

# A pie de aula



## SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

Cada año se diagnostican en el Estado español cerca de 120.000 casos de Síndrome de Fatiga Crónica y se estima que existen casi dos millones de afectados. (Datos facilitados por la fundación para la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica).

El Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) ha sido objeto de muy diferentes acercamientos desde las perspectivas inmunitaria, infecciosa, neurológica, psiquiátrica y psicológica. El panorama actual sobre el SFC es todavía confuso, su ubicación nosológica poco clara y los tratamientos se basan mayoritariamente en criterios clínicos.

Es una afección de cansancio o agotamiento (fatiga) severo y prolongado que no se alivia con el reposo y no es consecuencia directa de otras afecciones. Para que se diagnostique del síndrome de fatiga crónica, el cansancio debe ser tan severo que disminuya la capacidad de la persona para participar en actividades ordinarias en un 50%.

La causa exacta del SFC se desconoce. Algunos investigadores sospechan que puede deberse a un virus, pero no se ha identificado una causa viral específica.

Los síntomas principales son: cansancio, nunca experimentado en esa medida, que dura por lo menos seis

meses y no se alivia mediante el reposo en cama, y fatiga tan severa que limita la actividad física.

Muchas de las personas que sufren de SFC experimentan depresión y otros problemas psicológicos que pueden mejorar con un tratamiento. Hasta ahora, no hay medicina que cure el síndrome por completo.

### VIVENCIA DE UN PROFESOR CON EL SÍNDROME. Por Ángel Blázquez Baena

*Mi deseo como maestro y compañero es compartir contigo las experiencias y conocimientos que he acumulado durante el transcurso de mi enfermedad.*

**No dejes que termine el día sin haber crecido un poco, sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños. No te dejes vencer por el desaliento. No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte, que es casi un deber. No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario. (Walt Whitman)**

Fueron meses muy, muy duros... Cuando fui de consulta en consulta, contando a cada especialista lo que me pasaba, no encontraban una respuesta que pudiera unir todos esos síntomas, llegando a sufrir mucha incompreensión hasta que me realizaron una gran cantidad de pruebas y, según me explicaron, todos los síntomas de los que lhablaba no eran "cosas mías", sino que eran propios de la enfermedad que se conoce como Síndrome de Fatiga Crónica.

Amigo mío, cuando me veas, observarás que no hay en mí grandes cambios físicos, pues los que produce esta enfermedad son, en la mayoría de los casos, invisibles. Para explicártelo mejor te diré que no nos ocurre lo mismo que a las personas que padecen SIDA o cáncer y que nuestro aspecto da la impresión de ser normal. En cierta manera, ese es uno de los dramas de los que padecemos el síndrome, pues mucha gente, como aparentemente no se dan grandes transformaciones, deduce "que no nos pasa nada", que "lo que tenemos es que somos un poco hipocondríacos" o que "nos miramos mucho" o, los más duros, llegan a decir que "lo que nos pasa es que tenemos mucho cuento"...

Te puedo asegurar que hay días en los que no me puedo levantar de la cama. Días en los que parece que tengo colgados de las manos y de los pies cubos llenos de arena hasta rebosar y no puedo con mi cuerpo... Si le cuentas a las personas que me han visto trabajar sin parar, bailar, pasear, saltar, correr, jugar... o, simplemente, vivir con ilusión, les resulta difícil creerlo, pero puedo asegurarte que es así, como te lo estoy contando....

Ahora todo me cuesta mucho más esfuerzo que antes y me encuentro más inseguro de lo que hago, por lo que siempre pido que me lo revisen por si me he equivocado. La mayoría de las veces así es. A menudo siento una gran impotencia. Conozco el caso de una Catedrática de Biología, que padece el Síndrome, que ha llegado a no poder recordar cuales son los principales elementos de una célula... Llegas a desesperarte en algunas ocasiones, pero tú sabes que debes seguir adelante, que la enfermedad no puede vencerte, y lo intentas una y otra vez... Te sientes como en una cárcel en la que todo te está permitido, pero no puedes hacer casi nada pues te faltan las fuerzas para ello y, la mayoría de las veces, te sientes incomprendido.

No te extrañes si se me olvida tu nombre o no me salen las palabras para expresarte lo que siento. Eso no es porque no me importes, sino que son síntomas propios de esta enfermedad, como también la falta de memoria a corto plazo y la dificultad para poder expresar claramente lo que quieres decir, que es lo que peor llevo. Los enfermos del síndrome repetimos mucho lo de "¿por dónde iba?", "¿qué te estaba diciendo?", "¡ya se me ha ido!" o "lo tengo en la punta de la lengua". En verdad, sabes lo que quieres decir, pero o no te sale o en esos momentos se te olvida...

