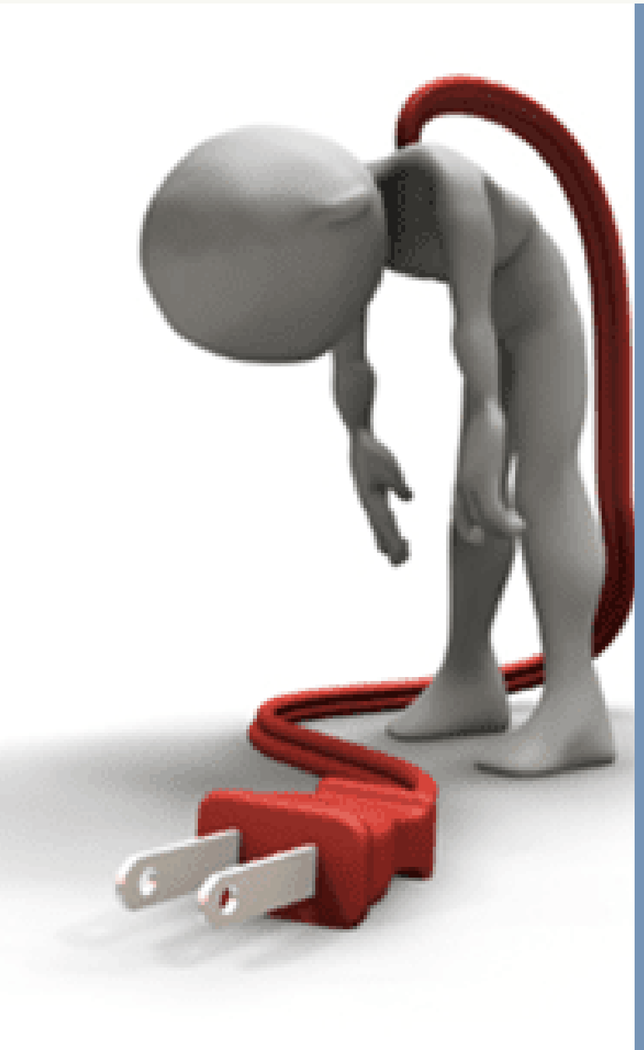
Afinsyfacro



Síndrome de Fatiga Crónica (SFC), Criterios diagnósticos

GUÍA

Síndrome de Fatiga Crónica

AFINSYFACRO

El Síndrome de Fatiga Crónica (SFC), también conocido como encefalomielitis miálgica, es una disfunción del sistema nervioso complejo que se caracteriza por una fatiga extrema, persistente y debilitante que se acumula y que no mejora con el descanso.

Limita significativamente las actividades diarias de la persona.

La fatiga experimentada en el SFC es diferente a la fatiga común, ya que no se alivia con el sueño o el descanso y puede empeorar con la actividad física o mental, lo que se conoce como malestar post-esfuerzo.

El síndrome de fatiga crónica, SFC es un trastorno crónico que afecta alrededor del 5% de la población. Reduce la calidad de vida de quienes la sufren. Es un sentimiento de cansancio, letargo y debilidad que se produce por agotamiento mental y físico y tiene una duración de más de 6 meses.

Aunque no se conoce todavía la causa del síndrome de fatiga crónica, se está investigando activamente. Se cree que esta enfermedad puede ser provocada por una combinación de factores físicos y psicológicos, entre los que están las infecciones virales o bacterianas, vivencias negativas o traumáticas recientes, estrés mental, depresión o deficiencias nutricionales.



