



Guía Práctica para Combatir el Brain Fog



Guía Práctica para Combatir el Brain Fog

El **brain fog** puede ser una señal de que algo necesita atención en tu estilo de vida. Usa esta lista como guía para introducir pequeños cambios diarios que generen un gran impacto en tu claridad mental y bienestar general.

¡Tu cerebro lo agradecerá!

1. Nutrición para la Claridad Mental

- Aumenta las grasas saludables:
 - Aguacate
 - Aceite MCT
 - Aceite de coco
 - Nueces y almendras (en moderación)
- Incluye alimentos ricos en omega-3:
 - Salmón
 - Sardinas
 - Semillas de lino
 - Nueces
- Elimina los carbohidratos procesados:
 - Pan blanco
 - Dulces y azúcares
 - Refrescos
- Aumenta antioxidantes:
 - Espinacas
 - Bayas (fresas, arándanos, frambuesas)
 - Cúrcuma
 - Té verde (matcha)

2. Hidratación y Electrolytes

- Beber al menos 2.5 litros de agua al día.
- Agregar una pizca de sal marina o sal rosada del Himalaya al agua.
- Consumir caldos de huesos ricos en minerales.
- Suplementar con electrolitos (sodio, potasio, magnesio).

3. Sueño Reparador

- Establecer una rutina de sueño consistente (acostarse y levantarse a la misma hora).
- Crear un ambiente oscuro, fresco y tranquilo en la habitación.
- Apagar dispositivos electrónicos al menos 1 hora antes de dormir.
- Considerar suplementos naturales como melatonina o magnesio si es necesario.

Guía Práctica para Combatir el Brain Fog

4. Movimiento y Oxigenación

- Realizar actividad física diaria:
 - Caminatas al aire libre (20-30 minutos).
 - Ejercicios de fuerza moderada (pesas, bandas).
 - Yoga o pilates para reducir tensión.
- Practicar ejercicios de respiración profunda:
 - Inhalar por 4 segundos, sostener por 7 segundos, exhalar por 8 segundos (4-7-8).

5. Manejo del Estrés

- Dedicar 5-10 minutos diarios a la meditación o mindfulness.
- Usar aplicaciones para la relajación (Headspace, Calm).
- Identificar factores de estrés y desarrollar un plan para gestionarlos.
- Tomar descansos regulares durante el trabajo o estudio.

6. Estimulación Mental

- Realizar actividades que desafíen tu mente:
 - Leer libros
 - Resolver rompecabezas o sudoku
 - Aprender una nueva habilidad o idioma
- Limitar el tiempo en redes sociales.

Suplementos recomendados

Omega-3 (EPA y DHA).

Magnesio (preferiblemente glicinato o treonato).

Vitamina D (especialmente si tienes deficiencia).

Adaptógenos como ashwagandha o rhodiola.

Cúrcuma con pimienta negra (para mejorar la absorción).

Acetil-L-Carnitina (ALCAR) para energía cerebral.

