

¿QUÈ ÉS LA BOIRA MENTAL I COM AFECTA LES PERSONES I ESPORTISTES?

10 juny, 2023

L'anomenada boira mental és un conjunt de símptomes neurològics que afecten fonamentalment a la memòria, el pensament i l'atenció. Es calcula que entre un 5 i 10 % dels afectats per Covid pateixen boira mental.

Si bé en el principi de la pandèmia tot el focus de la investigació estava posat en conèixer els símptomes de Covid per tractar-lo i evitar contagis, ara el focus està en els efectes secundaris i seqüeles d'haver-ho patit, tal com la depressió, les cefalees, les alteracions sensorials i, també, la boira mental

Com afecta l'esport

Estudis realitzats darrerament demostren que la boira mental com a símptoma de Covid persistent. Els investigadors de la Universitat de Califòrnia a San Francisco i de l'Hospital General Zuckerberg de San Francisco (EEUU) (JAMA Network).

Els investigadors van estudiar el rendiment de l'exercici, amb 38 estudis previs, de més de 2000 participants que anteriorment tenien la covid-19, inclosos amb probable covid persistent.

Es va reduir la investigació a 359 participants que havien superat el virus amb el de 464 persones que tenien símptomes consistents en covid perllongats.

Es va veure que els que tenien covid persistent van veure reduïts l'oxigen als seus músculs i tenien patrons de respiració irregulars i una menor capacitat per augmentar la freqüència cardíaca durant l'exercici per igualar la despesa cardíaca.

La boira mental

La boira mental és un conjunt de símptomes neurològics que afecten fonamentalment a la memòria, el pensament i l'atenció.

Símptomes

- Dificultats per concentrar-se o mantenir l'atenció.
- Desorientació o confusió.
- Dificultat per accedir a la memòria semàntica: per exemple, tenir la paraula "a la punta de la llengua".
- Dificultats en memòria episòdica : per exemple no recordar on has deixat alguna cosa.
- Aclaparar-se amb tasques senzilles.
- Trastorn disejecutiu: dificultats per planificar i organitzar.
- Dificultats per analitzar o prendre decisions.

- Problemes per fer més d'una cosa a la vegada.
- Dificultat per entendre algunes coses.
- Canvis emocionals generats per les dificultats cognitives com per exemple, tristesa, ràbia o aïllament social.

Causes.

Es calcula que entre un 5 i 10% dels afectats per la Covid pateixen boira mental (no només en casos greus, també en lleus). Però, no és un quadre únic d'aquesta malaltia. També es dona a:

- Fases de canvis hormonals importants (per exemple a la menopausa)
- Estrès.
- Depressió.
- Falta de vitamina B.
- Anèmia.
- Malalties autoimmunes (com el lupus o l'esclerosi múltiple)
- Hipotiroïdisme.
- Insomni.
- Càncer.
- Obesitat.
- Deshidratació.

És rellevant entendre de manera global què origina la boira mental per tractar el problema d'una forma o altra.

Encara no existeixen resultats concloents que confirmen la causa d'aquesta problemàtica. Existeixen evidències que confirmen diferents casualitats:

- Anomalies del líquid cefalorraquidi: anticossos que activen el sistema immune.
- Infecció dels astròcits.
- Petits ictus que no generen símptomes greus però sí lleus seqüeles cognitives.
- Desequilibri de neurotransmissors.

El nostre cervell ens protegeix

D'una o altra manera, la pandèmia ens ha afectat a tots. En situacions en les quals hi ha una sobrecàrrega emocional rellevant, el nostre cervell utilitza una estratègia protectora en la qual es "desactiva" a si mateix per rebaixar

la intensitat en la nostra percepció de l'amenaça. Aquest és un mecanisme natural i adaptatiu que ha possibilitat la supervivència de la nostra espècia al llarg de la Història. Quan ens veiem desbordats, el cervell es "desconnecta" a través de confusió, dificultats per concentrar-se, obllits... que ens allunyen de l'emoció que els va produir. És com una manera instintiva d'emergència de crear distància i atenuar els efectes de la sobresaturació del sistema psicològic quan no tenim recursos suficients per gestionar una situació.

¿Com tractar la boira mental?

De cara a enfocar el tractament, el primer és realitzar una exploració exhaustiva amb un metge internista o un neuròleg, ja que com deixem, la boira mental pot estar ocasionada per diverses causes. Convé assenyalar que la boira mental no és una malaltia en si mateixa, si no una síndrome activada per un detonant concret. Segons la causa que l'origini s'abordarà el problema d'una manera o altra.

Els tractaments poden ser de la més variada: administrar neuromodulacions o antidepressius, psicoteràpia, estimulació neurocognitiva, suplementos vitamínics, etc.

Algunes consignes que poden afavorir el desenvolupament cognitiu en general són:

- Actua serialment, no en paral·lel: fes una cosa cada vegada.
- Pren notes dels temes que tinguis pendants i organitza'ls en una agenda per guanyar control de la situació.
- Organitza el teu dia següents abans d'acostar-se la nit anterior.
- Posat recordatori o petites notes en els llocs on estiguis habitualment, així com avisos en el mòbil.
- Entrena la previsibilitat. Mantingues les rutines i crea ordre físic al teu voltant: deixa les coses en el mateix lloc, desfés-te d'objectes o elements que no necessitis a casa. Practica el minimalisme.
- Exercita el teu cervell: practica tècniques mnemotècniques, fes sudokus o trencaclosques, aprèn una nova afició.
- Exercita el teu cos: practicar esport ajuda al cervell a romandre alerta, i millora la capacitat tant de recordar com

d'aprendre.

- Gaudeix de la llum solar: aporta vitamina D, el que ajuda a millorar el rendiment cognitiu.
- Socialitzat, comunicat: crea una xarxa en el teu entorn també augmenta les connexions neuronals.
- Cuida el teu descans: dorm les hores necessàries, pren-te pauses entre les teves activitats i responsabilitats habituals.
- Posa atenció a la teva alimentació: assegura't de què t'aporta els nutrients necessaris amb la gasolina del cervell: antioxidants, aminoàcids, àcids grassos, omega 3.
- Busca espais de relaxació: meditació, ioga, consciència plena... t'ajudarà a baixar revolucions.