

MÁS VALE PREVENIR RAMÓN SÁNCHEZ-OCAÑA

FATIGA CRÓNICA, UNA ENFERMEDAD DIFUSA

Es posible que un enfermo visite a más de veinte médicos hasta llegar a un diagnóstico: fatiga crónica. Es una enfermedad cuya incidencia se desconoce, porque en muchos casos pasa inadvertida para todos, menos para el paciente. Porque los síntomas son subjetivos, responden a una serie de variables aún no tipologizadas desde el punto de vista clínico, de modo que no hay prueba de laboratorio que permita una certeza diagnóstica. Y por si fuera poco, son síntomas fluctuantes, con lo que en muchos casos tampoco se puede confirmar la sospecha.

Por otra parte no hay un tratamiento que pueda calificarse de eficaz. Todo ello hace de esta entidad una enfermedad difusa y que pueda confundirse con otras dolencias. Afecta tres veces más a la mujer que al varón. El ochenta por ciento de afectados son mujeres de menos de 40 años. Y en muchos casos, tras muy pocos años de evolución, llega a ser invalidante. Hoy por hoy y gracias a distintos consensos se han llegado a establecer los criterios por los que debe regirse un diagnóstico de esta patología.

LOS SÍNTOMAS

Los especialistas han determinado una serie de requisitos para que se pueda hablar con propiedad de síndrome de fatiga crónica:

- * Que no mejore con el reposo.
- * Que dure al menos seis meses.
- * Que obligue a reducir la actividad de forma notoria.
- * Que no haya otra causa que justifique la fatiga.
- * Que se cumplan gran parte de los síntomas como agotamiento, dolor muscular, dolor de articulaciones, un poco de fiebre, insomnio, falta de concentración, dolor de cabeza, náuseas...

El problema con que se encuentran los clínicos es que no hay más medio de diagnóstico que las confesiones del propio paciente. Se trata pues de una afección prácticamente subjetiva.

SEÑALES DE ALARMA

Según el protocolo del Servicio Catalán de Salud, se pueden enunciar una serie de señales de alarma para la detección precoz de la fatiga crónica:

En primer lugar tenemos los trastornos de concentración o memoria a corto plazo. Al propio tiempo también suelen aparecer ganglios cervicales o axilares dolorosos. No es extraño tampoco que surjan dolores en varias articulaciones sin artritis. De igual modo, también es un síntoma la fatigabilidad. Como lo son los dolores musculares.

En algunos casos hay aparición de fuertes dolor de cabeza.

No es extraño que igualmente se padezca un sueño no reparador. Y, por último, existen a veces casos de malestar de más de veinticuatro horas después de haber realizado algún esfuerzo.

LA DIFICULTAD DE

▶ **LOS SÍNTOMAS SON SUBJETIVOS Y EL DIAGNÓSTICO SE REALIZA POR EXCLUSIÓN**

▶ **AFECTA SOBRE TODO A MUJERES MENORES DE CUARENTA AÑOS**

▶ **NO SE CONOCEN SOLUCIONES CLÍNICAS, MÁS ALLÁ DE ALGUNOS COMPUESTOS DE FÁRMACOS, PORQUE NO SE PUEDE IR A LA CAUSA REAL.**



que los síntomas iniciales son compatibles con otros muchos procesos. Sin ningún signo previo de anormalidad, aparece esa fatiga.

No hay ganas de trabajar y físicamente se podría sentir como un proceso gripal. Hay cierta fiebre aunque, en realidad, poca, pero un cansancio claro que obliga a reducir la actividad hasta en un 50 por 100. El enfermo se siente cansado, pero íntimamente tiene el convencimiento de que "para eso no va a ir al médico", porque estar cansado, con nuestro modo de vida, entra dentro de lo lógico y a nadie se le ocurre ir al médico a decirle eso de "doctor, estoy cansado".

LAS CAUSAS

Varias son las hipótesis sobre su origen en las que se está trabajando actualmente. Parece ser que muchos de los virus que nos atacan en la infancia, quedan luego en nosotros, de forma latente y quizá a lo largo de la vida, resurgen para infectar de nuevo.

Pues bien, nosotros para aniquilar esos virus segregamos unas sustancias de lucha: las citoquinas. En esa pelea anónima, callada y que se realiza en la intimidad del organismo, está la base de la fatiga. Cada vez parece haber más

También hay quien sostiene que se trata de un infección viral. Un virus desconocido -poco agresivo por otra parte- sería el causante de esta infección tan indeterminada como desconocida.

CIERTAS SOLUCIONES

No se conocen muchas soluciones porque no se puede ir a la causa real. De todos modos se aconseja ejercicio físico. Si se es amante de algún deporte, reanudar su práctica puede elevar el tono muscular y por tanto, ver el mundo con un poco de optimismo. El problema en este caso, es

que el ejercicio no es la mejor recomendación quien no se sostiene de cansancio. Pero forzarse en activar el músculo es muy aconsejable.

Otro de los puntos básicos estaría en la ingestión de vitaminas. Frutas sobre todo, zamos, o incluso complejos vitamínicos y minerales que repongan un poco el optimismo vital.

Y desde luego, dar al sueño un ritmo correcto. No se trata tanto de dormir más, como de dormir ordenadamente, cumpliendo unos horarios que devuelvan al organismo su descanso y su facultad para despertar con energía.

Según el informe de la Agencia de Evaluación de Tecnología e Investigación Médica de Cataluña hay una serie de compuestos que pueden aliviar relativamente los síntomas. Es por ello por lo que las investigaciones en curso continúan centradas en combinaciones de los mismos. Se pueden contar ácidos grasos esenciales, tratamientos inmunológicos o antivirales, carnitina y algunos inhibidores.

Sin embargo otros antivirales no tienen acción positiva, como no la tiene el interferón, algún antidepressivo, extractos de hígado y algunas vitaminas del grupo B.

LA FATIGA CRÓNICA Y LA FIBROMIALGIA

Dra. Beatriz Pecoraro Carrasco

En el Magazine de LA PROVINCIA/DLP del 21 de abril se publicó un artículo muy importante: "Fatiga incomprensible". Estoy segura de que muchos de ustedes se identificaron con esta enfermedad, y digo enfermedad porque desde que se investiga que es producida por un virus que altera el sistema inmunológico y que hasta ahora no tiene cura, estamos ante una enfermedad. El autor del artículo es el doctor Jorge Alegre, de la Unidad del síndrome de fatiga crónica del Hospital de Vall D'Hebron de Barcelona.

Hasta ahora a síntomas como cansancio, dolores musculares, trastornos del sueño, problemas de concentración, etc., se les denomina como fatiga crónica.

Alfred Blasi realizó en Cataluña una investigación, ayudado por gente con título pero desinteresada, llegando a la conclusión de que un desequilibrio de sodio, potasio, magnesio y calcio le hacía padecer esta enfermedad. He hablado por teléfono con él, hoy una persona recuperada. De hecho en muchas universidades de España e incluso en el Instituto Pasteur de París se están viendo los mismos resultados. Y se vende en farmacias el producto que ha curado la fibromialgia en mucha gente. Una página web: www.alfredblasi.net detalla sus estudios.

Es difícil romper los esquemas mentales con este tipo de enfermedades, pero confiamos en que si alguien lo logró, muchos podrán hacerlo. El tratamiento se lo vende en farmacias, pero si de verdad el