



# Sepa cómo reconocer el síndrome de fatiga crónica



No existe un examen específico para detectar esta enfermedad. / PIXABAY

**Avances.** El cansancio permanente afecta a muchas personas y hasta ahora no están tan claras sus razones, pero se trabaja en determinarlas con inteligencia artificial.

**Marcelo González Cabezas**  
 Aunque no se cuenta con las cifras de cuántos chilenos se encuentran afectados por un estado de cansancio permanente -que ya es considerado una enfermedad- si existen síntomas evidentes que podrían dar cuenta de cómo se genera el cuadro de esta afección.

Lo que se ve es que muchas personas están agotadas durante varios meses y creen que eso se debe a su actividad constante o a un agitado ritmo de vida.

Pero puede que tal idea sea errónea y que todo se deba al denominado síndrome de fatiga crónica (SFC o encefalomié-  
 litis miálgica), un concepto que empieza a ser más conocido.

Mario Ríos, académico de la Universidad de Santiago (Usach), explica sus características y da indicaciones para llegar a un diagnóstico correcto.

“El SFC corresponde a un trastorno crónico caracterizado por fatiga intensa y prolongada, de más de seis meses de evolución, que no mejora con el descanso y limita de forma significativa las actividades diarias”, señala el profesor de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Salud, dependiente de Facultad de Ciencias Médicas de la Usach.

Y este es un tema esencial, ya que esta patología se manifiesta por medio de un impacto severo en la calidad de vida, lo que implica limitaciones físicas, aislamiento, baja productividad laboral y un deterioro emocional que se ve expresado en ansiedad y en depresión.

Según Ríos, los principales síntomas de esta enfermedad corresponden a una “fatiga persistente que no se logra aliviar a través de descanso y que provoca la reducción de, al menos, el

50% de las capacidades de una persona”. Además, incluye un malestar postesfuerzo, que se expresa a través de un cansancio empeorado tras una actividad física o mental; un sueño no reparador, incluso después de haber dormido por varias horas; un deterioro cognitivo, que incluye pérdida de memoria y de concentración; frecuente dolor muscular, articular, de cabeza y de garganta; sensibilidad a la luz, al sonido, a los olores, a los alimentos o incluso a los medicamentos, y mareos o intolerancia ortostática, que es la dificultad para mantener una presión arterial adecuada al ponerse de pie.

## El diagnóstico

Ríos explica que “no existe una causa identificada ni una prueba específica” para diagnosticar esta enfermedad, por lo que la evaluación se realiza por exclusión de otras dolencias.

Y ello es realizado a través de diversos exámenes, como hemogramas, de niveles de hierro, de función tiroidea, de inflamación, de marcadores autoinmunes y de imagenología según sospecha clínica.

En lo que respecta a la prevalencia, esta condición afecta de manera esencial a mujeres de entre 20 y 50 años de edad.

Y según expresa el experto, “no existe una causa única

## DATOS

### Abordan la enfermedad con inteligencia artificial

Un innovador método permitió detectar el síndrome de fatiga crónica con ayuda de inteligencia artificial. Un equipo liderado por la microbióloga Julia Oh -profesora en la U. de Duke, EE.UU.- logró distinguir con alta precisión a quienes tienen SFC usando tecnologías avanzadas de análisis biológico y sistemas automatizados.

El mal parece alterar las relaciones entre el microbioma intestinal, el sistema inmunitario y el metabolismo. Y en opinión de Oh, la importancia de los hallazgos va más allá del diagnóstico: “Nuestro objetivo es construir un mapa detallado de cómo el sistema inmunitario interactúa con las bacterias intestinales y las sustancias químicas que producen... Al conectar estos puntos, podemos comenzar a comprender qué está impulsando la enfermedad y allanar el camino para una medicina genuinamente, precisa que ha estado fuera de nuestro alcance durante mucho tiempo”.

El estudio involucró a 153 pacientes con SFC, pareados con 96 personas sanas. Todos fueron seguidos durante cuatro años y los hallazgos fueron publicados en la edición del 25 de julio último de la revista Nature Medicine. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. dicen que entre 836.000 y 3,3 millones de estadounidenses pueden verse afectados por el SFC, lo que le cuesta a ese país miles de millones de dólares en pérdida de productividad y en facturas médicas. El SFC a menudo se relaciona a veces con el covid prolongado, ya que ambos pueden seguir a una infección. Los investigadores de la U. de Duke usaron IA de alta tecnología. Y cruzaron con síntomas comunes al SFC, como trastornos del sueño, dolores de cabeza, fatiga y mareos. Descubrieron que un análisis de la función de las células inmunitarias podría ayudar a identificar la gravedad del SFC de un paciente, mientras que el microbioma ayudó a predecir trastornos gastrointestinales, emocionales y del sueño. Y el estudio logró una precisión del 90% en la distinción de individuos con SFC.



para su presencia... Comparte origen viral, ambiental y emocional”.

En términos técnicos, el SFC tiene causas multifactoriales, entre las que resaltan la predis-

posición genética, infecciones (como la de Epstein-Barr, el citomegalovirus, el coronavirus post vital, la de carácter bacteriano llamada Lyme (transmitida por picadura de garrapata),

## CIFRA

50%

Al menos de las capacidades de una persona pueden verse afectadas por el SFC.

traumas físicos o emocionales, desregulación inmunitaria, estrés oxidativo (demasiados radicales libres en el cuerpo y no hay suficientes antioxidantes para eliminarlos) y posibles alteraciones metabólicas.

## Chile y el extranjero

Sobre la cantidad de personas con SFC en Chile, el catedrático dice que “a la fecha no se han encontrado estudios específicos que midan de manera directa la prevalencia del síndrome en el país. Y aunque se ha alertado sobre un posible subregistro, especialmente en el ámbito laboral y de salud mental, no hay datos epidemiológicos que resulten confiables”.

Y sobre el panorama en otros países, señala que “en España y en Estados Unidos las cifras estimadas oscilan entre el 0,2% y el 0,8% de la población general”.

Siguiendo en el tema de los números, Ríos cuenta que “en 2023 un estudio publicado por la Revista de la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor calculó que el 34,7% de los adultos sufre de dolor crónico no oncológico, el 3,3% padece de fibromialgia y el 12% presenta dolor neuropático”.

“Esas condiciones suelen estar vinculadas a la fatiga persistente y al deterioro de la calidad de vida, aunque no equivalen al SFC. Esa investigación no reporta datos específicos para esa condición como diagnóstico independiente, pero sí destaca que síntomas de dolor y fatiga afectan a una proporción considerable de los adultos”, explica.

Subraya que “el SFC no tiene cura, pero es posible abordarlo a través de educación y de apoyo psicológico con terapias cognitivo-conductuales, las que permiten desarrollar un mejor manejo emocional. También son útiles el ejercicio gradual adaptado, que debe ser realizado bajo supervisión profesional, la aplicación de metodologías para mejorar el sueño, una nutrición de carácter antiinflamatorio, buena hidratación, técnicas de relajación, control del dolor y el abordaje de comorbilidades”.