

## Spanish / Español

### Long COVID: Brain fog

Brain fog is not a medical term but used to describe a range of symptoms including:

- poor concentration
- feeling confused
- thinking more slowly than usual
- fuzzy thoughts
- forgetfulness
- lost words
- mental fatigue

Brain fog can feel similar to the effects of sleep deprivation or stress. It's not the same as dementia and does not mean structural damage to the brain.

### Covid persistente: Niebla mental

Niebla mental es un término no médico utilizado para describir un abanico de síntomas, entre ellos:

- falta de concentración
- sensación de confusión
- pensamiento más lento de lo habitual
- pensamientos confusos
- falta de memoria
- pérdida de palabras
- fatiga mental

La niebla mental puede parecerse a los efectos de la privación del sueño o el estrés. No es lo mismo que la demencia y no representa un daño estructural en el cerebro.

<p>People usually recover from brain fog. You may get similar symptoms after other infections, a minor head injury or during the menopause. Brain fog is also common if you have depression, anxiety or stress.</p> <p>While recovering from coronavirus (COVID-19), some people experience brain fog. Symptoms may vary and change over time. It's not just people who were hospitalised with coronavirus who can develop brain fog. It's a common part of long COVID.</p> <p>Anxiety, low mood and fatigue all play a role in affecting how your brain functions.</p>	<p>Las personas normalmente se recuperan de la niebla mental. Puede padecer síntomas parecidos tras otras infecciones, un traumatismo craneal leve o durante la menopausia. La niebla mental también es común si padece de depresión, ansiedad o estrés.</p> <p>Durante la recuperación del coronavirus (COVID-19), algunas personas experimentan niebla mental. Los síntomas pueden variar y cambiar con el tiempo. No solo las personas hospitalizadas por coronavirus desarrollan niebla mental. Se trata de una parte común de la covid persistente.</p> <p>Tanto la ansiedad, como el desánimo y la fatiga afectan al funcionamiento de su cerebro.</p>
<p><b>How to help brain fog</b></p> <p>There are some things you can do to help manage your symptoms.</p> <p>Do</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• stay hydrated</li><li>• get enough sleep</li><li>• take regular exercise, ideally outside</li><li>• eat a healthy, balanced diet</li><li>• keep to a healthy weight</li></ul>	<p><b>Cómo ayudar a superar la niebla mental</b></p> <p>Hay varias cosas que puede hacer para ayudar a controlar sus síntomas,</p> <p>como, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mantenerse hidratado</li><li>• dormir lo suficiente</li><li>• hacer ejercicio regular, preferiblemente al aire libre</li><li>• seguir una dieta saludable y equilibrada</li></ul>

- try meditation
- take regular breaks
- do things you enjoy – for example socialising with friends and family
- stick within low-risk alcohol drinking guidelines
- stop smoking if you smoke

Read about [low-risk alcohol drinking guidelines and stopping smoking](#).

You can speak to your employer about what [reasonable adjustments](#) can be made to help you at work.

If you're having memory problems, it can help to:

- plan and pace your day
- have a daily routine that works well for you
- use reminder apps or post-it notes if needed to write important information down
- remove distractions if you can
- keep using your memory – try to not rely on lists for all tasks

[Conserving your energy](#) can also help with brain fog.

- mantenerse en un peso saludable
- practicar la meditación
- hacer descansos regulares
- hacer cosas que le gusten, por ejemplo, socializar con amigos y familiares
- respetar las pautas de bajo riesgo para el consumo de alcohol
- dejar de fumar, si usted es fumador/a

Lea las [pautas de bajo riesgo para el consumo de alcohol y cómo dejar de fumar](#).

Puede hablar con su empleador acerca de las [adaptaciones razonables](#) que puedan realizarse para ayudarle en su trabajo.

Si padece problemas de memoria, podría servirle de ayuda:

- planificar y marcar su ritmo diario
- tener una rutina diaria que le funcione bien
- utilizar aplicaciones de recordatorios y notas adhesivas, en caso necesario, para anotar información importante
- eliminar las distracciones en la medida de lo posible
- seguir usando su memoria, sin depender de listas para todas las tareas

	<p><a href="#">Conservar su energía</a> también puede ayudar con la niebla mental.</p>
<p><b>Speak to your GP practice if:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• your brain fog is not improving</li><li>• brain fog is affecting your day to day life</li><li>• you're worried about your symptoms</li></ul>	<p><b>Hable con su GP practice si:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• su niebla mental no mejora</li><li>• la niebla mental afecta a su vida cotidiana</li><li>• si le preocupan sus síntomas</li></ul>
<p>For more information in Spanish go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish">www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish</a></p>	<p>Para más información en español vaya a <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish">www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish</a></p>
<p>January 2022</p>	<p>Enero de 2022</p>