A diario me ocurre que no sé dónde pongo las llaves de la casa o del coche, pierdo la cartera, el bolígrafo o el móvil... o bien me dejo la puerta de la nevera abierta. Y así podría seguir contándote las mil torpezas que cometo. A veces, hago cosas tan graves como dejarme abierto el grifo de la bañera hasta que rebosa... pero lo más duro es que, cuando me lo cuentan, ni siquiera soy consciente de haberlo hecho. Me parecen cosas increíbles.

Por otro lado, quiero decirte que es para mí un drama no recordar fechas señaladas, aunque lo apunte en la agenda y lo mire la noche anterior... Todo lo que te cuento, me limita, me hace perder calidad de vida y me entristece, aunque no pierdo la esperanza. Resulta difícil creer que cuando has metido un plato vacío en la nevera no lo has hecho queriendo o que has salido a la calle con el abrigo y te vuelves sin él, sin tener la menor idea de dónde lo has dejado pero, por desgracia, estas cosas me ocurren.

Lo que te he contado hasta ahora no es todo lo que me ocurre. Lo más destacado es la fatiga y cansancio que padezco continuamente, aunque intento que no se me note. Unido a lo que te he dicho tienes una sensación de malestar general que a veces va acompañado de fiebre o febrícula y de herpes, aftas bucales, sequedad en los ojos y la boca y un dolor de garganta





ner fin. Te he contado mi dolor pero también quiero contarte mi esperanza en el futuro, porque lo que ahora tengo son más ganas de vivir que nunca. Quiero que me ayudes a intentar hacer mi vida lo más normal posible.

Me gustaría que te informaras en INTERNET, o donde puedas hacerlo, sobre esta enfermedad y que laieras a conocer para que las personas que aún no han sido diagnosticadas no sufran, además de los síntomas propios de este Síndrome, el dolor por no sentirse comprendidos por los demás.

¡Ah! si crees tener los mismos síntomas que yo, debes saber que esta enfermedad no es en ningún caso contagiosa. Procura disfrutar de lo que la vida nos ofrece cada día. "Si no recuerdas lo que das y jamás olvidas lo que recibes, muy pronto contarás con muchísimos amigos dispuestos a ayudarte", pienso que he recibido mucho y quiero dar a los demás lo mejor que llevo dentro...

crónico, como cuando tienes la sensación de tener anginas. Las infecciones recurrentes de todo tipo están siempre esperando su momento para hacer acto de presencia.

Los dolores musculares y articulares, en unas ocasiones con más intensidad que en otras, unidos a las contracturas y dolores en el cuello y la zona de los trapecios van acompañados de una sensación de vértigo, o tienes la impresión de estar en una nube, de sentirte continuamente en desequilibrio, con desorientación espacial y temporal. Hay momentos en los que no sé ni donde estoy ni que día es o si es media mañana o media tarde o de noche.

Los problemas digestivos me hacen vomitar a menudo, tener digestiones largas y pesadas y molestias en el intestino. Si me hago algún corte la herida se me ulcera porque con el Síndrome las heridas tardan mucho en curar. Leer siempre ha sido mi pasión, ahora me cuesta mucho comprender lo que leo. Padezco alteraciones del sueño como insomnio, sueño no reparador o pesadillas que me hacen despertarme con un fuerte dolor en el pecho. Aunque trato de controlarme y evitarlo, también padezco ansiedad y cambios de humor repentinos.

Unido a lo anterior, y no sé si por dormir poco, tengo déficit de atención, confusión e inhabilidad para pensar claramente, dificultad para comprender y expresar con palabras y más si tengo que hacer cálculos, por simples y sencillos que parezcan.

Perdona si resulto pesado porque esto no parece te-

Si te identificas con alguno o varios de estos síntomas, no te alarmes ni creas que es éste tu caso. Consulta a tu médico. Y si necesitas ayuda o una mayor información sobre el Síndrome de Fatiga Crónica, puedes dirigirte a:

### **Asociación Trébol-Síndrome de Fatiga Crónica y Fibromialgia**

asociación\_trebol@hotmail.com

teléfono: 655 92 39 99

**Para comentarios y sugerencias sobre este escrito:**

framost11@yahoo.es

