



# BOLETIN ORIENTA

PUBLICACIÓN MENSUAL A TRAVÉS DE LA CUAL EL DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA Y DESARROLLO PROMUEVE UN ESPACIO PARA INFORMAR Y REFLEXIONAR ACERCA DE TÓPICOS TRASCENDENTES Y VINCULARES QUE SE ESTABLECEN EN LA CONVIVENCIA UNIVERSITARIA, ASÍ COMO EN LO RELATIVO AL DESARROLLO DEL SER HUMANO.

## FATIGA CRÓNICA:

### CONTENIDO:

<b>SIGNIFICADO DE FATIGA CRÓNICA</b>	<b>1</b>
<b>CARACTERÍSTICAS DE FATIGA CRÓNICA</b>	<b>1</b>
<b>SINTOMATOLOGÍA</b>	<b>2</b>
<b>CAUSAS</b>	<b>3</b>
<b>DIAGNÓSTICO</b>	<b>3</b>
<b>TRATAMIENTO</b>	<b>3</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>4</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>4</b>

Cansancio agudo e incapacidad física para realizar labores habituales son los síntomas característicos del síndrome de fatiga o astenia crónica, padecimiento que acosa a adultos y personas de la tercera edad y que sigue siendo un enigma para la Medicina, ya que no se sabe con certeza qué lo ocasiona, y las terapias para erradicarlo son limitadas.

Es común que las enfermedades infecciosas, anemia, hepatitis, trastornos del sueño o formas iniciales de depresión pueden ocasionar debilidad física en quien las padece, pero éstas suelen ceder conforme evoluciona el tratamiento para eliminar su origen; por su parte, sobreentrenamiento, estrés y cambios estaciona-

les también generan agotamiento, mismo que desaparece al tomar medidas de recuperación adecuadas y reposo.



En ocasiones el cansancio se presenta sin que exista una causa específica que lo origine y no tiene mejoría alguna con el descanso, ocasionando disminución de aproximadamente 50% de la capacidad para realizar labores físicas y mentales.

Los médicos han observado que se presenta en personas de entre 20 y 50 años, sobre todo mujeres e individuos con sistema inmune deficiente, como ancianos y gente que vive con mucho estrés.

Rara vez se manifiesta en niños o adolescentes.

Este enigmático padecimiento que genera imposibilidad para llevar adecuada vida laboral, social y de pareja, cuenta con otras manifestaciones, como ligeros ataques de fiebre, sobre todo por las tardes; dolores de cabeza y garganta, inflamación de ganglios en cuello y axilas, dificultad de concentración y alteraciones del sueño,

## SI, PERO, PORQUE?

No se conocen las causas del síndrome de astenia crónica, pero existen varias hipótesis sobre su origen:

**Ataques virales.** Se piensa que las infecciones crónicas generadas por algunas especies de virus

pueden ocasionar SAC; es el caso de la mononucleosis, ocasionada por el virus Epstein-Barr y que ataca al sistema de defensas, bazo (órgano alojado a la izquierda del estómago) e hígado.

**Cuadros agudos de gripe.** Se ha observado que personas de la tercera edad o aquellas con sistema de defensa disminuido a causa de estrés, presentan este mal luego de padecer intensos resfriados.

## SINTOMATOLOGIA

### Sistema inmunológico.

En general, se observa que las personas con fatiga crónica poseen deficiente sistema de protección contra infecciones.

### Células musculares.

También se ha descubierto una relación entre la astenia y las alteraciones de tejidos responsables del movimiento.

### Problemas psiquiátricos.

Basados en los síntomas y en que casi dos terceras partes de los afectados presentan depresión leve o moderada, los defensores de esta hipótesis sostienen que el SAC es un trastorno neurológico y de conducta.

### Síndrome del edificio enfermo.

Este concepto habla de centros de trabajo, casas y escuelas con notable contaminación y ventilación deficiente, presencia de

hongos en rendijas, humo de tabaco o estufas y volatilidad de químicos empleados en la limpieza, que en conjunto ocasionan fatiga en sus ocupantes, además de irritación en piel y ojos, tos y resequeidad en garganta.

Lo cierto es que aunque el síndrome no compromete la vida, resulta un padecimiento desesperante.



### SIN TERAPIA EFECTIVA:

El médico general es el encargado de establecer el diagnóstico a partir de criterios clínicos que descartan una por una las causas que pudieran ocasionar el cansancio del enfermo;

no existen pruebas o análisis específicos para el SAC, por lo que es necesaria amplia historia clínica y la realización de diversas pruebas.

Se han ensayado múltiples fármacos en el tratamiento del cansancio crónico, aunque la mayoría no ha ofrecido resultados satisfactorios, excepto en casos aislados.

