

fatigacrónica y fibromialgia

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



La fatiga crónica o Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) es una enfermedad permanente y compleja que se caracteriza por el cansancio excesivo y duradero que implica una importante discapacidad funcional en la y el paciente que la sufre.

fatigacrónica

- La fatiga crónica o Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) es una enfermedad permanente y compleja que se caracteriza por el cansancio excesivo y duradero que implica una importante discapacidad funcional en la y el paciente que la sufre. Puede llegar a afectar hasta el 50% del rendimiento habitual de una persona, hecho que implica la reducción de una forma importante de su actividad diaria. Hoy en día no se conoce exactamente cuál es la causa que genera la fatiga crónica, sin embargo se considera que pueden ser determinados virus que provocan infecciones los que estén implicado en el desarrollo de esta enfermedad.
- Otros factores relacionados con la fatiga crónica y que se encuentran en fase de estudio son la edad, estrés, respuesta autoinmune ante el virus, sustancias químicas, agentes tóxicos y la genética.
- A pesar de que la fatiga crónica implica un agotamiento intenso, éste no disminuye tras realizar descansos, y además, puede empeorar según la actividad mental o física que se haya realizado. Normalmente es una enfermedad crónica porque el porcentaje de curaciones es muy bajo, oscila entre un 5-10%.

• A continuación se explican cuáles son los principales síntomas de la fatiga crónica:

- Limitación en realizar las actividades diarias.
- Dolor de cabeza.
- Debilidad.
- Mialgias.
- Insomnio (trastornos en la cantidad de sueño y en el ritmo de sueño).
- Deterioro de la memoria.
- Fatiga persistente después del reposo.
- Fatiga intensa post-esfuerzo (dolor, fatigabilidad cognitiva y muscular, pérdida de resistencia mental y física).
- Febrícula.
- Depresión.
- Irritabilidad.
- Sensación de pesadez en brazos y piernas (dolor en músculos y articulaciones).
- Falta de atención y concentración.
- Intolerancia a los olores.

tratamiento de la fatigacrónica

- No existen medicamentos o una cura específica. Teniendo en cuenta que los síntomas pueden cambiar con el paso del tiempo, las y los médicos deben vigilar con frecuencia cómo se encuentran las y los pacientes para cambiar el tipo de tratamiento cuando sea necesario.
- La fatiga crónica es una enfermedad que se puede presentar en diferentes formas según la persona. En general, es necesario un tratamiento que incluya un plan para aquellos síntomas que más afecten o incapaciten a la o el paciente, aliviando sus síntomas. A grandes rasgos, los principales grupos que se destacan en el tratamiento serían los siguientes:
 - Abordar en primer lugar aquellos síntomas que sean más perturbadores
 - Tener una vigilancia sobre aquellos medicamentos y suplementos que se venden con o sin receta, así como de los suplementos alimenticios y herbolarios.
 - Controlar el ejercicio evitando extremos y modificando aquellos

- ejercicios que sean necesarios.
- Mejorar la calidad de vida y la salud. Mantener una alimentación saludable es fundamental.
- En algunos casos, debido a la larga duración en el tiempo de la enfermedad, algunos/as pacientes adquieren síntomas de aislamiento y depresión.
- Algunos consejos que se pueden facilitar a pacientes son los siguientes:
 - Intentar llevar una vida social activa para no caer en la sensación de aislamiento.
 - Redistribuir las tareas en actividades más pequeñas para no sufrir un cansancio excesivo.
 - Realizar técnicas de relajación para reducir el estrés.
 - Evitar realizar actividades intensas en aquellos días que haya más cansancio.

No existen medicamentos o una cura específica. Teniendo en cuenta que los síntomas pueden cambiar con el paso del tiempo, las y los médicos deben vigilar con frecuencia cómo se encuentran las y los pacientes para cambiar el tipo de tratamiento cuando sea necesario.

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por el dolor permanente localizado en zonas tendinosas, articulares, viscerales y musculares.



fibromialgia

- Es una enfermedad crónica que se caracteriza por el dolor permanente localizado en zonas tendinosas, articulares, viscerales y musculares. Esta enfermedad no se detecta a través de pruebas específicas, sino a través de sus síntomas asociados. De la misma forma, fatiga crónica y fibromialgia están más asociadas a mujeres que a hombres.
- No se conocen de forma exacta las causas que provocan la fibromialgia, sin embargo sí aparecen algunas evidencias que pueden estar implicadas, tales como alteraciones en determinadas sustancias que forman parte de procesos neuroquímicos, desequilibrio de neurotransmisores del sistema nervioso, cierta predisposición genética en aquellas personas que han tenido algún familiar que la ha padecido, asociación a cuadros depresivos, etc.
- En general se estima que los síntomas de la fibromialgia son originados por una alteración central de la sensibilidad al dolor. Ello genera desajustes que se transforman en dolor en los tejidos. Los principales

síntomas que se destacan son:

- Mareos y sensación de inestabilidad.
 - Ojos y boca secos.
 - Dolor en mandíbula.
 - Rigidez muscular.
 - Contracciones en varios grupos musculares.
 - Problemas para concentrarse.
 - Palpitaciones.
 - Intolerancia a medicamentos.
- Es importante recalcar que existen diferentes niveles de gravedad (3 grados, leve, moderado y grave). Según su nivel, la interferencia con la realización de actividades diarias será mayor o menor, llegando en algunos casos a ser necesaria la solicitud de baja temporal por enfermedad.



