GUÍA PRÁCTICA

NIEBLA MENTAL Y MIGRAÑA

Entiende qué te pasa, mide tus síntomas y descubre qué puedes trabajar

Guía práctica para personas con migraña

NEUROLOGÍA Y MIGRAÑA

Dr. Javier Ledesma Velázquez

01

¿Qué es la niebla mental?

No es un diagnóstico independiente. Es una forma de describir dificultades cognitivas que muchas personas notan antes, durante o después de una crisis de migraña.

Puede sentirse como si el cerebro necesitara más esfuerzo para hacer cosas que normalmente salen de forma automática. A veces domina la dificultad para concentrarse; otras, el enlentecimiento o esa palabra que sabes que conoces pero no aparece.

Cómo suele sentirse

- ☐ Me cuesta concentrarme o tengo que releer lo mismo varias veces.
- ☐ Pierdo el hilo de lo que estaba haciendo o diciendo.
- ☐ Me cuesta encontrar nombres o palabras conocidas.
- ☐ Necesito más tiempo para pensar, responder u organizarme.
- ☐ Si intento hacer varias cosas a la vez, me bloqueo con facilidad.

No es simplemente “mala memoria”

Los estudios sugieren que en la migraña pueden verse afectadas sobre todo la atención, la velocidad de procesamiento y la memoria de trabajo: la capacidad de mantener una información activa mientras la utilizas. Eso encaja mejor con la sensación de “cerebro espeso” que una pérdida global de memoria.

Idea clave: la niebla mental puede formar parte de la propia crisis, pero también puede empeorar por el sueño, algunos medicamentos, el estrés, la fatiga u otros factores.

02

Mide tus síntomas con el Mig-SCog

El Mig-SCog es un cuestionario de 9 preguntas diseñado específicamente para recoger los síntomas cognitivos que una persona percibe durante la migraña.

No sustituye una evaluación neuropsicológica. Su utilidad es mucho más práctica: poner nombre a lo que notas, cuantificarlo de una forma sencilla y comprobar si cambia cuando cambia tu migraña.

Cómo se usa

Piensa en cómo te encuentras durante tus ataques y responde cada pregunta con una de estas tres opciones:

NO ME OCURRE	RARA VEZ	A MENUDO
0 puntos	**1 punto**	**2 puntos**

Qué significa el resultado

Suma los 9 ítems. El resultado total va de 0 a 18: cuanto más alta sea la puntuación, más frecuentes son los síntomas que estás señalando. No existen puntos de corte validados que permitan convertir el resultado en “leve, moderado o grave”.

Lo más útil es repetirlo de la misma manera con el tiempo y comparar la puntuación con tus días de migraña, el sueño y los cambios de tratamiento.

Basado en el Mig-SCog desarrollado por Gil-Gouveia, Oliveira y Martins para síntomas cognitivos subjetivos en migraña.

03

Calcula tu Mig-SCog

Marca una opción en cada pregunta: 0 = no me ocurre, 1 = rara vez, 2 = a menudo. Después suma los nueve resultados.

		0	1	2
1	¿Te sientes confusa?	☐	☐	☐
2	¿Te cuesta hacer las cosas a tu velocidad habitual?	☐	☐	☐
3	¿Te cuesta seguir una ruta que normalmente conoces?	☐	☐	☐
4	¿Te cuesta pensar con claridad?	☐	☐	☐
5	¿Pierdes el hilo de tus pensamientos?	☐	☐	☐
6	¿Te cuesta entender lo que te dicen?	☐	☐	☐
7	¿Te cuesta organizar una frase o una conversación?	☐	☐	☐
8	¿Te cuesta decir nombres de personas?	☐	☐	☐
9	¿Te cuesta encontrar el nombre de objetos o las palabras que buscas?	☐	☐	☐

Tu puntuación total

Anota también la fecha y si estabas en crisis o entre crisis. El contexto ayuda a interpretar mucho mejor el número.

____ / 18

04

¿Qué puede estar empeorando tu niebla?

No suele haber una única causa. Antes de buscar un suplemento o un “nootrópico”, merece la pena revisar qué factores están pesando más en tu caso.

Cinco piezas que conviene revisar

1. La propia migraña

   La niebla suele ser más intensa alrededor de las crisis y puede prolongarse durante la recuperación.

2. El sueño y la fatiga

   Dormir poco, dormir de forma irregular o tener un sueño poco reparador empeora atención y memoria de trabajo.

3. La medicación

   Algunos tratamientos pueden producir somnolencia, enlentecimiento o dificultad para encontrar palabras.