De todos ellos, los mejores resultados se han obtenido con fármacos antidepresivos, aunque otro gran grupo de medicamentos incluye a los estimulantes del sistema inmunológico (de defensas) y antivirales.

Asimismo, los antiinflamatorios han mostrado eficacia en el control de los síntomas de la enfermedad, especialmente de dolores musculares y en articulaciones, pero no influyen en la evolución a largo plazo de astenia crónica.

Por otra parte, en años recientes se han reportado buenos resultados con programas específicos de ejercicio y acondicionamiento físico, pero también limitados a algunos casos.



## ALGUNAS CAUSAS

Los científicos llevan más de 20 años estudiando el síndrome de fatiga crónica, pero siguen sin saber con seguridad qué es lo que lo provoca.

Hoy en día, los médicos creen que los siguientes factores pueden interactuar, exponiendo a algunas personas a desarrollar un

síndrome de fatiga crónica.

**Infecciones.** Los expertos se han preguntado si determinadas infecciones, como la del sarampión o la del virus Epstein-Barr (el que provoca la mononucleosis) incrementan el riesgo de padecer síndrome de fatiga crónica.

**Problemas en el sistema inmunitario,** como las alergias.

**Estrés emocional.** Los científicos han constatado que las personas con síndrome de fatiga crónica a veces producen menos hormonas del estrés, como el cortisol, lo que puede afectar al sistema inmunitario



## RECOMENDACIONES

- Reducir la cantidad de actividades diarias
- Tratar de terminar solamente lo que necesita ser terminado
- Tratar de encontrar alguien que les ayude con sus tareas
- Mostrarle a los miembros de la familia cómo pueden ayudar
- Tomar descansos más frecuentes
- Encontrar equipo o instrumentos que ayuden con las tareas de la vida diaria,
- Aumentar el ejercicio
- Aprender técnicas de relajación.
- Explorar el condicionamiento muscular
- Mantener el sentido del humor



**La fatiga crónica es un gran problema para las personas con lesiones de espina dorsal.**

**Las raíces de la fatiga frecuentemente son una mezcla de desafíos físicos y mentales.**

**El primer paso para encontrar las razones de la fatiga y las maneras para incrementar los niveles de energía empieza con una visita a un profesional de la salud.**

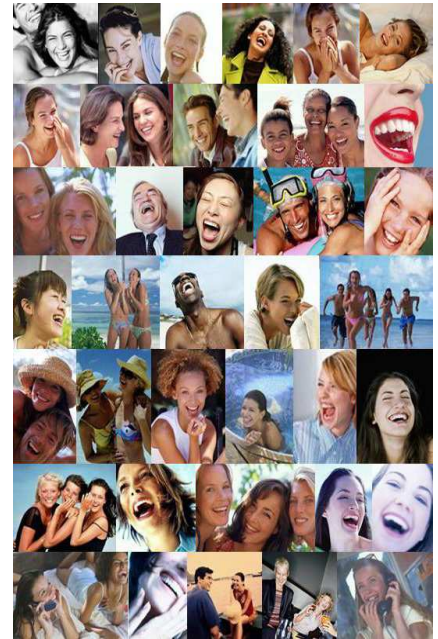
**U M A N**

DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGIA Y  
DESARROLLO ESTUDIANTIL  
MTRA. MARGARITA MUZQUIZ CIGARROA  
COORDINADORA

COLABORADORAS:  
FARIDE IGA  
Y ARLETTE HERRERA

Teléfono: 01 899 922 25 68

Correo: margaritamuzquiz@hotmail.com.



*Por el momento, el SAC se considera un mal de larga evolución con tendencia ligera a la mejoría espontánea, por lo cual condiciona importante grado de incapacidad, estimándose que más de la mitad de los pacientes presentarán dificultades para continuar con sus actividades habituales durante los primeros años de la enfermedad. De cualquier forma, siempre se requerirá de atención médica a fin de procurar el mejor nivel de vida posible.*

**CONCLUSIONES :**

- RECUERDA QUE HAY QUE DISFRUTAR LA VIDA DE UNA MANERA EJEMPLAR Y SALUDABLE.
- LA RISA ES MUY IMPORTANTE PARA LLEGAR A UNA BUENA RELAJACION Y HACER NUESTRAS ACTIVIDADES COTIDIANAS.
- PIENSA SIEMPRE EN EJERCITARTE Y SENTIRAS QUE RINDE MAS EL TIEMPO Y NO TINES TENCION DE NINGUN TIPO.
- EL CONVIVIR Y DISFRUTAR CON LOS DEMAS A TU ALREDEDOR ES MUY SALUDABLE PERO SIEMPRE DE MANERA RELAJADA Y SIN FIJARTE DE LO MALO DE CADA QUIEN.

