

“Las personas sienten un cansancio excesivo que describen como una pérdida inexplicable de energía; refieren dolor de garganta que no atribuyen a ningún resfrío, virus o bacteria; sufren inflamación de las articulaciones y los nódulos linfáticos; les duele la cabeza, los hombros, las cervicales, las rodillas; tienen alteraciones en el sueño; si caminan reportan malestar, cansancio y no se recuperan con el descanso.”

Así describe Norma Coffin Cabrera el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC), una enfermedad compleja y difícil de diagnosticar, pues se manifiesta con un conjunto de síntomas que suelen confundirse con otros padecimientos.

A partir de documentar los trabajos científicos sobre el tema y de contar con la asesoría del

doctor Leonard Jason, profesor de psicología en la Universidad De Paul, en Chicago, la académica de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala, junto con la doctora Constanza Miralrio, también profesora de esta entidad universitaria, elaboró un manual para la enseñanza y diagnóstico del SFC en población latina, de utilidad para psicólogos y médicos.

Es común que el médico del primer nivel de atención no tenga al SFC en mente, lo que dificulta el diagnóstico del paciente, sobre todo porque los síntomas físicos llevan a confundirlo con la fibromialgia, y por las manifestaciones psicológicas suelen relacionarlo con la depresión.

Cansancio de cuerpo y mente

El Síndrome de Fatiga Crónica

¿Fatiga, depresión o fibromialgia?

Como parte de una investigación con los doctores Leonard Jason y Jesús Castro, de la Universidad Autónoma de Barcelona, las académicas de la UNAM tratan de recopilar datos de pacientes mexicanos mediante un cuestionario en internet (www.cuved.unam.mx). Así cualquier persona que sospeche tener el síndrome puede responder y obtener un diagnóstico para seguimiento en la Clínica Universitaria de Salud Integral de la FES Iztacala.

“Nos han llegado pacientes que en realidad presentan fibromialgia. La diferencia es que en ésta hay más dolor y en el SFC hay más fatiga. Además, la fibromialgia tiene un origen viral”, agrega la doctora Miralrio.

El detonante de la fatiga crónica aún no está claro. Algunos casos reportados se relacionan con un brote viral; por ejemplo, una fuerte gripe de cuyos síntomas (dolor muscular, cansancio, irritación en garganta) el paciente nunca se recuperó totalmente y desarrolló un estado crónico y discapacitante.

Los tratamientos

Hasta el momento, la mejor alternativa médica de tratamiento del SFC es a base de analgésicos, un régimen de alimentación personalizado —como ha probado el doctor Castro en España—, además de terapias psicológicas que brindan opciones de respuesta a esta condición.

A principios de la década de los años noventa, ensayos clínicos con pacientes de SFC revelaron que las intervenciones cognitivo-conductuales tenían un efecto favorable.

Actualmente la meta del tratamiento psicológico es que el paciente aprenda la diferencia entre factores de inicio y

factores de perpetuación; es decir, entre las causas del padecimiento y lo que lo mantiene, remarcando que lo importante no es qué lo causó, sino el cómo se puede manejar, tratar y, de ser posible, resolver, ya que el inicio de la fatiga son dolencias físicas.

Esto implica un proceso de reflexión para el paciente, pues se pretende que analice sus conductas con preguntas como: *¿Qué he hecho para remediar esto?* Asimismo, es importante que se autoobserve, con el fin de incrementar su comprensión hacia aquellas percepciones y conductas que agudizan la fatiga.

Además, este síndrome altera las capacidades cognitivas: el enfermo no puede pensar claramente, manifiesta deterioro en la concentración y la memoria a corto plazo, así como sentimientos de impotencia y vergüenza.

Busca más información sobre éste y otros temas de ciencia en www.ciencia.unam.mx

Texto: Claudia Juárez; diseño: Luz Oliva; imágenes: Shutterstock.

Escríbenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en la CDMX al 56 22 73 03