Criterios Diagnósticos para el Síndrome de Fatiga Crónica

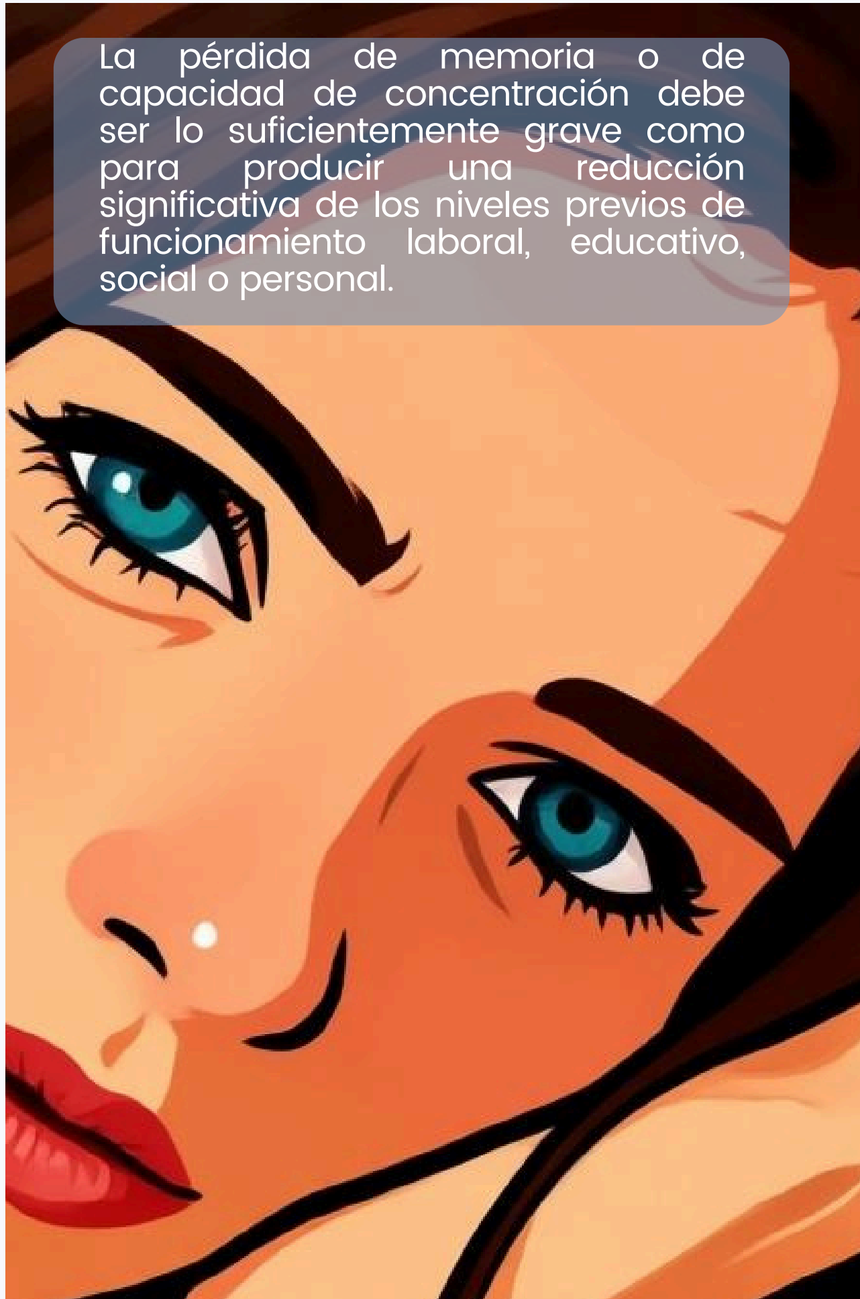
AFINSYFACRO

- Existe un primer criterio criterio de diagnostico a observar que debe reunir una serie de condiciones(1) :
- Fatiga Persistente e inexplicable o que reaparece: La fatiga debe ser nueva o haberse presentado previamente, pero haber empeorado significativamente. No debe ser causada por un esfuerzo excesivo continuo, no mejora con el descanso y no es el resultado de una enfermedad médica o psiquiátrica subyacente ya diagnosticada.
- Deterioro funcional significativo: en las AVD (actividades de la vida diaria), en el ámbito laboral, social, etc.
- Dolor: no explicado por otra patología, descarte de otras afecciones que pudieran causar la fatiga.
- Presentar como mínimo cuatro de los siguientes signos durante seis o más meses:

1. Déficits de memoria y concentración
2. Dolor de garganta al engullir
3. Nódulos linfáticos sensible (cervicales o en axilas)
4. Dolor muscular
5. Dolor articular no inflamatorio
6. Cefaleas
7. Sueño no reparador
8. Cansancio tras realizar un esfuerzo con un curso de más de 24 horas

- Exacerbación significativa de la fatiga y otros síntomas (dificultad cognitiva, malestar gastrointestinal, síntomas parecidos a la gripe, etc.) después de un esfuerzo considerable físico o cognitivo.

Criterios de diagnóstico df SFC (Centers for Disease Control and Prevention of Chronic Fatigue Syndrome) (Sandín, 1999)(1)
Criterios diagnósticos de Fukuda (1994)



Síndrome de Fatiga Crónica (SFC): Neurofisiología

AFINSYFACRO

Es importante destacar que el SFC es una enfermedad compleja y que los mecanismos neurofisiológicos subyacentes pueden variar entre los individuos.Hasta el momento, no existe una causa única y definitiva para el SFC, sino que se cree que es el resultado de la interacción de múltiples factores, como factores genéticos, ambientales, inmunológicos y psicológicos.

