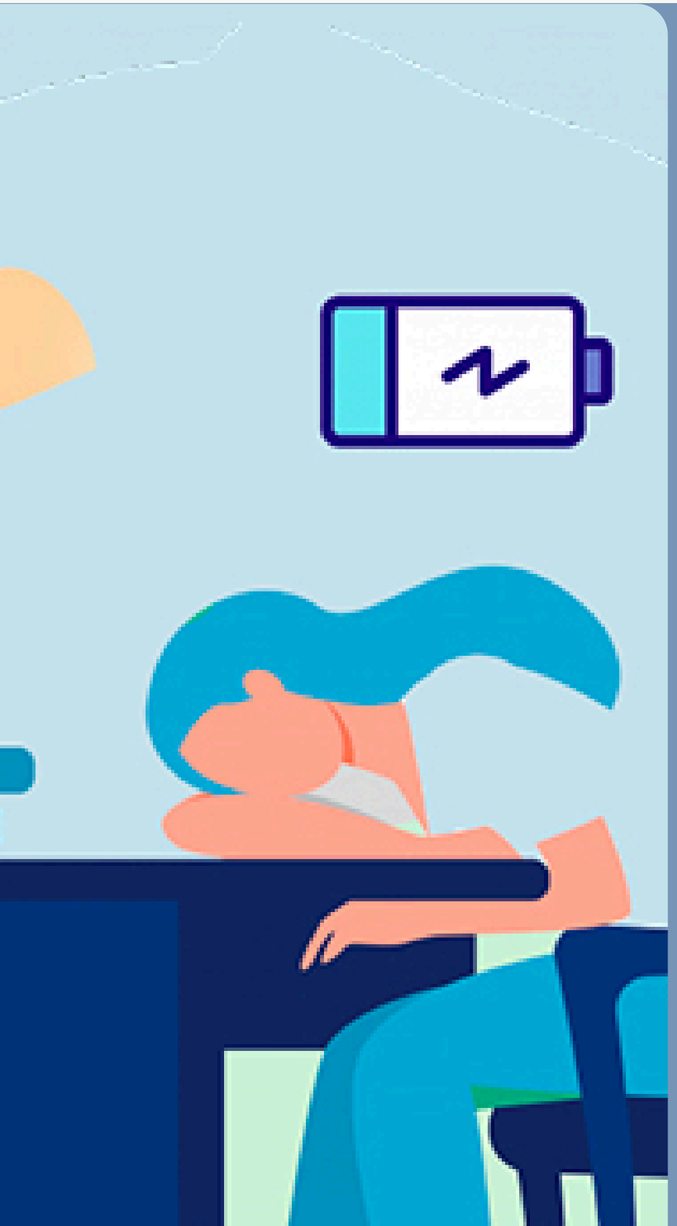
Afinsyfacro



ENCEFALITIS MIALGICA /SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA
EM/SFC

El Cambio de Paradigma: De lo Psicosomático a lo Multisistémico

GUÍA



Históricamente, la EM/SFC fue erróneamente clasificada como un trastorno de origen psicológico o conductual. Las nuevas evidencias y consensos internacionales han redefinido la condición:

Naturaleza Biológica: Se reconoce como una enfermedad crónica compleja que afecta múltiples sistemas (inmunológico, neurológico, endocrino y metabólico).

Rechazo de Creencias Previas: Se descarta la idea de que la enfermedad es causada por el "desacondicionamiento físico" o "creencias de enfermedad disfuncionales".

Voz del Paciente: El nuevo enfoque de NICE integra la experiencia vivida de los pacientes, validando años de reportes sobre daños causados por tratamientos de ejercicio forzado.

Criterios Diagnósticos NICE 2021

AFINSYFACRO

Para un diagnóstico formal, deben estar presentes los cuatro síntomas siguientes durante al menos 3 meses:

Fatiga debilitante

No causada por esfuerzo excesivo y no aliviada por el reposo.





Malestar Pos-Esfuerzo (PEM):

Empeoramiento de síntomas tras actividad; inicio a menudo retrasado y recuperación prolongada (días o semanas).

Sueño no reparador:

Incluye alteraciones del ritmo circadiano y agotamiento al despertar. Dificultades cognitivas: Conocidas como "niebla mental" (problemas de memoria, concentración o procesamiento).