4. Estrés, ánimo y sobrecarga

   No explican por sí solos la migraña, pero pueden aumentar el esfuerzo que necesita cada tarea.

5. Hábitos y estado general

   Ayunos prolongados, deshidratación o cambios bruscos de cafeína pueden añadir carga.

Busca el patrón antes de cambiar cosas

Pregúntate si la niebla aparece sobre todo antes/durante/después de la crisis, si coincide con malas noches o si comenzó después de un cambio de medicación. Esa línea temporal suele ser más útil que intentar corregirlo todo a la vez.

Empieza por la pieza más evidente. No necesitas atacar las cinco esta semana.

05

1. Controla mejor la migraña

Es la estrategia con más fundamento. Si la niebla forma parte del ciclo de la migraña, reducir la frecuencia y la intensidad de las crisis puede mejorar también el rendimiento cognitivo.

Estudios longitudinales han encontrado mejorías en atención, memoria de trabajo y funciones ejecutivas en pacientes que responden bien al tratamiento preventivo. La evidencia todavía no permite hablar de un “tratamiento específico” de la niebla, pero sí apoya tratar bien la enfermedad que la acompaña.

Revisa estas cuatro preguntas

- ☐ ¿Cuántos días de migraña tienes al mes?
- ☐ ¿Tu tratamiento para la crisis actúa suficientemente rápido?
- ☐ ¿El dolor reaparece después de haber mejorado?
- ☐ ¿Sigues perdiendo trabajo, estudio, ejercicio o planes por la migraña?

Cuando empieza una crisis

Pequeños ensayos sugieren que un tratamiento agudo eficaz puede acelerar también la recuperación de algunas funciones cognitivas. La idea práctica es sencilla: tener una pauta clara y utilizarla correctamente, no esperar a que el dolor sea insoportable.

Tu acción: anota durante un mes días de migraña, tratamiento utilizado y cuánto tarda en devolverte a tu funcionamiento habitual.

06

2. Dale prioridad al sueño reparador

El sueño y la migraña se influyen en ambos sentidos. Además, una mala noche puede empeorar por sí sola la atención, la velocidad mental y la memoria de trabajo.

No se trata solo de “dormir ocho horas”. La regularidad, la calidad del sueño y la presencia de insomnio o de otro trastorno del sueño importan tanto como la duración.

Qué merece la pena trabajar

- ☐ Mantén una hora de levantarte razonablemente estable.
- ☐ Evita compensar cada mala noche con cambios enormes de horario.
- ☐ Si tienes insomnio persistente, valora un abordaje específico; la CBT-I es el tratamiento psicológico con mejor evidencia.
- ☐ Reduce cafeína por la tarde si interfiere con el sueño y evita utilizar alcohol como “ayuda” para dormir.
- ☐ Si roncas fuerte, haces pausas respiratorias o tienes somnolencia marcada durante el día, consulta.

Una pista útil

Si tus días con más niebla coinciden de forma repetida con noches cortas, fragmentadas o irregulares, el sueño probablemente está sumando carga. Mejorarlo puede ayudar aunque no sea la única causa.

Tu acción: durante siete días registra hora de levantarte, calidad de sueño y niebla mental. Busca coincidencias, no perfección.

07

3. Revisa si la medicación está influyendo

A veces el tratamiento reduce las migrañas y, al mismo tiempo, añade somnolencia o enlentecimiento. La clave es valorar el balance entre beneficio y tolerabilidad.

El ejemplo más claro: topiramato

Puede producir dificultad para encontrar palabras, menor fluidez verbal, problemas de atención o sensación de lentitud mental. Estos efectos suelen aparecer con más frecuencia durante la titulación y con dosis más altas. No significa que haya que retirarlo automáticamente: significa que merece la pena revisar si los síntomas comenzaron o empeoraron al introducirlo o subir la dosis.

Haz una pequeña línea temporal

- ☐ ¿Cuándo empezó la niebla mental?
- ☐ ¿Coincidió con un medicamento nuevo o un aumento de dosis?
- ☐ ¿Apareció también más somnolencia durante el día?

Tu acción: lleva a consulta una lista completa de medicamentos y suplementos y anota cuándo cambió cada uno. No suspendas ni reduzcas un preventivo por tu cuenta.

08

4. Reduce la carga cognitiva del día

Mientras trabajas la causa, también puedes hacer que las tareas cuesten menos. Estas medidas no “curan” la niebla, pero pueden reducir mucho su impacto.

