

FIBROCOACH · GUÍA CLÍNICA

# Fibroniebla

*Por qué ocurre y cómo mitigarla en la práctica.*

Equipo FibroCoach

Especialistas en tratamiento del dolor

## Lo que vas a encontrar en esta guía

Si vives con fibromialgia y has notado que olvidas palabras a media frase, pierdes el hilo en una conversación o tardas más de la cuenta en una tarea cognitiva sencilla, esto tiene nombre y tiene explicación clínica. Se llama **fibroniebla** (del inglés *fibrofog*) o disfunción cognitiva asociada a fibromialgia, y es uno de los síntomas peor entendidos por el entorno y peor tratados por la medicina general.

Esta guía no te va a decir que "se te pasará si descansas". Te va a explicar qué está pasando en tu cerebro, qué la activa, qué la calma y qué intervenciones tienen evidencia. Y, sobre todo, te va a devolver un marco de referencia: no eres descuidada ni "te estás haciendo mayor antes de tiempo". Es un síntoma neurológico real.

### 1. Qué es la fibroniebla

La fibroniebla incluye cuatro tipos de síntomas cognitivos que aparecen con mucha frecuencia en personas con fibromialgia: **dificultad de concentración, problemas de memoria de trabajo, lentitud en el procesamiento mental y bloqueos en la búsqueda de palabras**. Estudios clínicos publicados en revistas como *Pain* y *Rheumatology International* muestran que entre el 50 y el 80 por ciento de las pacientes con fibromialgia experimentan estos síntomas de forma habitual.

No es un fallo de inteligencia ni un signo de demencia. Las pruebas neuropsicológicas demuestran que la inteligencia general permanece intacta. Lo que se altera es la eficiencia con la que el cerebro gestiona varias tareas simultáneamente cuando además debe procesar la señal continua de dolor.

### 2. Por qué ocurre

Las hipótesis con más respaldo en 2026 apuntan a tres mecanismos que se solapan:

**Sobrecarga del procesamiento del dolor.** El cerebro de una persona con fibromialgia destina recursos atencionales a procesar señales nociceptivas que no debería estar procesando. Esa "atención secuestrada" reduce la capacidad disponible para tareas cognitivas exigentes.

**Alteración del sueño profundo.** Las pacientes con fibromialgia tienen menos sueño N3 (sueño profundo reparador). Sin sueño profundo suficiente, no hay consolidación de memoria adecuada ni restauración del córtex prefrontal, justamente las áreas que usamos para concentración y memoria de trabajo.

**Disautonomía.** Pequeñas alteraciones en el sistema nervioso autónomo afectan al riego cerebral en posiciones erguidas o tras esfuerzo. Esto puede traducirse en sensación de "estar en una nube" especialmente al levantarse o al cambiar de actividad.

### 3. Qué la empeora (lo que sí está documentado)

- **Sueño fragmentado dos noches seguidas.** El factor más reproducible.
- **Estrés sostenido.** No el agudo, sino el de fondo.
- **Brote de dolor activo.** El dolor consume atención.
- **Multitarea forzada.** Hablar, leer y atender el móvil a la vez se vuelve imposible.
- **Deshidratación leve.** Aunque sea de un día.
- **Calor extremo.** Especialmente después de las 14:00 en verano.

### 4. Estrategias clínicas para mitigarla

#### 4.1. Higiene cognitiva diaria

Estructurar el día en bloques de 25-45 minutos seguidos de pausas de 5-10 minutos. El cerebro con fibroniebla rinde mejor en bloques cortos que en jornadas largas continuas. La técnica Pomodoro adaptada funciona bien.

#### 4.2. Externalizar la memoria

Una libreta, una app o un sistema simple para anotar todo lo que normalmente esperabas memorizar: cita, contraseña, lista de la compra, idea fugaz. No es pereza mental, es estrategia. Externalizar la memoria libera recursos cognitivos para tareas que sí requieren tu atención presente.

#### 4.3. Una sola tarea a la vez

La multitarea agota el córtex prefrontal en personas neurotípicas y lo colapsa en personas con fibroniebla. Cerrar pestañas innecesarias del navegador, silenciar notificaciones durante un trabajo que requiere concentración, y permitirse "no estar disponible" durante 30 minutos a la mañana son cambios pequeños con impacto grande.

#### 4.4. Hidratación y micro-pausas activas

Un vaso de agua cada 90 minutos y dos minutos de movimiento (estirar, caminar al baño, subir 10 escalones) entre tareas mejora el riego cerebral y reduce la sensación de aturdimiento. Documentado en pacientes con disautonomía.

#### 4.5. Sueño como prioridad clínica

El sueño no es un lujo: es la intervención no farmacológica con más impacto sobre fibroniebla. La guía clínica EULAR 2017 lo señala explícitamente. Una rutina de sueño consistente 14 noches seguidas mejora medidas objetivas de atención y memoria de trabajo en pacientes con fibromialgia.

#### 4.6. Reentrenamiento cognitivo dirigido

Programas de rehabilitación cognitiva (a veces disponibles en sanidad pública dentro de unidades del dolor) o ejercicios de atención sostenida con apps validadas pueden mejorar la velocidad de procesamiento. No "curan" la fibroniebla, pero la mitigan en algunos casos.

*"No es que estés perdiendo facultades. Es que tu cerebro está trabajando con menos recursos disponibles, y eso se compensa estructurando el entorno, no exigiéndote más."*

## 5. Qué hablar con tu médico

Si la fibroniebla está afectando tu vida laboral o personal de forma significativa, es razonable abordarla en consulta. Algunos puntos que sí están en la conversación clínica:

- Revisar tu medicación actual: algunos analgésicos o mio relajantes empeoran la cognición. A veces ajustar dosis o cambiar molécula mejora la niebla.
- Análisis básicos para descartar deficiencias asociadas: vitamina B12, vitamina D, función tiroidea. La deficiencia de B12 es relativamente frecuente y mejora con suplementación.
- Valorar si tienes apnea del sueño, síndrome de piernas inquietas u otra patología del sueño que se pueda tratar.
- Considerar derivación a unidad del dolor con programa de neurorehabilitación si la afectación cognitiva es severa.

## 6. Qué responder cuando minimizan tus síntomas cognitivos

Es uno de los comentarios que más duelen porque devalúa un síntoma real. No tienes que dar conferencias. Una frase corta y firme suele bastar:

- "Tengo fibromialgia y la fibroniebla es uno de mis síntomas. Es disfunción cognitiva, no falta de atención."
- "Mi cerebro está procesando dolor crónico, eso reduce mi capacidad de atención. Es neurológico."
- "Cuando me bloqueo, dame un segundo y vuelvo. No me corrijas, no ayuda."

Las personas que te quieren entenderán. Las que no, te dan información sobre ellas, no sobre ti.

### Si quieres dar el siguiente paso

FibroCoach es la app que te ayuda a registrar tus síntomas, ver tus patrones de fibroniebla y cuidarte con base médica. Probarla 7 días es gratis y sin tarjeta.

Si quieres tener un mayor control y poder cumplir estas recomendaciones en tu día a día, te recomendamos probar la aplicación FibroCoach.

<https://fibrocoach.es>

---

Por especialistas en tratamiento del dolor – Neuromedica LLC  
info@fibrocoach.es

– Fin de la guía –