

SALUD LABORAL

nº 565

12 de Mayo

Día Internacional de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica



El día 12 de mayo de cada año se conmemora mundialmente el día de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica, dos enfermedades que son desconocidas para muchas personas. De hecho, no fue hasta 1992 que la OMS reconoció la Fibromialgia como enfermedad.

SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

El *Síndrome de Fatiga Crónica*, también conocida con el nombre de *Encefalomiелitis Miálgica*, es una enfermedad caracterizada por una fatiga persistente e invalidante ante pequeños esfuerzos, que no mejora con el reposo. Afecta especialmente a gente joven, de entre veinte y cuarenta años, sobre todo mujeres.

La severidad es muy variable. Hay casos en que tiene repercusiones importantes sobre las capacidades físicas y cognitivas que pueden resultar invalidantes y limitar la vida cotidiana de los afectados. En otras, algunas de las personas afectadas pueden llevar una vida relativamente activa.

Causas

No se conoce aún la causa del *Síndrome de Fatiga Crónica*. Se piensa que esta enfermedad puede estar provocada por una combinación de factores físicos y psicológicos, entre los que se encuentran las infecciones virales o bacterianas, vivencias negativas o traumáticas recientes, estrés mental, depresión o deficiencias nutricionales.

Síntomas

El síntoma más característico es el cansancio y fatiga intensa que no desaparece con el descanso y que limita las actividades diarias. La fatiga debe durar más de seis meses para que el diagnóstico quede confirmado.

Otros síntomas comunes son:

- Dolor en las articulaciones y músculos.
- Debilidad muscular.
- Dificultad para concentrarse y pérdida de memoria.
- Dolor de cabeza.
- Hormigueo que afecta sobre todo las manos.
- Trastornos digestivos.



- Dolor de garganta.
- Trastornos del sueño (sensación de cansancio al despertar).
- Trastornos del estado de ánimo (depresión, ansiedad, irritabilidad).
- Dolor en los ganglios linfáticos.

Las personas enfermas alternan períodos en que los síntomas se alivian con otros en los que empeoran.

Diagnóstico

No hay una prueba específica para diagnosticar el síndrome de fatiga crónica. El diagnóstico es básicamente clínico, es decir, es un profesional médico conocedor de la enfermedad que lo hace en base a los síntomas, la historia clínica, la exploración física y las pruebas de laboratorio, técnicas de imagen y valoración psiquiátrica, dependiendo de cada caso, con el fin de excluir otras causas y enfermedades que también dan síntomas parecidos.

Tratamiento

No hay todavía un tratamiento capaz de curar el *Síndrome de Fatiga Crónica*. Hasta ahora, el objetivo es mejorar los síntomas de la enfermedad para poder disfrutar de una calidad de vida mejor, con las menores limitaciones posibles en las actividades de la vida diaria.

Un buen diagnóstico y una buena información son la base inicial del tratamiento, que puede ir acompañado de:

- Fármacos (analgésicos, antidepresivos, medicamentos para la ansiedad).
- Ejercicio físico adaptado.
- Apoyo psicológico (en su caso).
- Técnicas de relajación.
- Evitar el estrés tanto físico como emocional.

Estas medidas pueden ayudar a la mayor parte de los afectados, aunque la respuesta individual a los tratamientos es muy variable.

FIBROMIALGIA

Es un síndrome clínico caracterizado por dolor crónico generalizado en todo el cuerpo, con predominio en los músculos y en la espalda y con presencia de una exagerada sensibilidad a la presión en múltiples puntos.

Es una enfermedad frecuente, especialmente entre las mujeres; a menudo se acompaña de cansancio, trastornos del sueño y del estado de ánimo, síntomas digestivos y dolor de cabeza, entre otros.

Puede afectar significativamente a calidad de vida de las personas que la padecen y tener un importante impacto personal, familiar, laboral y social.

Causas

No se conocen las causas de la *Fibromialgia*. Este síndrome conlleva la alteración de los mecanismos neurológicos que controlan la sensación de dolor, de tal manera que su percepción aumenta e incluso aparece con estímulos que en otras personas no provocarían dolor.

Se ha constatado que determinadas circunstancias o vivencias negativas o traumáticas pueden desencadenarla, y que personas que padecen otras enfermedades, como artritis crónicas o enfermedades del tejido conectivo, presentan *Fibromialgia* con más frecuencia.

Diagnóstico

El diagnóstico es básicamente clínico, es decir, es un profesional médico conocedor de la enfermedad que lo hace en base a los síntomas ya la exploración física de la persona enferma. Para hacerlo, el especialista debe explorar una serie de puntos (llamados puntos dolorosos) presionándolos con el dedo, con una fuerza concreta, para ver si se desencadena dolor o no.

Tratamiento

No existe un tratamiento capaz de curar la *Fibromialgia*. El objetivo es mejorar los síntomas para poder disfrutar de una calidad de vida mejor, con las menores limitaciones posibles para las actividades diarias.

Un buen diagnóstico y una buena información son la base del tratamiento, que puede ir acompañado de:

- Fármacos (analgésicos, antidepresivos, medicamentos para ayudar a dormir, relajantes musculares).
- Ejercicio físico regular adaptado.
- Técnicas de relajación.
- Apoyo psicológico (en su caso).



Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acció Sindical
y Salut Laboral de FEUSO