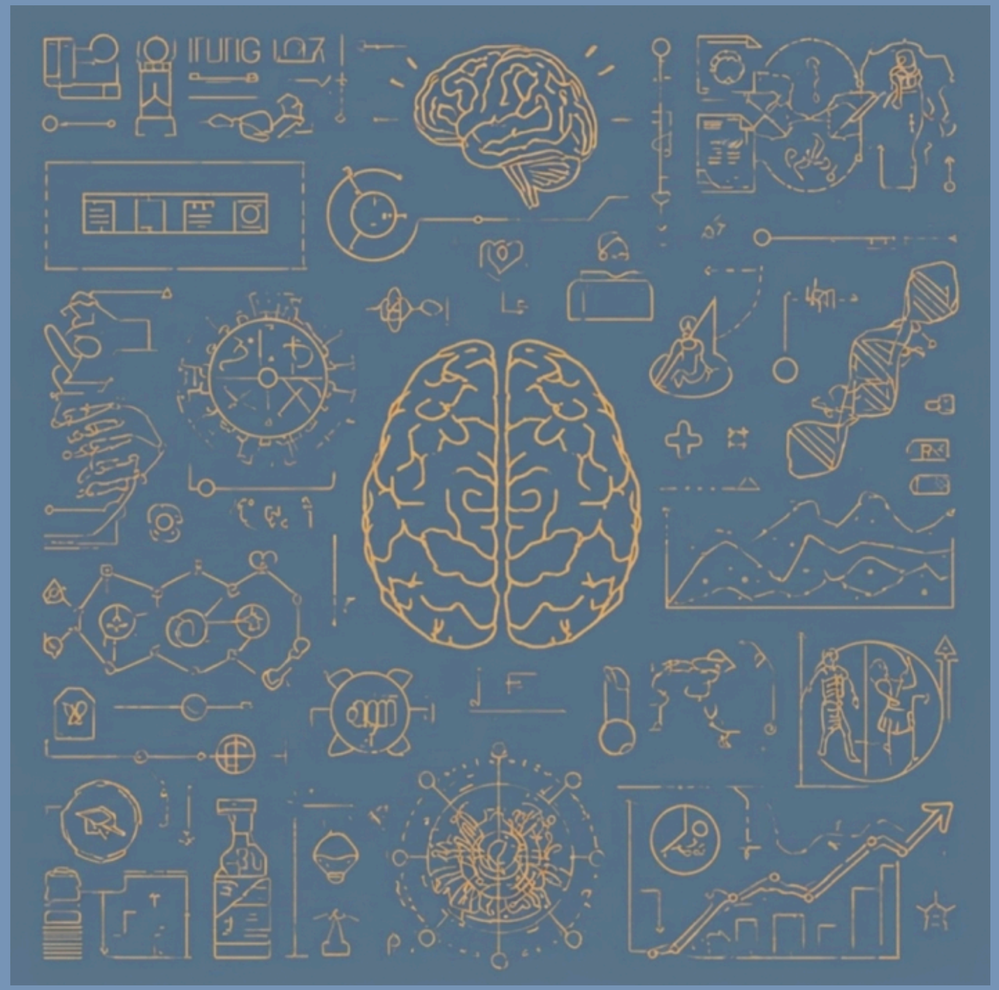
Afinsyfacro



EM/SFC
Tratamientos con evidencia científica.