Cuatro cambios que sí tienen sentido

Ejercicio regular

Puede ayudar al control global de la migraña y tiene beneficios generales sobre la salud cerebral. Empieza con una dosis que puedas repetir y progresa poco a poco.

Comidas, hidratación y cafeína

Evita ayunos prolongados y cambios bruscos de cafeína si coinciden con tus crisis. No necesitas convertir la alimentación en una lista de prohibiciones.

Estrés, ánimo y fatiga

Ansiedad, depresión, estrés mantenido o agotamiento pueden aumentar el esfuerzo mental. Si están presentes, tratarlos forma parte del abordaje, no significa que “todo sea estrés”.

Menos multitarea

En los días malos, una tarea cada vez, recordatorios externos, menos notificaciones y bloques cortos de trabajo pueden descargar la memoria de trabajo.

No intentes cambiarlo todo

Elige una sola medida que puedas mantener durante dos semanas. Si cambia tu niebla o tu migraña, tendrás una pista mucho más útil que si modificas cinco cosas el mismo lunes.

09

5. ¿Y los suplementos?

Pueden tener un papel en algunos pacientes, pero conviene distinguir los suplementos con evidencia para prevenir migraña de los productos promocionados específicamente para “memoria” o “brain fog”.

Qué sabemos

Magnesio y riboflavina (vitamina B2)

Tienen evidencia como opciones de prevención de migraña en determinados pacientes. Si reducen la carga de migraña, podrían mejorar indirectamente la niebla. No se ha demostrado que la traten directamente.

Omega-3 (EPA y DHA)

Los resultados sobre frecuencia o intensidad de migraña son prometedores pero heterogéneos. No disponemos de ensayos que demuestren un beneficio específico sobre la niebla mental asociada a migraña.

Bacopa monnieri

Tiene estudios sobre cognición en otras poblaciones, con resultados mixtos. No hay ensayos clínicos específicos en niebla mental asociada a migraña. Por eso su evidencia aquí es extrapolada.

¿Y si existe una deficiencia?

Corregir un déficit demostrado de hierro, vitamina B12 u otro nutriente es una situación distinta. No tiene sentido suplementar “por si acaso” sin una sospecha clínica razonable o una valoración adecuada.

Primero trabaja las causas con más peso. Los suplementos deberían ocupar un lugar secundario, no convertirse en el punto de partida.

10

Tu plan para las próximas dos semanas

No necesitas descubrir una causa perfecta. El objetivo es comprobar si existe un patrón suficientemente claro como para decidir qué merece la pena trabajar primero.

Registra solo seis cosas

1. Días con migraña - Marca si hubo crisis y cuánto duró.
2. Niebla mental - Anota si apareció y en qué momento respecto a la crisis.
3. Mig-SCog - Hazlo en una crisis representativa y guarda la puntuación.
4. Sueño - Anota de forma sencilla si dormiste bien, mal o muy irregular.
5. Medicación - Registra el tratamiento agudo y cualquier cambio reciente del preventivo.
6. Una sola intervención - Elige un cambio concreto y mantenlo durante las dos semanas.

Al terminar

Pregúntate: ¿la niebla se mueve con mis crisis?, ¿con el sueño?, ¿con la medicación? y ¿qué cambio ha sido suficientemente sencillo como para mantenerlo?

Lleva este registro a consulta. Convertir sensaciones difusas en un patrón concreto facilita mucho decidir el siguiente paso.

11

Cuándo merece la pena consultar

La niebla mental puede acompañar a la migraña, pero no conviene atribuir automáticamente cualquier cambio cognitivo a ella.

Conviene revisarlo si...

- ☐ La niebla está presente casi todos los días aunque no tengas migraña.
- ☐ Es nueva, va empeorando o está afectando claramente a tu autonomía.
- ☐ Comenzó tras introducir o aumentar un medicamento.
- ☐ Tienes sueño poco reparador, somnolencia marcada, ronquidos o pausas respiratorias.

Consulta de forma urgente si aparece confusión brusca, debilidad de un lado, pérdida de conciencia, convulsiones o una dificultad para hablar nueva y diferente de tu aura habitual.

SIGUE APRENDIENDO SOBRE MIGRAÑA

RECURSOS GRATUITOS

MI PÁGINA WEB

drjavierledesmavelazquez
neurologomig.netlify.app

Escanea o pulsa el QR

INSTAGRAM

@dr.javierledesmavelazquez

Escanea o pulsa el QR

Sigue aprendiendo sobre tu migraña

Esta guía es informativa y no sustituye una valoración médica individual. No inicies, suspendas ni modifiques medicamentos o suplementos sin consultar con un profesional sanitario.