

# “Neblina cerebral,” problemas de memoria, y otros problemas neurológicos después del COVID-19



LO ESENCIAL SOBRE EL COVID PERSISTENTE:  
Una serie por [The Sick Times](#) y [Long COVID Justice](#)

Síntomas neurológicos, como falta de memoria u otras formas de disfunción cognitiva (a veces llamadas “neblina cerebral”), son bastante comunes después de una infección por COVID-19.

Estos síntomas le pueden ocurrir a personas de cualquier edad. La neblina cerebral y otros síntomas neurológicos pueden dificultar la vida cotidiana, los estudios, y el trabajo. No hay tratamientos aprobados para estos síntomas, pero existen algunos modos de que usted mismo pueda manejarlos.

## \* Señales de “neblina cerebral” o disfunción cognitiva:

- **Falta de memoria:** Más dificultad que normal recordando dónde puso sus llaves, qué fue lo que acaba de decir durante una conversación, o el nombre de una vieja amistad.
- **Problemas con la función ejecutiva:** Más dificultad que normal haciendo planes, completando tareas complejas, gestionando sus finanzas, o organizando su tiempo.
- **Dificultad concentrándose o prestando atención:** Dificultad con la concentración en el trabajo, ver una película, o recordar lo que alguien había dicho hace un momento durante conversaciones.

## \* Otros síntomas neurológicos

Las personas con COVID Persistente pueden desarrollar otros síntomas que afectan al cerebro y al sistema nervioso, como dolor, vibraciones internas, hormigueo, y



entumecimiento en cualquier parte del cuerpo. Otros síntomas neurológicos incluyen dolores de cabeza, problemas con el balance, y sensibilidad a la luz y los sonidos.

Algunas personas también pierden su sentido [del gusto y el olfato](#). A diferencia de otros síntomas que muchas veces no se resuelven por sí mismos, [podría ser posible recuperar el gusto y olfato con el tiempo](#).

## \* Manejo de síntomas

Existen algunas estrategias, y proveedores, con que usted puede contar para manejar estos síntomas/condiciones.

1. [Control del ritmo](#): Planificando los esfuerzos físicos y mentales a lo largo del día, y dejando espacio entre ellos, le puede ayudar a manejar algunos de estos síntomas, como pueden ser los que resultan del [malestar postesfuerzo \(MPE\)](#), o síntomas empeorados después del esfuerzo físico, emocional o mental. Esto puede incluir hasta actividad muy mínima.
2. Condiciones médicas como [la disautonomía](#), [el síndrome de activación mastocitaria \(SAM\)](#), [la encefalomiелitis miálgica \(EM/SFC\)](#), y otras que superponen con COVID Persistente pueden agravar aún más los síntomas neurológicos. Muchas veces es sumamente difícil encontrar un especialista para diagnosticar estas condiciones. Sin embargo, si usted logra recibir un diagnóstico, le podría ayudar con acceder a tratamientos y recursos.
3. Terapistas ocupacionales y/o fonoaudiólogos, sobre todo en clínicas de COVID Persistente, le pueden ayudar a implementar estrategias para ajustarse, o acomodarse, a los síntomas cognitivos.
4. Aunque todavía no hay tratamientos aprobados, algunos proveedores médicos podrían sugerir suplementos o medicamentos para otras condiciones que son aptos para la disfunción cognitiva, como [guanfacina](#) o [naltrexona a bajas dosis](#).



## \* Recursos

- [Disfunción cognitiva causada por COVID persistente](#) – University of North Carolina Health
- [Disfunción cognitiva](#) – Long COVID Physio
- [Guía clínica para la atención al paciente LONG COVID/COVID persistente](#) – Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia
- [Página informativa sobre la disfunción cognitiva](#), incluye algunas opciones de posibles tratamientos – MEpedia

**SERIE ENTERA DE GUÍAS CON ENLACES DE RECURSOS + MÁS:**  
[tiny.cc/e-c-p](https://tiny.cc/e-c-p) o escanee el código QR con la cámara de su teléfono.



¿PREGUNTAS? [connect@s4hi.org](mailto:connect@s4hi.org)

*Esta serie fue diseñada por personas viviendo con COVID Persistente y enfermedades asociadas. Cada guía ha sido revisada por pacientes expertos y médicos. Este es un recurso informativo, no consejos médicos. Fecha de publicación: 13/12/2024.*