GUÍA

Enfoques de Tratamiento Multidisciplinar

AFINSYFACRO

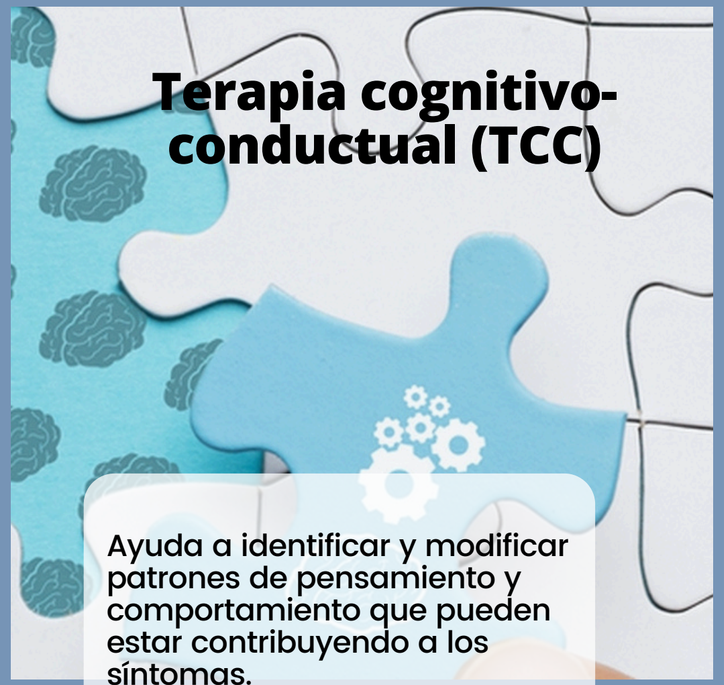
Dado que el SFC afecta a múltiples sistemas del cuerpo, un enfoque de tratamiento multidisciplinario suele ser el más eficaz. Es crónica, no tiene cura, pero existen diversas estrategias de tratamiento que pueden ayudar a controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida.

Tratamiento farmacológico y consulta médica: Para el manejo de los síntomas y el seguimiento de la salud general. Medicamentos para tratar síntomas específicos como dolor, problemas de sueño o depresión. Ningún medicamento está aprobado específicamente para el SFC.

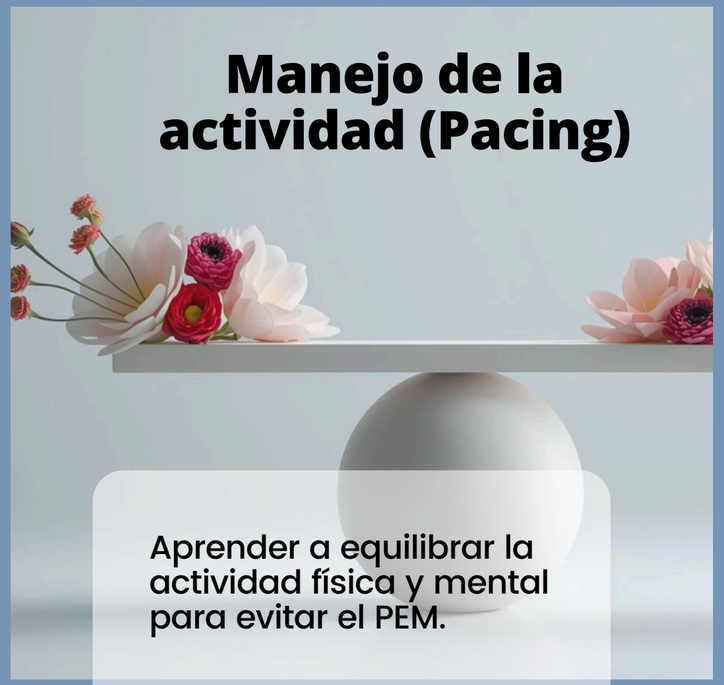
Fisioterapeutas expertos en dolor: Para el ejercicio gradual y la gestión de la energía.

Psicólogos y neuropsicólogos: Para abordar los aspectos emocionales y cognitivos del SFC.

El tratamiento debe ser individualizado y multidisciplinar.







Tratamientos Farmacológicos

AFINSYFACRO

Actualmente, no existe una cura farmacológica para el SFC. Sin embargo, algunos medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas:

Analgésicos: Medicamentos de venta libre o recetados para aliviar el dolor.

Antidepresivos: Algunos antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) o los antidepresivos tricíclicos (ATC), pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y el sueño.

