

FIBROMIALGIA Y FIBRONIEBLA

La **Fibroniebla**, también llamada disfunción cognitiva o niebla del cerebro, es un síntoma que padecen habitualmente los pacientes de Fibromialgia. Se caracteriza por la incapacidad de concentrarse o retener información. Se pueden tener problemas con el uso de algunas palabras, olvidar el nombre de algunas personas y problemas con la memoria a corto plazo, con la orientación espacial y con las operaciones matemáticas sencillas, incapacidad para concentrarse y dificultad para retener información. Se trata de una confusión mental que puede hacer que olvidemos algunas palabras o que las usemos incorrectamente.

Es una condición desesperante, sin embargo, hay muchas cosas que podemos hacer para contrarrestar sus efectos.

Algunos consejos que te pueden ayudar a lidiar con estos síntomas

En el trabajo:

- Solicita a tu jefe que te dé instrucciones por escrito, o tú toma nota de las actividades que harás en tu día.
- Repite la información importante una y otra vez a ti mismo para que lo refuerces en tu memoria.
- Encuentra un sistema de organización donde veas tus tareas pendientes y las que ya hiciste, y que te permita ordenarlas por prioridad, por ejemplo, puedes llevar una carpeta especial, una libreta o una agenda.

Cuando vayas a salir de casa:

- Siempre avisa a alguien a dónde irás.
- Carga una hoja contigo donde escribas a dónde vas y por qué.
- Procura mantener la calma cuando intentes recordar a dónde ibas o para qué. Si entras en pánico sólo empeorará la situación. Busca un lugar donde te sientas cómodo: tu coche, un baño, o un lugar donde te puedas sentar y despejar tu cabeza.

En casa:

- Lleva un cuaderno o un calendario donde veas las cosas que tienes que hacer.
- Pon las cosas que más utilizas en un mismo lugar, por ejemplo, que tus llaves o el celular siempre tengan la misma ubicación.
- Procura realizar actividades que estimulen tu cerebro y tu memoria, cosas que demanden tu concentración, por ejemplo, armar un rompecabezas, leer un libro, juega un videojuego o haz un sudoku.
- Habla con tu familia sobre este problema. Coméntales cuáles son las cosas que se te dificultan hacer y sobre todo cómo te hace sentir. Esto te ayudará mucho más a que si intentas simular que no pasa nada.
- Si requieres hacer actividades que requieran concentración, hazlo en un lugar en que te sientas cómodo y donde puedas estar libre de interrupciones.

9 Tips para controlar la fibroniebla.

- 1.- Repite las cosas varias veces para que se queden en tu mente y las puedas recordar posteriormente.
- 2.- Escribe en un calendario, en un cuaderno o en un post-it cualquier cosa que quieras recordar.
- 3.- Escoge el mejor momento del día para hacer actividades que requieran concentración de memoria, muchas personas realizan dichas actividades al inicio del día.
- 4.- Llevar tratamiento integral que disminuta la depresión, dolor y falta de sueño puede.
- 5.- Leer un libro o armar un rompecabezas puede estimular tu cerebro y tu memoria.
- 6.- Realizar actividad física con moderación, puede ayudar a controlar la fibroniebla. Es necesario que lo consultes con tu médico para que juntos diseñen un programa de ejercicios ideal para tu padecimiento.
- 7.- Compartir con los miembros de tu familia los problemas de memoria que tienes.
- 8.- Evitar distractores como el ruido de la radio, televisión o de alguna conversación ajena mientras realices alguna tarea o charla en específico, si puedes ve a un lugar reservado y reduce al mínimo las distracciones.
- 9.- Administra tu tiempo y no intentes abarcar más. Algunas veces los problemas de memoria resultan de intentar hacer demasiadas cosas en poco tiempo.

Artricerter
Centro Andaluz de Enfermedades Reumáticas

El mejor consejo que te podemos dar es que no te desesperes, procura siempre mantener la calma. Si te irritas, deprimes o enojas, el síntoma empeora.

Fuente: www.artricerter.org adaptado por Afigranca