

### Síndrome de Fatiga Crónica

Es una enfermedad que se caracteriza por la presencia de una fatiga mental o física intensa durante más de 6 meses, sin causa aparente, que interfiere con las actividades habituales, no mejora con el reposo, pudiendo asociarse con otros síntomas.

#### ¿Cuál es la causa?

En la actualidad no se conoce la causa aunque existen diversas teorías entre las que se encontrarían la infección por virus, las alteraciones en el sistema inmune o de sustancias en el sistema nervioso central.

#### ¿Es muy frecuente?

Se desconocen los casos que puede haber en España pero se estima un mínimo de 1 por 1.000 habitantes, lo que supone al menos 40.000 casos en toda España.

### **¿Qué perfil tienen los pacientes?**

Principalmente afecta a adultos jóvenes entre 20 y 40 años, aunque también puede darse en niños y ancianos, siendo 2-8 veces más frecuente en mujeres.

### **¿Qué síntomas presenta?**

El síntoma principal es la fatiga, pudiendo existir otros como febrícula, dolores articulares y musculares, cefalea, sudoración nocturna, alteraciones del sueño, faringitis, adenopatías dolorosas, náuseas, diarrea, dolor abdominal, anorexia o vértigo.

### ¿Existe asociación con otras enfermedades?

Aproximadamente un 28% se asocia a enfermedades psiquiátricas como la depresión o la ansiedad; de un 12 a un 30% presentan alteraciones del ritmo del sueño y, entre el 10 y el 70% cumplen criterios de fibromialgia.

### ¿Cómo es la evolución?

Principalmente en forma de brotes de intensidad variable aunque suelen ser regulares e incluso con ritmo estacional, siendo raro que las fases entre los brotes sean completamente asintomáticas.

### ¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico es clínico, no existe ninguna prueba específica. Se utilizan los criterios de Fukuda basados en la presencia de fatiga crónica invalidante de más de 6 meses con exclusión de

otras enfermedades y la presencia de ciertos síntomas reumáticos y neuropsicológicos.

### **¿Existe tratamiento?**

No existe en la actualidad ningún tratamiento curativo, per sí para mejorar la sintomatología, la capacidad funcional y la calidad de vida. Los principales tratamientos son el ejercicio físico, la terapia cognitivo-conductual y algún fármaco como los antidepresivos.

### **¿Cuál es el pronóstico?**

Suele tardarse de media 5 años en diagnosticarse desde la aparición de los síntomas, presentando una mejoría el 6-63% de los sujetos y una recuperación el 0-37%. El pronóstico es mejor en los que no presentan enfermedades psiquiátricos concomitantes y en los jóvenes.

### **¿Puedo hacer algo para mejorar?**

Es necesario implicarse en el manejo de la enfermedad, conociendo tanto la enfermedad como los recursos disponibles, reconocer los límites físicos, realizar ejercicio físico adecuado, aprender a relajarse y mantener una buena alimentación e higiene del sueño.