AFINSYFACRO

EM/SFC: Un Nuevo Paradigma en el Diagnóstico y Manejo

El EM/SFC es una enfermedad multisistémica compleja, no psicogénica, que requiere un cambio de paradigma en su tratamiento. Las nuevas directrices (NICE 2021) rechazan el ejercicio graduado como cura y enfatizan el "Pacing" o gestión de energía para evitar el empecramiento de los sintomas.

Sección: **Identidad y Diagnóstico del EM/SFC**



El Malestar Pos-Esfuerzo (PEM) como sintoma clave

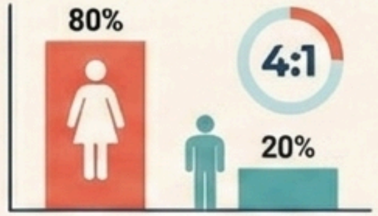


Empeoramiento desproporcionado de sintemas tras actividad física o mental, con recuperación prolongada.

Una enfermedad multisistémica, no psicológica

Se reconoce como una afección biológica compleja que afecta los sistemas inmunitario, neurológico y metabólico.

Prevalencia y perfil del paciente







Criterios Diagnósticos Principales (NICE 2021)



Fatiga Debilitante

No causada por esfuerzo excesivo y no aliviada por el reposo.



Sueño no reparador

Incluye alteraciones del ritmo circadiano o sentiree agotado al despertar.



Dificultades Cognitivas

Conocido como "neblina mental", incluye problemas de memoria y concentración.

El Cambio en el Manejo Clínico

RECHAZO DE LA TERAPIA DE EJERCICIO GRADUADO (GET) EN GIMNASIO

Ya no se recomienda el ejercicio obligatorio, ya que puede causar daños y recaídas graves.



Gestión de Energía o "Pacing"

Mantener la actividad dentro de los límites de energía individuales para evitar el ciclo de "auge y caída".



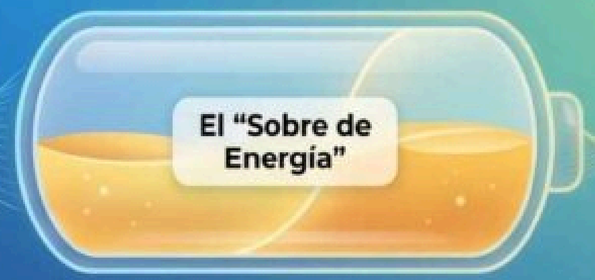


Fisioterapia Especializada

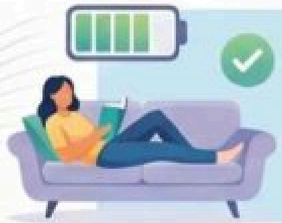
Solo debe iniciarse si el paciente se siente listo. bajo supervisión experta y con ajustes flexibles.

AFINSYFACRO

Pacing: El Arte de Gestionar tu Energía



Identificar el nivel de actividad tolerable para no desencadenar un empeoramiento de sintomas.



Gestión Proactiva, no Reactiva

El descanso debe ser preventivo, realizado antes de llegar al limite de agotamiento.



Gestión Reactiva (Agotamiento)

NICE | **CDC** **Recomendaciones NICE y CDC:** Se desaconseja el ejercicio graduado con incrementos fijos como tratamiento estándar.

Estrategias Prácticas

La Regla del 50%



Realizar solo la mitad de lo que crees que podrias hacer en un dia bueno.

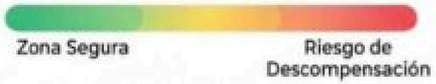
Fraccionamiento de Tareas



Dividir actividades y alternar periodos de esfuerzo con pausas programadas.

Monitoreo de Frecuencia Cardiaca





Herramienta útil para detectar umbrales de riesgo de descompensación de forma objetiva.

