



El síntoma más característico del SFC es una **fatiga o cansancio extremo que no se alivia con el reposo**. Su intensidad limita las actividades cotidianas del individuo hasta un **rendimiento del 50%** respecto al que había tenido hasta el inicio de la sintomatología. Se trata de un **cansancio real y orgánico**.

A continuación enunciaremos un listado de los síntomas más habituales presentados en caso de SFC, no debiéndose olvidar, que cada afectado puede experimentar los síntomas de la enfermedad de una forma diferente:

- **Fatiga** extrema
- Malestar y/o cansancio que **permanece pasadas más de 24 horas desde la realización de un esfuerzo** que anteriormente habría sido tolerado sin problema
- **Trastornos del sueño**
- Manifestaciones neurocognitivas como **problemas de memoria, dificultad para concentrarse**, confusión, desorientación espacial, ataxias, **debilidad muscular, fotofobia**, hipersensibilidad a los ruidos, etc.
- **Dolores musculares y/o articulares**
- Manifestaciones neurovegetativas como colon irritable, aumento de la frecuencia urinaria, trastornos respiratorios (ej: tos crónica), etc
- Manifestaciones inmunológicas como **estados gripales** recurrentes con malestar general, inflamación de los ganglios, dolor de garganta y/o febrículas, **alergias, hipersensibilidad a medicamentos y/o tóxicos**, etc
- Manifestaciones neuroendocrinas como falta o exceso de apetito, pérdida de peso, falta de tolerancia al estrés, **empeoramiento de los síntomas con el estrés**, etc

Además de éstos, un individuo afectado de SFC también puede presentar una serie de otros síntomas entre los que caben resaltar los **dolores generalizados**, los **dolores de cabeza**, la **intolerancia a los olores**, al alcohol, la **sequedad** en los ojos y boca, la **rigidez matutina**, la sensibilidad dérmica, la sensación de hormigueo, escalofríos y **sudoraciones nocturnas, depresión, irritabilidad o ansiedad**.

En relación a esto último, gracias a la gran variedad y número de estudios llevados a cabo sobre **el SFC**, no hay duda de que ésta, **es una afectación orgánica y no psiquiátrica** ([referencia](#) - pdf). Aún así y con el fin de poder dar unas pautas de tratamiento adecuadas, a la hora de hacer el diagnóstico es fundamental hacer una diferenciación exhaustiva del SFC con una posible depresión asociada, de una depresión mayor con manifestaciones somáticas.

Señalar entonces, que el diagnóstico de depresión no excluye el de SFC. En caso de coincidir, es fundamental que no solamente el SFC, sino también la depresión, sea tratada de inmediato, pues juega un importante papel en las manifestaciones clínicas de la patología que nos ocupa.

Factore agravantes

Tanto la sintomatología como la intensidad de la misma pueden variar de forma considerable de una persona a otra. La intensidad además se ve influenciada por múltiples factores, entre los que caben destacar los siguientes:

- infecciones virales
- sobreesfuerzo físico y mental: el individuo habrá de aprender a conocer sus nuevos límites para adaptarse a ellos y no sobrepasarlos
- prolongada actividad muscular o mental
- la inactividad total pues contribuye a la atrofia muscular (ver sección "[Tratamientos](#)" para informarse sobre el tipo de ejercicio recomendado)
- sobrecarga sensorial sentidos visuales, auditivos y olfatorios
- sobrecarga de información
- el estrés, los períodos depresivos y los estados de ansiedad
- cambios en la rutina del sueño
- exposición al frío
- conducir mucho tiempo
- viajar en avión (por el efecto "jet lag", exposición a aire enrarecido y virus, estimulación del nervio vestibular, excesivas vibraciones, etc.)
- algunos pacientes ya predispuestos, pueden ver empeorada su sintomatología con el consumo de alcohol, cafeína, glutamato en aditivos (por ej. MSG) o aspartamo, y el contacto con productos químicos-tóxicos en general.

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 02/03/2009

Última actualización el 20/10/2011