

## **R53 Síndrome de fatiga crónica**

### **Notas clínicas**

Nombre alternativo: encefalomiелitis miálgica (F93.32). Enfermedad crónica compleja que afecta múltiples sistemas corporales cuya fisiopatología está en investigación. Afecta a cada individuo de forma diferente, es fluctuante con cambios impredecibles en el día, en la semana o en periodos más largos. Puede afectar diferentes aspectos de la vida diaria, familiar, social, emocional, laboral, académico. Frecuentemente objeto de prejuicio o descreimiento, estigmatización.

Severidad:

- Leve: pueden hacer tareas domésticas livianas, pueden tener dificultades con la movilidad. Pueden mantener una actividad laboral o académica pero en detrimento de otras actividades. Muchas veces optan por trabajar menos.
- Moderada: restricción en todas las actividades de la vida diaria, con oscilaciones. En general no trabajan/estudian. Necesidad de descansos en la tarde de 1-2 horas. Sueño nocturno de mala calidad, fragmentado.
- Severa: incapacidad para realizar tareas diarias mínimas. Severos trastornos cognitivos. Pueden requerir de silla de ruedas para moverse. Incapacidad para salir de la casa, o lo hacen con consecuencias prolongadas. La mayor parte del tiempo en cama. Sensibilidad extrema a la luz o el sonido.
- Muy severa: en cama todo el día, dependiente de cuidador, necesitan ayuda con higiene personal y para comer. Muy sensibles a estímulos externos. En ocasiones pueden no deglutir, necesitando de alimentación por sonda.

En la atención importa la individualización, atender el estigma, involucrar a familiares / cuidadores, sensibilidad al contexto socioeconómico, cultural, étnico .

### **Diagnóstico**

El diagnóstico es clínico. Sospecha:

- Síntomas por más de 4 semanas (niños y adolescentes) o 6 semanas (adultos):
  - Fatiga debilitante que empeora con la actividad, no causada por esfuerzo físico, cognitivo o emocional. No alivia de forma significativa con el descanso.
  - Fatiga post-ejercicio, con peoría de síntomas: desproporcionado a la actividad, con retardo de horas o días, con tiempo prolongado de recuperación (días, semanas o más)
  - Sueño poco reparador, patrón de sueño alterado, hipersomnia
  - Dificultades cognitivas ("niebla mental"), anomias, dificultad para hablar, respuestas lentas, problemas en memoria a corto plazo, en concentración o en la multitarea.
- Afectación de pragmatismos
- Exclusión de otras patologías que expliquen los síntomas

Otros síntomas asociados (pero no exclusivo) al SFC:

- Intolerancia ortostática y disfunción autonómica (incluyendo mareos, palpitaciones, lipotimias, náuseas, ante cambios de posición)
- Hipersensibilidad a la temperatura

### **Paraclínica**

De realizarse una evaluación médica completa, examen físico. Laboratorio: hemograma, glicemia, orina, perfil hepático, perfil tiroideo, VES, proteína C reactiva, calcemia y fosfatemia, HbA1c, ferritina sérica, descartar enfermedad celiaca, CK. Otros según la clínica: vitamina D, vitamina B12, cortisol si se sospecha insuficiencia adrenal.