

*Luego de haber pasado la etapa más álgida de la pandemia de covid-19, y con una alza de casos consistente, existen muchas personas cuyos efectos poscontagio los han perseguido y les ha cambiado su forma de vida. Aquí la historia de cuatro afectados por la niebla mental, un tipo de déficit cognitivo cuyo riesgo de padecerlo aumenta incluso dos años después de presentar el virus.*

Por JULIETA GARAGAY RAMOS

**S**on las 20.22 del último jueves de octubre. Mabel Pizarro, ingeniera comercial especializada en marketing de 43 años, dice que prefiere una entrevista a través de Zoom, porque salir de su casa le quita mucha energía. Incluso le cuesta escribir, por lo que decide llamar para explicar su historia. Su voz, al otro lado de la pantalla, se escucha lenta y débil, como la de una persona con extrema fatiga.

Pero no siempre fue así.

La entrevista se realiza un viernes a las 11 de la mañana. Luego de varios minutos intentando conectarse desde su casa en La Florida, Mabel lo logra. Pide perdón por equivocarse al ingresar en la reunión. Su ceño se frunce muchas veces. No es enojo, sino confusión. O concentración.

—Mi nombre es Mabel Beatriz Pizarro Cabrera... Acá dice que la reunión se está grabando, ¿apreto en “continuar”? Ay, perdón. Hasta esto me cuesta... Si bajo el tono de voz Javiera, digo, Julieta, perdón, mejor anoto tu nombre. Si lo bajo, no es que esté desanimada.

Mabel Pizarro se contagió de covid-19 en dos ocasiones. La primera fue a fines de marzo de 2020. Tuvo problemas graves para respirar y fue atendida en un Cesfam. Le dieron un mes de licencia de su trabajo en un *call center*. Tres meses después, en junio, uno de sus cuatro hijos se contagió, y ella, y casi toda su familia, se recontagó.

—En la noche empecé a tener alucinaciones y temperatura alta. Decidimos que me iría a una residencia sanitaria con dos de mis hijas y mi hijo mayor... perdón, me duele la cabeza— dice, y sigue:

—Cuando llegué a mi casa, no podía bajar la escalera.

Mabel Pizarro estuvo cerca de cuatro meses en silla de ruedas y su familia la tenía que bañar y hasta ayudarla a comunicarse, ya que solo podía asentir o negar.

—Era una persona que estaba acostada con los brazos extendidos y solamente movía la cabeza. Mi marido era mi intérprete.

Mabel empezó a desarrollar los síntomas poscovid, entre ellos, niebla mental, después de su segundo conta-





Mabel Pizarro desarrolló poscovid y niebla mental después de su segundo contagio.

gio. Ya lleva más de un año en diversos tratamientos con especialistas, como psicólogos, psiquiatras, kinesiólogos y neurólogos.

—Estoy con terapia ocupacional, la parte cognitiva para mí era fatal porque no me podía expresar, estuve con... ¿ves?, me cuesta unir las frases, trato de buscar las palabras... me duele la cabeza porque me estoy esforzando para conversar contigo.

Como desarrolló una fuerte alergia a medicamentos, solo está siguiendo un tratamiento de entrenamiento mental. Antes del covid-19, explica, no tenía problemas de concentración o memoria.

—Mi vida era muy acelerada, pero después de que me enfermó es mi cuerpo el que manda. Mi cabeza funcionaba, pero yo no podía hablar.

Mabel ya no puede salir sola desde hace mucho tiempo; incluso su marido la acompaña a la mayoría de sus consultas médicas. En su casa, relata, intenta hacer las camas y ordenar.

—**¿Cómo ha sido para usted y su familia esto?**

—Esto es frustrante, pero he ido aprendiendo... perdón, ya no me acuerdo de lo que me preguntaste.

—**¿Cómo la ha afectado anímicamente?**

—Ah, pues es bastante duro. Tengo hijos adolescentes que ven que la mamá mil que era antes ahora es una que no entiende. Yo les pregunto: “¿Cómo te fue en el colegio?”. Me responden: “bien”. Pero pasan 10 minutos y vuelvo a preguntar lo mismo. Es triste.

\*\*\*

Tras tres años desde la aparición del covid-19, cada vez son más las investigaciones que abordan los síntomas físicos y psicológicos persistentes. El *long covid*, covid persistente o PACS (en Estados Unidos) es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la condición que ocurre en individuos con antecedentes de infección probable o confirmada por SARS-CoV-2, generalmente tres meses después del inicio, con síntomas que duran al menos dos meses y no pueden explicarse con un diagnóstico alternativo.

