

El síndrome de fatiga crónica

El síndrome de fatiga crónica es una enfermedad similar a la influenza que causa una severa fatiga que dura más de seis meses. Otros síntomas incluyen fiebre moderada, dolor de garganta, glándulas linfáticas adoloridas, debilidad muscular y dolor, dolores de cabeza, olvidos, dificultad de concentrarse y problemas de insomnio. La mayoría de las veces el síndrome de fatiga crónica se diagnostica a personas de entre 25 y 45 años de edad. Es más frecuente entre las mujeres que entre los hombres.

Ya que por el momento no existe una prueba de laboratorio concluyente para el síndrome de fatiga crónica, puede ser difícil hacerle un diagnóstico exacto. Se cree que algunos casos se deben a infecciones relacionadas al virus de Epstein-Barr (el causante de la mononucleosis infecciosa) y los análisis de sangre a veces pueden ayudar a determinar esto.

No obstante, muchas otras enfermedades, tales como la depresión, el mal de la tiroides y la mononucleosis, causan síntomas que son parecidos al síndrome de fatiga crónica. Por lo tanto, un diagnóstico generalmente se hace sólo si los síntomas continúan al menos durante seis meses y se han descartado otras posibles causas.

No está claro si el síndrome de fatiga crónica puede prevenirse, pero vale la pena intentar aplicar las sugerencias generales de prevención para la debilidad y la fatiga, comiendo bien, durmiendo bien y haciendo ejercicio regularmente. También es importante tratar cualquier depresión o estrés subyacente que pueda estar experimentando.

Otras formas de prevenir y tratar la fatiga incluyen el limitar el consumo de cafeína, nicotina y alcohol; limitar el consumo de drogas que puedan contribuir a sentirse fatigado, tales como tranquilizantes y medicamentos contra la alergia; reducir el tiempo de ver televisión y alternar el descanso con el ejercicio.

Debe llamar a su profesional del cuidado de la salud si ha experimentado una fatiga severa y persistente que interfiera con sus actividades habituales durante una semana o más, incluso después de seguir las sugerencias que hemos esbozado. Si se le ha diagnosticado síndrome de fatiga crónica, su tratamiento consistirá en general en un



descanso adecuado, una dieta balanceada y ejercicios moderados. No hay medicamentos conocidos para curar esta afección. Sin embargo, si se siente junto con depresión, (cosa que ocurre en más o menos la mitad de todos los pacientes del síndrome de fatiga crónica), entonces la depresión *puede* ser tratada. En general, aunque se requiere mucha paciencia con el síndrome de fatiga crónica, las perspectivas a largo plazo son usualmente favorables.

* * * * *

Para mayor información acerca de la salud...

- Visite nuestro sitio Web en **members.kp.org**. Aquí usted encontrará la Enciclopedia de la salud, la cual ofrece información más detallada acerca de éste y muchos temas más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Visite el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.