

¿Qué es el Síndrome de Fatiga Crónica?

Escrito por Afinsyfácro



El Síndrome de Fatiga Crónica Postviral (SFC) o Encefalomiélitis Miálgica (EM) es un trastorno complejo que **se caracteriza por una profunda fatiga que no disminuye con el reposo, empeora con la actividad física o mental, y permanece pasadas más de 24 horas desde la realización de un esfuerzo.**

Esta fatiga ocasiona un grado importante de incapacidad para las actividades de la vida cotidiana, tanto en la esfera laboral, e intelectual como en la esfera física, de ocio y sexual, limitando a la persona en más de un 50% respecto de lo que sería su rendimiento habitual.

¿A quién afecta el SFC?

En la actualidad se estima que entre el **0,4% y el 0,6% de la población** padece de SFC ([referencia](#)). En España se estima que esta cifra se corresponde con unos 200.000 afectados. Según los estudios realizados esta patología afecta tanto a hombres como a mujeres (en una relación de 2-4:1) e indistintamente a todos los grupos raciales y étnicos (véase [estudio](#) 2009 sobre Nigeria - en inglés). Tampoco establece diferencias entre hábitos de vida, dieta o clima.

En cuanto al margen de edad, aunque se han observado casos de SFC en adolescentes con una sintomatología parecida a la de los adultos, y algunos investigadores han afirmado haber observado un conjunto de síntomas similares en niños incluso menores de 12 años (véase [documento pdf](#) sobre la definición del caso pediátrico de SFC), la **edad media de inicio más frecuente está entre los 20 y 50 años.**

En la actualidad, el [CDC](#) (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) y los Institutos Nacionales de la Salud están llevando a cabo estudios del impacto del SFC en niños y adolescentes.

¿Cuál es la Evolución de la Enfermedad y de qué depende?

Cabe destacar que el paciente que **una vez que conoce su diagnóstico sigue un tratamiento adecuado, a largo plazo tiene mayor probabilidad de recuperarse por completo que aquél que no** sigue ningún tipo de tratamiento de rehabilitación.

De este modo se estima que **entre un 5 y un 10% de los afectados llegan a recuperarse hasta una casi total remisión** de los síntomas. En el caso de los niños, la tasa de recuperación es mayor que entre la población adulta (véase [estudio](#) realizado al respecto - en inglés).

En términos generales, la evolución del SFC varía considerablemente de un individuo a otro, y aunque un cierto porcentaje de afectados experimenta un empeoramiento progresivo (se calcula que en torno al 20%), **lo más frecuente es un grado estable de afectación con alternancia entre periodos de enfermedad y periodos de relativo bienestar** ([referencia](#) - pdf).

Para una evolución positiva del SFC los factores más relevantes son:

- un **papel activo** por parte del enfermo en su lucha contra la enfermedad ([referencia](#) - pdf)
- el **reconocimiento** por parte del enfermo de que existe un "antes y un después al comienzo de su enfermedad", y la **adaptación a su nueva realidad** ([referencia](#) - en inglés)
- un estilo de vida saludable con una **alimentación equilibrada**
- la **evitación de sobreesfuerzos** físicos y mentales, y situaciones estresantes o ansiógenas
- la realización de **ejercicio suave** intercalando los momentos de **reposo que el cuerpo requiera** con el fin de evitar los sobreesfuerzos y las consecuencias que éstos tienen para el afectado
- la **evitación de los tóxicos** tanto en los alimentos (alcohol, edulcorantes artificiales, pesticidas, etc) como los ambientales (productos de limpieza, insecticidas, etc), pues numerosos pacientes manifiestan una importante intolerancia a estas sustancias ([referencia](#) - en inglés)
- un **seguimiento adecuado** de la enfermedad, llevado a cabo por profesionales preparados
- el **control** de la evolución de **posibles enfermedades asociadas**

Reconocimiento del SFC por los Organismos Públicos

El Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) es una enfermedad reconocida por la OMS y todas las organizaciones médicas internacionales. Entre 1975 y 1992 estuvo clasificada por la CIE ([Clasificación Internacional de Enfermedades](#)) en el apartado CIE-9 MC bajo el código 780.71, un apartado para "Síntomas y Signos Inclasificables". Desde 1992 hasta hoy está clasificada con el código G93.3 del apartado CIE-10 que se corresponde con

enfermedades caracterizadas por "Alteraciones del Sistema Nervioso".

Importante: La información médica que aquí consta, solamente tiene carácter informativo. No reemplaza en ningún caso los consejos que su médico especialista le ha brindado. En caso de dudas acuda a su médico de confianza.

Creado el 01/03/2009

Última actualización el 20/10/2011