Un estudio publicado en octubre de este año en *The Lancet*, basado en casi un millón y medio de pacientes, descubrió que los riesgos de déficit cognitivo (conocido como niebla cerebral), demencia, trastornos psicóticos y epilepsia o convulsiones seguían aumentando al final del período de seguimiento de 2 años.

En la misma investigación se explica que después de la aparición de la variante Delta se observó un mayor riesgo de ictus isquémico, epilepsia o convulsiones, déficit cognitivo, insomnio y trastornos de ansiedad, agravado por una mayor tasa de mortalidad.

Con Omicron hubo una menor tasa de mortalidad, pero los riesgos de resultados neurológicos y psiquiátricos siguieron siendo similares.

De acuerdo a un artículo de *The Lancet*, las personas infectadas por el SARS-CoV-2 pueden sufrir síntomas tras la infección, como fatiga, disnea, disgeusia/anosmia, astenia, niebla cerebral e insomnio.

Los autores también advierten que los síntomas psicológicos pueden ser más duraderos que los físicos, por lo

que pueden afectar a la salud y la calidad de vida durante un largo período de tiempo. Además, plantean que esta sintomatología puede no responder a los tratamientos médicos y, por lo tanto, aumentar la carga de los sistemas sanitarios y sistemas de salud y bienestar social.

Entre los problemas asociados a la niebla mental, mencionados por un estudio de la Universidad de Hong Kong publicado en marzo de este año en *The Lancet*, están la baja energía, problemas de concentración, desorientación y dificultad para encontrar las palabras adecuadas. Además, la niebla cerebral podría convertirse en problemas cerebrales a largo plazo. Una investigación publicada en la revista *JAMA Network Open* a finales de 2021 encontró que un cuarto de la población estudiada presentaba problemas de memoria. Además, agregó que la niebla mental aparece tanto en pacientes que fueron hospitalizados como en los que no lo fueron, y que si bien los primeros eran más propensos a padecerla, estos no eran los únicos.

La evidencia científica afirma que una de cada ocho personas manifiesta estos síntomas a largo plazo. En abril de 2021, *The Lancet* publicó que una de cada tres pacientes sufría de niebla mental, *brain fog* en inglés o déficit cognitivo.

\*\*\*

Era septiembre de 2021. Yanko Medina estaba pasando por su segundo contagio de covid 19 —el primero había sido en junio de 2020— y se preparaba para ir a trabajar a la empresa constructora donde se desempeñaba. Mientras se duchaba, sintió un mareo muy fuerte.

Luego de ese evento, Yanko, que vive en San Nicolás, Chillán, y tiene 54 años, fue a ver a una neuróloga. Ella le explicó que era una secuela poscovid.

—Había desarrollado síntomas inmediatamente después del primer contagio, y fueron aumentando. Cuando terminó la cuarentena, empecé mi recuperación para seguir trabajando, pero ahí ya noté que mi capacidad mental se había reducido.

Yanko cuenta que además de dolores de cabeza extremos y mareos permanentes, se sentía lento, le costaba más concentrarse y entender las instrucciones.

—Trabajo en la parte de remuneración, donde hay que ver varios números, contratos, finiquitos... Entonces, si le pago de más o de menos a un trabajador, o si tengo algún error en un documento, es algo muy complicado.

Su neuróloga le pidió hacerse una evaluación; ahí, él descubrió que tenía daño cognitivo, ralentización cerebral y pérdida de memoria a largo y corto plazo.

—Últimamente me di cuenta de que era bastante lo que se me olvidaban las cosas. Tuve que comprar una pizarra blanquita para anotar las cosas, como las horas médicas, y se me olvida hasta mirarla.

Además de estos síntomas, Yanko Medina se siente más irritable. La psicóloga lo diagnosticó con depresión severa y está con licencia desde esa fecha (septiembre). Su isapre incluso le recomendó pedir una pensión por invalidez.

—Inmediatamente después del primer contagio noté la disminución de la reacción en la parte laboral, me notaba más lento y uno tiene que ser bien ágil. Tuve que anotar en un cuaderno muchas cosas que se me podían olvidar,



Flavia Pedemonte  
 sufre problemas de  
 concentración asocia-  
 dos a su long covid.

hasta que no pude más.

La niebla mental también afecta su ámbito familiar, ya que ahora tiene problemas para organizar salidas con sus hijos de 5 y 7 años.

—Antes podía planificar cosas; trato de pensar qué podría hacer, pero me tupo, me bloqueo, me cuesta decidir. Tiene que ser algo cortito, como salir a caminar, pero algo programado no, porque me cuesta tomar decisiones de ese tipo.

El trabajador de Chillán también siente que su memoria se ha ido debilitando muy rápidamente. Relata que hay cosas de su infancia, cuando vivía en el campo cerca de Osorno, en la Décima Región, que ya no recuerda mucho.