Podemos destacar algunos aspectos clave desde una perspectiva neurofisiológica:

Disfunción del sistema nervioso central (SNC):

Neurotransmisores
Se ha observado que hay cambios en los niveles de neurotransmisores en el SNC de personas con SFC. Por ejemplo, algunos estudios sugieren una disminución de serotonina, que está asociada con la regulación del estado de ánimo, el sueño y el dolor. También se han encontrado alteraciones en los niveles de dopamina y noradrenalina, que desempeñan un papel en la cognición y la respuesta al estrés.

Disfunción autonómica:
El sistema nervioso autónomo, que regula funciones involuntarias como la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respuesta al estrés, también puede estar afectado en el SFC. Esto puede contribuir a la variabilidad en los síntomas, como palpitaciones, sudoración excesiva y mareos.

Sistema inmunológico y respuesta inflamatoria:

Citocinas:
Las citocinas son proteínas que juegan un papel importante en la regulación de la respuesta inmunitaria y la inflamación. Se ha observado que las personas con SFC tienen niveles alterados de citocinas, como el factor de necrosis tumoral alfa (TNF-**α**), el interferón gamma (IFN-**γ**) y el factor de crecimiento transformante beta (TGF-**β**).Estos cambios pueden contribuir a la respuesta inflamatoria crónica y los síntomas relacionados
(Fletcher y cols., 2009; Horning, M., y cols., 2015)

Activación inmunitaria:
Algunos estudios han encontrado evidencia de una activación inmunitaria anormal en el SFC, lo que sugiere que el sistema inmunológico puede estar atacando tejidos propios del cuerpo (autoinmunidad). Esto podría explicar por qué algunas personas con SFC también experimentan síntomas similares a los de otras enfermedades autoinmunitarias.



Síndrome de Fatiga Crónica (SFC): Neurofisiología 2

Estrés Oxidativo (Kennedy, G., 2005):

Mitocondrias:
Las mitocondrias son las estructuras dentro de las células que generan energía. Se ha encontrado evidencia de que las mitocondrias pueden funcionar de manera anormal en personas con SFC, lo que lleva a un aumento en la producción de especies reactivas de oxígeno (ROS) y un déficit en la producción de energía (ATP).
Daño celular:
El estrés oxidativo y la acumulación de ROS pueden dañar las células y contribuir al agotamiento y la fatiga celular observada en el SFC.

Disfunción cerebral:

Resonancia magnética funcional (fMRI):

Los estudios de neuroimagen han demostrado que las personas con SFC pueden mostrar patrones de actividad cerebral alterados durante la realización de tareas cognitivas y físicas.

Esto sugiere que el SFC puede afectar la forma en que el cerebro procesa la información y regula las respuestas del cuerpo.

Disfunción autonómica Disautonomía:

Muchos pacientes presentan intolerancia ortostática, taquicardia postural (POTS) y variabilidad reducida de la frecuencia cardíaca, lo que indica un desequilibrio entre los sistemas simpático y parasimpático.
Regulación anómala del flujo sanguíneo cerebral: se ha observado una perfusión cerebral reducida, especialmente durante el esfuerzo cognitivo, lo que contribuye a la sensación de agotamiento mental.



Síndrome de Fatiga Crónica, SFC

El SFC es una condición multisistémica en la que la disfunción neurofisiológica desempeña un papel central. La comprensión de estos mecanismos es esencial para el desarrollo de estrategias terapéuticas dirigidas a restaurar la homeostasis neuroinmune y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

El síndrome de fatiga crónica (SFC) o encefalomielitis miálgica es un diagnóstico médico específico que requiere evaluación profesional. Si el cansancio es persistente y afecta la calidad de vida, es importante buscar atención médica para un diagnóstico adecuado.

Como recomendación general siempre se debe consultar a un médico para descartar otras enfermedades con sintomatología común o similar, tener un diagnóstico certero es un primer paso para poder avanzar en la recuperación de calidad de vida.





Impacto emocional y social

SFC, presenta elevada conmorbilidad de trastornos psicológicos, especialmente depresión y trastornos de ansiedad. Existe una relación muy estrecha con los procesos psicológicos, esto no quiere decir que el origen de SFC sea una causa psicológica sino que en la manifestación clínica del síndrome desempeñan un papel importante los fenómenos psicológicos,

El SFC puede generar frustración, aislamiento y ansiedad debido a la incomprensión social y médica que a menudo rodea la enfermedad. Por ello, el apoyo psicológico y el acompañamiento familiar son fundamentales para el bienestar del paciente.

El síndrome de fatiga crónica es una condición real y compleja que requiere comprensión, investigación y un enfoque integral para su manejo. Reconocer sus síntomas y brindar apoyo adecuado puede marcar una gran diferencia en la vida de quienes lo padecen.

AFINSYFACRO



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.