Los principales objetivos en el tratamiento de la fibromialgia se centran en mejorar algunos de los síntomas que se producen en la enfermedad tales como el alivio del dolor, mejorar la calidad del sueño y restablecer el equilibrio emocional.

tratamiento de la fibromialgia

• Los principales objetivos en el tratamiento de la fibromialgia se centran en mejorar algunos de los síntomas que se producen en la enfermedad tales como el alivio del dolor, mejorar la calidad del sueño y restablecer el equilibrio emocional. Los posibles tratamientos se pueden resumir en:

- Actividad física, mediante la realización de un programa de ejercicios. El ejercicio aeróbico mejora el rendimiento y puede ayudar a disminuir el dolor.
 - Terapia psicológica en la cual se pretende enseñar a la o el paciente cómo afrontar la enfermedad y adquirir hábitos que ayuden a su recuperación.
 - Fármacos mediante antidepresivos o relajantes musculares para mejorar los síntomas de la enfermedad.
- Principales semejanzas entre fatiga crónica y fibromialgia. Las

principales características que se aprecian entre fatiga crónica y fibromialgia se resumen en el siguiente listado:

- Dolor de cabeza.
 - Sensación de cansancio.
 - Depresión.
 - Dolor en las articulaciones.
 - Ambas enfermedades crónicas suelen tener una mayor incidencia en mujeres que en hombres.
 - Dificultad para dormir de una forma continuada.
- Ambas enfermedades se pueden padecer de forma simultánea, siendo la fatiga crónica la primera fase de fibromialgia, provocando una fatiga extrema.

Desde el año 1993, cada 12 de mayo se celebra el Día Mundial de la Fibromialgia (FAM) y del Síndrome de la Fatiga Crónica, coincidiendo con el natalicio de Florence Nightingale, enfermera que estuvo postrada en su cama durante 50 años a causa de esta enfermedad.



en México

- Este día se conmemora con el objetivo de concienciar a la población acerca de estas enfermedades que padecen entre el 3% y el 6% de la población mundial.
- La Fibromialgia afecta, en promedio, entre el 3% y 6% de la población mundial también pueden sufrirla varones y niños. No existe un análisis específico que diagnostique la enfermedad, por lo que se hace un diagnóstico clínico, considerando datos de la historia familiar y del examen físico, que incluye evaluación de puntos sensibles o dolorosos. Entre 80% y 90% de quienes tienen este padecimiento son mujeres. De 20% a 80% de pacientes con fibromialgia ha presentado algún grado de depresión y del 20% a 60% tiene ansiedad. En México, algunos estudios han señalado que la prevalencia es de 4.8% del total de la población y en particular en el Hospital de Especialidades La Raza, alrededor del 5% de las consultas de personas que sufren dolor crónico, es por esta enfermedad.
- En el caso del síndrome de fatiga crónica es menos frecuente y se estima en alrededor del 1.2% de la población mundial; quienes lo padecen sufren alteraciones en su vida diaria. Se desconocen las causas de estas enfermedades, si bien los desencadenantes podrían estar relacionados con algún trauma físico o emocional; infecciones por algún virus, y tampoco se han identificado alteraciones del sueño o que determinadas áreas en el cerebro que son responsables del

dolor, reaccionen de manera muy diferente en estas personas.

- A mayo del 2024 no hay datos oficiales definitivos sobre la cantidad exacta de pacientes con fibromialgia y síndrome de fatiga crónica en tratamiento y vigilancia en México. Esto se debe a la naturaleza compleja de estas enfermedades, dificultades para el diagnóstico y falta de un sistema centralizado de registro de casos.
- Fibromialgia: se estima que entre el 2% y el 4.8% de la población mexicana la padece. Esto significa que podría haber entre 2.4 y 5.8 millones de personas afectadas en el país (en el Estado de México podría haber entre 350,000 y 840,000 personas afectadas); es más común en mujeres, con una proporción de 9 mujeres por cada hombre que la padece. Suele afectar a personas entre los 30 y los 50 años, aunque puede presentarse en niños y adolescentes.
- Síndrome de fatiga crónica: la prevalencia en México se estima en alrededor del 1.2% de la población. Esto significa que podría haber cerca de 1.4 millones de personas afectadas (en el Estado de México podría haber aproximadamente de 210,000 personas afectadas), más común en mujeres, en una proporción de 3 mujeres por hombre que lo padece. La enfermedad suele afectar a personas entre los 20 y los 50 años.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