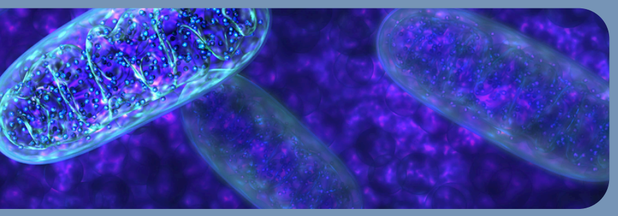
Fisiopatología y Causas Emergentes

La causa exacta sigue siendo desconocida, pero la literatura identifica múltiples factores biológicos involucrados

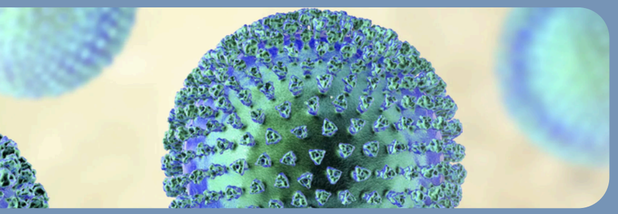
AFINSYFACRO



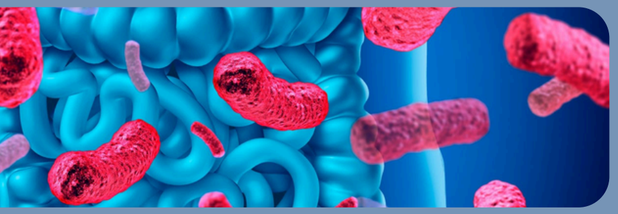
DISFUNCIÓN INMUNOLÓGICA:
Alteraciones en las células asesinas naturales (NK), niveles anormales de citoquinas y activación neuroinmune persistente.



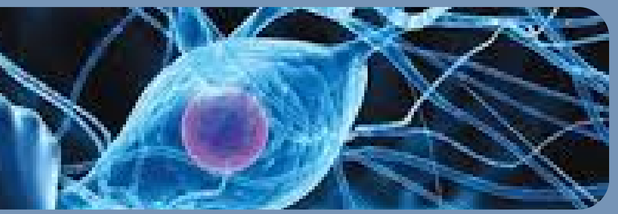
DISFUNCIÓN MITOCONDRIAL:
Problemas en la producción de energía celular y niveles elevados de estrés oxidativo y lactato.



DESENCADENANTES VIRALES:
Fuerte asociación con el virus de Epstein-Barr (EBV) y, más recientemente, el SARS-CoV-2. Entre el 10% y 30% de los pacientes con COVID prolongado cumplen con los criterios de EM/SFC.



EJE INTESTINO-CEREBRO:
La disbiosis intestinal (reducción de bacterias beneficiosas y aumento de pro-inflamatorias) contribuye a la inflamación sistémica y a la "permeabilidad intestinal".



ANOMALÍAS NEUROLÓGICAS:
Estudios de IRM muestran una conectividad reducida en el tronco encefálico y el hipocampo, afectando funciones ejecutivas y la percepción.

Estrategias de Manejo Clínico



Al no existir una cura farmacológica, el manejo es sintomático y colaborativo:

Manejo de Comorbilidades:
Tratamiento específico para el dolor (neuropático, cefaleas), trastornos del sueño e intolerancia ortostática (como el síndrome de taquicardia ortostática postural o POTS).

Apoyo Multidisciplinario:
Equipos que incluyen reumatólogos, neurólogos, dietistas y psicólogos (estos últimos para apoyo emocional ante la enfermedad crónica, no para curar la patología).

Suplementación:
Considerar Vitamina D, especialmente en pacientes confinados en casa o en cama.

Niveles de Severidad:
El manejo debe adaptarse según si el caso es leve, moderado, grave o muy grave (estos últimos requieren entornos de baja estimulación y asistencia total).

AFINSYFACRO

Referencias
NICE Guideline 2021: Myalgic encephalomyelitis (or encephalopathy)/chronic fatigue syndrome: diagnosis and management
Graves BS, Patel M, Newgent H, Parvathy G, Nasri A, Moxam J, Gill GS, Sawhney V, Gupta M. Chronic Fatigue Syndrome: Diagnosis, Treatment, and Future Direction. Cureus. 2024 Oct 1;16(10):e70616.



Importante: Este documento tiene fines informativos y no debe considerarse un sustituto del consejo médico profesional. Siempre consulte con un médico cualificado para obtener un diagnóstico y un plan de tratamiento individualizado.