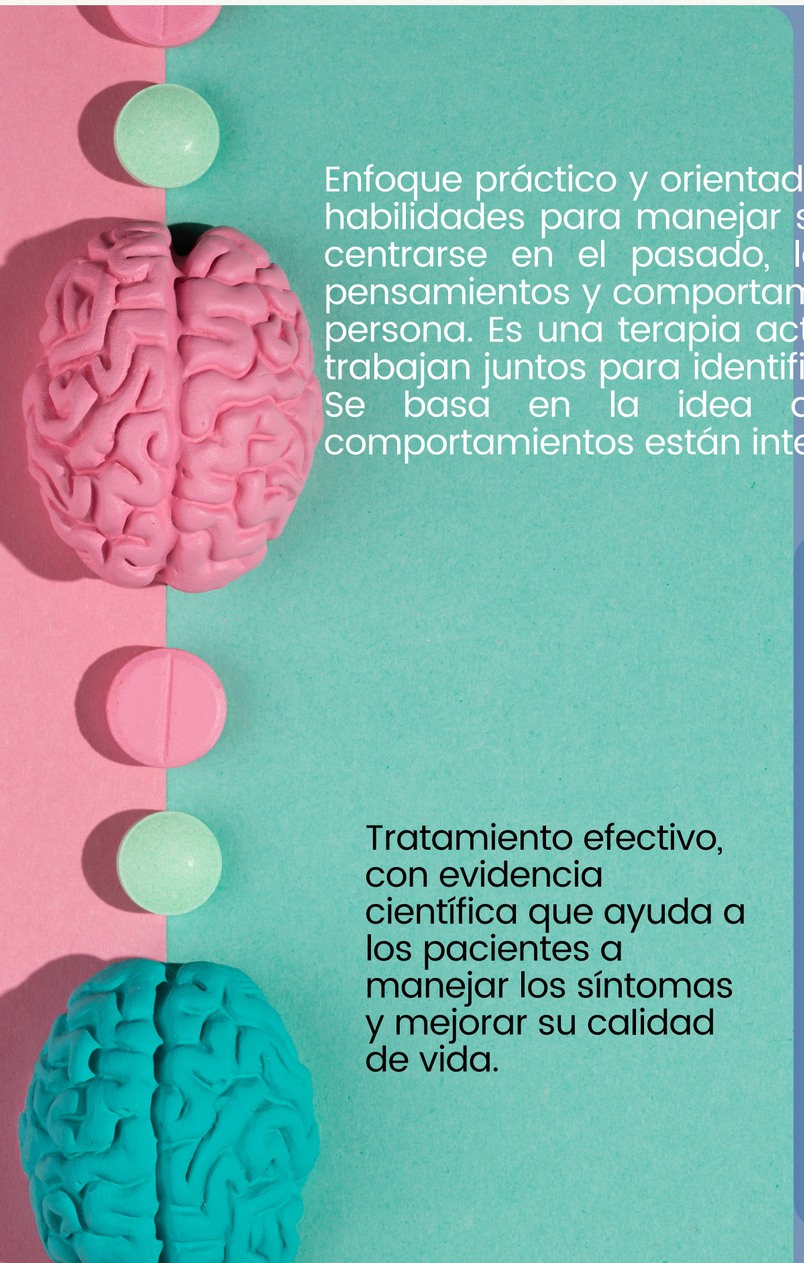
Medicamentos para el sueño: Para tratar el insomnio u otros problemas del sueño.

Medicamentos para la hipotensión ortostática: Medicamentos para tratar la intolerancia ortostática, como la midodrina o la fludrocortisona.

Importante:
Los medicamentos deben usarse bajo la supervisión de un médico.
Los efectos secundarios deben ser monitoreados de cerca.
La respuesta a los medicamentos puede variar de persona a persona.



AFINSYFACRO



Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

Enfoque práctico y orientado a objetivos que ayuda a las personas a desarrollar habilidades para manejar sus problemas de manera más efectiva. En lugar de centrarse en el pasado, la TCC se enfoca en el presente y en cómo los pensamientos y comportamientos actuales están afectando el bienestar de una persona. Es una terapia activa y colaborativa, donde el terapeuta y el paciente trabajan juntos para identificar metas y desarrollar estrategias para alcanzarlas. Se basa en la idea de que nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están interconectados .

Tratamiento efectivo, con evidencia científica que ayuda a los pacientes a manejar los síntomas y mejorar su calidad de vida.

¿Qué se aborda con TCC?

Creencias y pensamientos negativos sobre la fatiga y la capacidad para afrontarla. Se centra en identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento negativos que contribuyen a problemas emocionales y físicos.

Patrones de comportamiento que perpetúan la fatiga, como el reposo excesivo o la actividad excesiva.

Manejo del estrés y las emociones que pueden exacerbar la fatiga.

