

# Manejo de la Fatiga

Diferencias entre fatiga mental, niebla mental y agotamiento mental



**MOBILE  
MEDICAL  
CORPORATION**

## ¿Qué Es La Fatiga Mental?

Al igual que el cuerpo puede fatigarse físicamente después de ejercicio intenso, el agotamiento mental riguroso y el estrés pueden causar fatiga mental. Esto ocurre cuando estás persistentemente abrumado sin tiempo para descansar y recuperarte adecuadamente, lo que lleva a la fatiga cognitiva. Puede que le resulte difícil resolver problemas, concentrarse en tareas específicas, o tomar decisiones importantes. De la misma forma, es posible que luches con el sentimiento dominante de que tu cerebro está agotado o sobrecargado de trabajo. A diferencia de otras luchas de salud mental, el agotamiento mental es cuando su cerebro funciona a niveles más bajos debido al estrés continuo y no controlado. Una vez que toma un descanso sustancial e incorpora el descanso regular a su vida, el agotamiento mental generalmente también desaparece.

### Fatiga Mental vs. Niebla Mental

La niebla mental puede ser un efecto secundario de la fatiga mental. La niebla mental puede ser un efecto secundario de la fatiga mental. El término "niebla mental" se refiere a un estado general de confusión y mala memoria. Al igual que la fatiga mental, a menudo es el resultado de altos niveles de estrés, demasiado trabajo y falta de sueño.

Sin embargo, la niebla mental también puede surgir por otras causas médicas, como el embarazo, cáncer, diabetes, deshidratación y los trastornos autoinmunes.



### Fatiga Mental vs. Agotamiento Mental

La fatiga mental puede ser temporal y situacional. Por ejemplo, un estudiante universitario a menudo se siente agotado y completamente exhausto después de la semana de exámenes finales. O un contador puede experimentar fatiga mental durante la temporada de impuestos. Por lo general, el alivio ocurre después de que pasa el factor estresante identificado.

El agotamiento mental, por otro lado, tiende a ser más insidioso, crónico y dañino. El agotamiento puede resultar en apatía extrema, pesimismo y aislamiento. Además, puede coincidir con un empeoramiento de los síntomas de depresión, ansiedad o trastornos por el abuso de sustancias ilícitas.