—Mis hermanas me dicen “oye, pero te acuerdas que jugábamos, íbamos a la escuela en bicicleta, nos caímos, cosas así de la infancia o del liceo me acuerdo, pero muy poco —dice, y agrega:

—Yo fui nacido y criado en el campo, pero ahora en la ciudad me pierdo. Me ha pasado tres veces ya que me quedo parado en la esquina y no sé dónde estoy ni para dónde voy durante unos segundos.

Como ahora está con licencia, Yanko Medina busca con qué llenar las horas de su día. Sale a caminar con sus hijos y su mascota a los campos de los vecinos y hace ejercicio. También, cuenta, se compró un libro de puzles con la esperanza de que pueda activar zonas del cerebro.

—La neuróloga me dice que con un buen tratamiento puedo ir mejorando, pero me siento frustrado porque mi niebla mental va empeorando. Quiero volver a trabajar, pero mi doctora dice que no puedo. Yo quiero salir adelante.



Tras su segundo cuadro de covid-19, a Yanko Medina le diagnosticaron daño cognitivo.



Natalia Bendersky sufre niebla mental desde su primer contagio.

\*\*\*

El Ministerio de Salud no cuenta con un catastro de las personas que viven con efectos prolongados debido al contagio de covid-19, por lo que no existen cifras oficiales de cuántos pacientes con niebla mental existen en el país. Por su parte, André Saravia, presidente de la organización Long Covid Chile, explicó que 50 de los 100 pacientes que participan en la agrupación sufren de niebla mental.

Andrés Silva, neurólogo vascular y jefe de la Unidad de Tratamiento de Accidente Cerebrovascular del Hospital Sótero del Río, comenta que esto es más común de lo que se piensa.

—La niebla mental es un problema tremendamente frecuente. Si pensamos que en Chile van casi cinco millones de casos, y que el long covid afecta a cerca de un 6% de los pacientes, estamos hablando de casi 300 mil personas que pueden tener estos síntomas prolongados.

El médico explica que cerca del 30% de los pacientes con long covid sufren de disfunción cognitiva o niebla mental.

—Esto es muy limitante para los pacientes. Provoca que piensen más lento, que les cueste concentrarse. Sobre todo este grupo de pacientes se queja de que esto interfiere en su trabajo, en sus actividades laborales, en sus estudios —dice, y agrega:

—El problema para nosotros es que no tenemos un tratamiento para ofrecer. Muchas veces terminamos recetando medicamentos que son para el déficit atencional, o que son para tratar otro tipo de trastornos para ver si con eso mejoran, o para al menos aminorar los síntomas. Tampoco sabemos mucho.

Solange Rivera, jefe de Programa de Residencia Medicina Familiar y médico de la Unidad de Dolor Crónico de la Red de Salud UC Christus, añade:

—En mi área la niebla mental es muy frecuente, incluso hemos visto un aumento. En algunas personas estos síntomas son transitorios y autolimitados, pero también hemos visto casos con persistencia después de meses.

Además, explica cuáles son las implicancias para los pacientes:

—Esta alteración suele acompañar a los pacientes que padecen de dolor y fatiga crónica. Este estado puede ser muy discapacitante y llegar a afectar el funcionamiento de las personas que lo padecen en la capacidad de tomar decisiones por sí solas, planificarse o relacionarse con otros, lo que aumenta el riesgo de problemas del ánimo y aislamiento.

\*\*\*

Flavia Pedemonte es una ingeniera civil de 43 años que reside en Ñuñoa, en

la Región Metropolitana. Sus *hobbies* son intelectuales: estuvo aprendiendo italiano, francés y piano. También disfruta de la literatura. Es por eso que compró “Espía y traidor: La mayor historia de espionaje de la Guerra Fría”, de Ben Macintyre. Pero solo llegó a la página 26 de 380.

—Agarré el libro, avancé un poco, pero fue como si no hubiera leído nada. Ahora me cuesta entender mucho más que antes.

Flavia sufre de niebla mental producto del *long covid*. Ella se contagió a principios de mayo de este año, después de un viaje familiar a Jamaica. Sus síntomas durante el contagio fueron malestar general y fiebre, similar a una gripe, y duró con ellos cerca de una semana. Pero al poco tiempo, en julio, la ingeniera desarrolló fatiga extrema, dolores musculares y neuropáticos, tos, alergias e inflamaciones.

—Me dieron licencia por una semana porque me sentía muy débil. No podía tomar el celular o el computador para trabajar— dice y continúa:

—Yo siempre he podido hacer varias cosas a la vez. Hacía un curso en internet, estudiaba idiomas, leía artículos o veía documentales históricos o científicos, pero ahora no retengo la información. Me sentí incapacitada.