Beneficios de la TCC en SFC

- Reducción de la fatiga: los pacientes a manejar su fatiga y reducir su impacto en la vida diaria.
- Mejora del funcionamiento físico: Al aprender a manejar la fatiga, los pacientes pueden aumentar su nivel de actividad física y mejorar su capacidad para realizar tareas cotidianas.
- Reducción del dolor
- Mejora del estado de ánimo: puede ayudar a aliviar la depresión, la ansiedad y otros problemas emocionales que a menudo acompañan a la fatiga crónica.
- Mejora de la calidad de vida: Al manejar los síntomas y mejorar su bienestar emocional, los pacientes pueden mejorar su calidad de vida en general.

La TCC, clave para ayudar a las personas con SFC a recuperar el control de sus vidas.

Técnicas de relajación:

Las técnicas de relajación, como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la meditación, pueden ayudar a reducir el estrés y la tensión muscular, lo que a su vez puede reducir la fatiga. Se anima a los pacientes a practicar estas técnicas regularmente, incluso cuando no se sientan particularmente estresados, para desarrollar una mayor capacidad de respuesta al estrés.

Manejo de la Actividad (Pacing):

Esta técnica implica aprender a equilibrar la actividad y el descanso para evitar el sobreesfuerzo y la exacerbación de la fatiga. Se anima a los pacientes a planificar sus actividades con anticipación, a dividir las tareas en pasos más pequeños y a tomar descansos regulares. Esto ayuda a los pacientes a mantener un nivel de actividad sostenible sin agotar sus reservas de energía.



Reestructuración Cognitiva:

Esta técnica implica identificar y desafiar los pensamientos negativos y poco realistas que contribuyen a la fatiga y la desesperanza. Por ejemplo, un paciente podría pensar "Nunca voy a mejorar" y la TCC le ayudaría a cambiar ese pensamiento por uno más realista y esperanzador, como "Aunque la fatiga es difícil, puedo aprender a manejarla y mejorar mi calidad de vida."

Establecimiento de Metas:

La TCC ayuda a los pacientes a establecer metas realistas y alcanzables que les permitan avanzar hacia una vida más activa y satisfactoria. Las metas deben ser específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos definidos (SMART). El logro de pequeñas metas puede aumentar la confianza y la motivación.

Terapias No Farmacológicas

AFINSYFACRO

Fisioterapia y ejercicio rehabilitador terapéutico para pacientes de SFC.

El ejercicio rehabilitador gradual, cuando se aplica de manera adecuada y personalizada, adaptada a las condiciones clínicas de la persona afectada de SFC, puede ser una herramienta valiosa para mejorar la calidad de vida de los pacientes de SFC.

El objetivo principal ayudar a los pacientes a:

Mejorar la función física: Aumentar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.

Reducir la fatiga: Gestionar y disminuir la intensidad de la fatiga a través de un programa de ejercicio gradual y controlado.

Mejorar el estado de ánimo: El ejercicio puede tener un efecto positivo en la salud mental, reduciendo la depresión y la ansiedad.

Gestionar el dolor: El ejercicio suave puede ayudar a reducir el dolor muscular y articular.





SI

Debe realizarse ejercicio bajo la supervisión de un fisioterapeuta experimentado en el tratamiento del SFC, el ejercicio excesivo puede empeorar los síntomas. El enfoque principal debe ser evitar el malestar post-esfuerzo (PEM)

NO

Debe realizarse ejercicio sin supervisión de fisioterapeuta experto en SFC. No debe realizarse en gimnasio o hacer más del pautado por profesional sanitario experto.

Programa ejercicio para pacientes con SFC

El ejercicio apropiado para una persona con SFC es aquel del que puede recuperarse en un tiempo no superior a

15 minutos tras el esfuerzo.

Cada sesión de ejercicio debe ser comprimida en periodos muy breves de actividad, de unos 30 segundos o menos, seguido de al menos 1 minuto de descanso hasta recuperación completa.

El programa debe desarrollarse en base a las habilidades actuales del paciente y de sus preferencias, no sobre las capacidades anteriores al desarrollo de la enfermedad.

Los periodos totales de actividad por sesión no deben sobrepasar los

20 minutos tres veces por semana.









AFINSYFACRO



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.