

Cerebro cansado — Guía imprimible

Cómo reducir la fatiga mental y recuperar claridad

Serie: Cerebro y vida digital

LO ESENCIAL

- La fatiga mental es una respuesta de sobrecarga: no es flojera.
- Neuroimagen: jornadas intensas se asocian a cambios en glutamato prefrontal y a decisiones más conservadoras.
- La multitarea digital empeora el control atencional; la monotarea rinde mejor a medio plazo.
- La recuperación combina: reset de estímulos, hábitos de calma y sueño terapéutico.

Use esta guía para diseñar su semana: pequeñas acciones repetidas superan las 'maratones' ocasionales.

Plan integrativo (1/3)

Reset neuroquímico — Prefrontal “ligero”

Ventanas sin pantalla:

- ☐ 60–120 min al despertar (nada de móvil salvo urgencias).
- ☐ 90 min antes de dormir (modo avión; cargador fuera del dormitorio).
- ☐ Notificaciones en “resumen” programado (2–3 veces/día).

Nutrición neuromoduladora:

- ☐ Omega-3 (pescado azul 2–3/sem o suplemento según consejo).
- ☐ Polifenoles: frutos rojos, cacao puro, té verde; verduras de hoja (magnesio).
- ☐ Hidratación regular; café/teína antes de las 15:00 si es sensible.

Movimiento:

- ☐ 20–30 min/día de aeróbico suave a moderado (caminar ligero, bici).
- ☐ Pausas activas de 2–5 min cada 50–90 min (estirar, respirar).

Notas / obstáculos previsibles

Plan integrativo (2/3)

Higiene mental consciente

Prácticas diarias:

- ☐ Respiración diafragmática 10-15 min o mindfulness (app/temporizador).
- ☐ Monotarea profunda: 2-4 bloques al día (p. ej., Pomodoro o 52/17).
- ☐ ‘Cierres’ de sesión: anotar 3 pendientes y 1 logro antes de acabar la jornada.

Naturaleza reparadora:

- ☐ 2-3 paseos ‘verdes’ por semana (parque, arbolado, ribera).
- ☐ Si es posible, 1 ‘baño de bosque’ programado (60-120 min).

Bloques profundos (horas del día / tareas)

Plan integrativo (3/3)

Sueño como fármaco natural

Rutina nocturna:

- ☐ Hora fija de acostarse/levantarse (variación ≤60 min fines de semana).
- ☐ Luz baja 90 min antes; pantallas fuera del dormitorio.
- ☐ Ducha/baño tibio 1-2 h antes para facilitar el sueño.
- ☐ Dormitorio: fresco, oscuro y silencioso; si hace falta, antifaz/tapones.

Cuidar la cafeína y la cena:

- ☐ Limitar cafeína por la tarde; preferir cenas ligeras 2-3 h antes de acostarse.
- ☐ Evitar alcohol como ‘inductor’; empeora la calidad del sueño.

Registro de sueño — semana (hora de acostarse / levantarse / calidad 1-5)

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom

Cuándo consultar

Señales de alarma y circuitos de ayuda

- Fatiga que persiste >4-6 semanas o interfiere con trabajo/estudios.
- Ánimo bajo marcado, anhedonia, ansiedad intensa o insomnio mantenido.
- Sospecha de depresión, trastorno del sueño u otras causas médicas (tiroides, anemia, B12, apnea, etc.).

Señales de alarma:

- ☐ Ideas de hacerse daño o empeoramiento brusco del estado de ánimo.
- ☐ Insomnio grave varios días seguidos pese a higiene de sueño.
- ☐ Somnolencia diurna incapacitante, ronquidos intensos, pausas respiratorias.

Recursos en España: 024 (atención 24/7), 112 (emergencias). Coordine con su centro de salud y especialistas. Este material es divulgativo y no sustituye la evaluación clínica.

Seguimiento — 4 semanas

Hábitos clave y puntuación diaria

Marque cada día (✓): Ventanas sin pantalla, Ejercicio 20-30', Mindfulness 10-15', Naturaleza, Hora de dormir, C

	Sin pantalla	Ejercicio	Mindfulness	Naturaleza	Hora dormir	Claridad (1-5)
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						