Flavia relata que en su trabajo, al que asiste entre las 9.30 y las 14.00 horas, ahora necesita la asistencia de un cuaderno, donde anota todas las tareas, sus ideas y lo que quiere expresar.

—Me pasa que estoy en mi puesto, voy al de otra persona para decirle algo y me olvido en el camino qué era. Eso pasa a veces, pero ahora es permanente.

También cuenta que, en ocasiones está a la mitad de una conversación y, de repente, se queda en blanco. Olvida todo y no puede volver al hilo, como le pasó un par de veces en esta entrevista.

Flavia dice que se preocupó cuando notó que los otros síntomas se disipaban, pero la “lentitud” no se iba, ni tampoco podía recordar cosas ni entenderlas con la misma rapidez de antes. De todas formas, explica, es algo cíclico, ya que hay días en que se siente mejor y otros peor, los que coinciden generalmente con los que se siente más fatigada.

—En un día malo, me levanto, voy al trabajo y ya me siento poco atenta. Estoy conversando y me quedo callada, trato de acordarme de que estaba hablando y no puedo. Tengo que devolverme diez veces con las cosas anotadas e incluso leo oraciones que las leo todos los días, pero es como si fueran palabras sueltas, no las entiendo.

Para enfrentar esta situación, Flavia recurre a estrategias como preferir correos antes que llamadas. De esta forma, dice, tiene más tiempo para procesar la información, analizarla, leerla de nuevo y responder.

—Mi jefe sabe y lo entiende, pero las personas en general no. Llevo 14 años trabajando y siempre fui muy rápida para entender todo, ya no. Hay veces en



Solange Rivera, médica de la Unidad de Dolor Crónico de UC Christus.



Andrés Silva, jefe de la Unidad de Tratamiento de Accidente Cerebrovascular del Hospital Sótero del Río.

**En octubre, The Lancet publicó que los riesgos de déficit cognitivo seguían aumentando entre las personas que tuvieron covid-19.**

que tengo ganas de llorar todo el día. Es como que la mente me dijera, “ya no sirvo para esto”.

\*\*\*

Natalia Bendersky tiene 28 años y es ingeniera civil industrial de la Universidad Católica. Se contagió de covid-19 en febrero y agosto de 2022. Padece de *long covid*, que ha afectado su sistema respiratorio, cardiovascular, inmune (y autoinmune), gastrointestinal, neurológico, autonómico, músculo esquelético y endocrino.

Su niebla mental, relata, comenzó cerca de los tres meses y medio después de haberse enfermado por primera vez.

—En la fase aguda de niebla mental, literalmente, pierdes el habla. No puedes articular palabras, tampoco pensar o leer. De un segundo a otro, pierdes toda capacidad de pensamiento. Eventualmente lo aceptas.

Natalia cuenta que en esta primera fase no trabajó, pero después, cuando la niebla se transformó en “perder el hilo de la conversación”, pudo llevarlo de mejor manera.

—Una vez que lo entendí, fui capaz de aceptarla como parte de mí, y, en el trabajo, por ejemplo, pedir perdón de antemano si es que mi discurso se me cortaba abruptamente.

También cuenta que notó que estaba experimentando este síntoma cuando asistía a sus terapias kinesiológicas y le costaba entender las instrucciones que le daba el profesor.

—Una vez que eres capaz de procesar de nuevo, procesas mucho más lento. Tienes que tomar palabra por palabra. Debes disminuir la cantidad de estímulos entrantes a tu cerebro: cada elemento se sobrepone, te niebla la “vista” y te desconecta de la realidad.

Después de la “fase aguda”, como describe ella a sus primeros meses con niebla mental, Natalia intentó forzar a su cerebro para volver a funcionar con normalidad, tratando de concentrarse más y no perderse.

—En esos momentos me esfuerzo y trato de reanudar lo que sea estaba hablando o pensando. Pero casi que duele pensar. Ahora mismo, mientras te estoy respondiendo, siete veces he intentado contarte algo sobre la niebla, y se me olvida— dice, recuerda, y continúa:

—Me pasa que muchas veces hablo sin pensar, esperando que aparezcan las ideas. Pero no tengo idea de qué es lo que quiero decir, o de si aparecerán las palabras que quería. En el trabajo eso claramente no es cómodo.

A pesar de todo esto, a Natalia no le ha afectado anímicamente la niebla mental. Más bien, dice, ha sido como un descubrimiento.

—Sí, es inhabilitante. Pero estoy convencida de que no será de por vida. Es muy importante no rendirse porque estás solo con tu cuerpo... Igual genial ser fuerte, resiliente, pero a veces aguantas mucho más de lo que el cuerpo humano puede. Hay que calibrar. Es algo que sigo aprendiendo. ■