



María José Villagrán
prensa@latribuna.cl

¿Qué causa la fatiga crónica?

Expertas analizan sus posibles orígenes y tratamientos

El cansancio normal, también conocido como fatiga, se define como una sensación de agotamiento o falta de energía que puede ser el resultado de diversas causas y es una respuesta natural del cuerpo a situaciones como el esfuerzo físico, el estrés emocional, la falta de sueño o el aburrimiento.

El síndrome de fatiga crónica (SFC), también conocido como encefalomiélitis miálgica, "es un trastorno caracterizado por una fatiga extrema y persistente que no se alivia con el descanso y que dura al menos seis meses. Esta fatiga es lo suficientemente intensa como para dificultar las actividades diarias y puede empeorar con el esfuerzo físico o mental", explicó la académica de la carrera de Enfermería de la Universidad San Sebastián, Rocío Zúñiga.

Asimismo, detalló que, en estos casos, la persona presenta de forma crónica y recurrente la fatiga junto a cuatro o más síntomas, como trastornos de concentración o memoria, dolor al tragar, dolor muscular, cefalea de inicio reciente o de características distintas a la habitual, o sueño no reparador, entre otros.

"El síndrome de fatiga crónica y el cansancio normal son dos condiciones distintas que se diferen-

cian principalmente en su duración. El cansancio normal o fatiga es temporal, mientras que el SFC tiene una duración mínima de seis meses para su diagnóstico", explicó Zúñiga.

También señaló que una persona con cansancio puede realizar actividades con esfuerzo, pero en el caso de quienes padecen SFC, es incapacitante; además, el impacto de ambas condiciones en la vida de las personas también es distinto.

"Aunque puede ser incómodo, generalmente el cansancio normal no interfiere significativamente con la vida diaria, mientras que el SFC resulta en una disminución notable en la calidad de vida, limitando las actividades laborales, sociales y personales", sostuvo la académica de la Universidad de San Sebastián.

¿QUÉ CAUSA EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA?

El síndrome de fatiga crónica tiene una causa desconocida, aunque se sugiere que podría tener múltiples orígenes, que

incluyen predisposiciones genéticas, infecciones, toxinas, factores emocionales y físicos.

"Aunque se han planteado infecciones como el virus de Epstein-Barr, el citomegalovirus, la bacteria de la enfermedad de Lyme y la levadura 'Candida', investigaciones recientes indican que no son responsables del SFC", explicó Zúñiga.

Agregó que, en algunos casos, el SFC parece desarrollarse después de infecciones como el COVID-19; sin embargo, "los datos sobre su relación aún son limitados, por lo que se requieren más estudios. También se considera que puede haber una desregulación del sistema inmunitario, aunque no se han identificado anomalías específicas ni un mayor riesgo de infecciones en las personas con SFC", detalló la académica de la carrera de Enfermería.

Aunque no se han encontrado pruebas de anomalías hormonales o trastornos mentales como causa del síndrome, estudios sugieren que factores genéticos y ambientales podrían jugar un papel importante, ya que el sín-



drome de fatiga crónica es más común en algunas familias, lo que podría indicar una predisposición genética o una respuesta similar a factores ambientales.

LOS SÍNTOMAS DE LA FATIGA CRÓNICA

La fatiga persistente es el principal síntoma del síndrome de fatiga crónica, que aparece generalmente de forma repentina después de una infección respiratoria o de mononucleosis, por ejemplo.

"A pesar de la mejora de

la enfermedad inicial, la fatiga continúa y se acompaña de otros síntomas como dolor de garganta, problemas de memoria, dificultad para dormir, ganglios linfáticos sensibles, dolores musculares y fiebre baja. La actividad física empeora los síntomas, y las personas afectadas suelen haber sido previamente muy activas, sin antecedentes de problemas de salud graves", detalló la profesional de la salud.

Asimismo, explicó que la naturaleza crónica de los síntomas, su variabilidad y la falta de una causa clara dificultan el diagnóstico y manejo, lo que puede llevar a que los demás duden de la enfermedad, generando frustración y depresión en los pacientes.

¿QUIÉNES PUEDEN PADECER ESTE SÍNDROME?

Dentro de los criterios del síndrome de fatiga crónica se encuentra la persistencia, ya sea continua o intermitente, por más de seis meses. La académica de la carrera de Enfermería de la Universidad San Sebastián, Pía Bustamante, detalló que este síndrome afecta aproximadamente a un 0,8 % de la población, y

que las edades de quienes se ven mayormente afectados fluctúan entre los 20 y los 40 años, con una prevalencia mayor en mujeres que en hombres.

Al ser un síndrome crónico y persistente, que genera con el tiempo una invalidez funcional, lo que se hace es "tratar mayormente los síntomas mediante un tratamiento farmacológico; también se requiere, en muchos casos, terapia cognitivo-conductual y ejercicio físico continuo y progresivo, todo ello con profesionales idóneos y, ojalá, con experiencia con pacientes con este síndrome", explicó Bustamante.

Al no existir estudios que evidencien con certeza la causa de su origen, probablemente se trata de un síndrome que no es prevenible en su totalidad.

Respecto a ello, "siempre ayudará prevenir infecciones virales y, obviamente, tomar los resguardos generales como una alimentación saludable, un buen manejo del estrés, realizar actividad física, evitar la exposición prolongada a pantallas, dedicar tiempo a actividades recreativas, mantener una buena higiene del sueño, entre otras recomendaciones", sostuvo Bustamante.