

# Acerca de la Lentitud Mental

## ¿Qué es la lentitud mental?

La lentitud mental es un desafío común posterior a una lesión cerebral, afectando muchos aspectos de la vida diaria. Con un abordaje integral la lentitud mental abarca cambios en:

- ✓ Desempeño en las actividades  
*Ejemplo: tardar más tiempo en responder los correos electrónicos de trabajo o equivocarse al hacerlo durante las tareas cotidianas en casa o en el trabajo.*
- ✓ Cómo se siente respecto a su desempeño (Su percepción)  
*Ejemplo: Sentir que constantemente está trabajando más y bajo presión mientras lo hace.*
- ✓ Consecuencias de la lentitud.  
*Ejemplo: Sentimientos de fatiga, ansiedad o cambios de humor como consecuencia del esfuerzo que implica enfrentarse con la lentitud mental.*
- ✓ Disminución del procesamiento de la información en tareas cognitivas estructuradas  
*Ejemplo: Las pruebas estandarizadas arrojan puntuaciones más bajas en atención y memoria como resultado de una velocidad de procesamiento lenta*

## ¿Cómo se siente la lentitud mental?

“Lentitud mental” puede experimentarse de diferentes maneras, algunas veces descritas como:

- ✓ Niebla cerebral o reacción lenta.
- ✓ “No poder hacer dos cosas a la vez” o distraerse con facilidad.
- ✓ Tardar más en finalizar las tareas o en comprender la información.
- ✓ Ansiedad o fatiga debido al esfuerzo adicional que exigen las tareas.
- ✓ Las tareas rutinarias ahora resultan más complejas, o no hay tiempo suficiente para pensar y actuar.
- ✓ Dificultad para recordar las cosas.

Referencia: Winkens, I., Heugten, C., Fasotti, L., Duits, A., & Wade, D. (2006). Manifestations of mental slowness in the daily life of patients with stroke: A qualitative study. *Clinical rehabilitation*, 20, 827-34.

## Acerca de la Lentitud Mental

### ¿Qué tipo de situaciones cotidianas podrían verse afectadas por la lentitud mental?

La lentitud mental puede afectar muchos aspectos de la vida. Conducir, escuchar, conversar, trabajar, incluso ver televisión. No se considera un área cognitiva independiente, sino que puede afectar a todas las áreas cognitivas (memoria, atención, resolución de problemas, etc.)

### ¿Cuánto puede durar la salud mental?

En cada individuo puede ser diferente, y la lentitud mental puede ser un desafío permanente tras una lesión cerebral. El tratamiento puede centrarse en realizar actividades o en reducir las consecuencias de la lentitud mental, en lugar de enfocarse únicamente en mejorar la velocidad, ya que eso puede no ser posible. Algunas personas pueden recuperarse, sin embargo la recuperación puede tardar meses.

### ¿Cómo se puede tratar la lentitud mental?

El resultado más importante al tratar la salud mental debería ser la mejoría en la vida cotidiana. El tratamiento puede incluir:

- ✓ Entrenamiento en tareas específicas (ejemplo: Practicar el proceso de inicio de sesión en los programas de trabajo para aumentar la eficacia).
- ✓ Estrategias para tareas específicas (ejemplo: Programar el GPS según los lugares específicos de conducción, de modo que las indicaciones sean audibles).
- ✓ Gestión de la Presión del Tiempo (una estrategia general para prevenir o afrontar mejor la Presión del Tiempo).

Un Fonoaudiólogo/Patólogo de Habla y Lenguaje/Logopeda/Terapeuta de lenguaje puede trabajar con usted para desarrollar un plan que sea importante para su calidad de vida.

### ¿Qué áreas de su vida se han visto afectadas por la Lentitud Mental?

Referencia: Winkens, I., Heugten, C., Fasotti, L., Duits, A., & Wade, D. (2006). Manifestations of mental slowness in the daily life of patients with stroke: A qualitative study. *Clinical rehabilitation*, 20, 827-34.