



BOLETIN

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.

CONTENIDO:

SIGNIFICADO DE FATIGA CRÓNICA 1

CARACTERÍSTICAS DE FATIGA CRÓNICA 1

SINTOMATOLOGÍA 2

CAUSAS 3

DIAGNÓSTICO TRATAMIENTO 3

RECOMENDACIONES 4

CONCLUSIONES 4

FATIGA CRÓNICA:

También llamado en el pasado **encefalomielitis miálgica**, y para el que ahora se recomienda el nombre combinado **encefalopatía maligna**.

Es una enfermedad clasificada por la OMS con el número G 93.3 en el CIE-10, dentro de enfermedades del cerebro, neurológica.

Puede afectar de manera progresiva al sistema inmunológico, el neurológico, el cardiovascular y el endocrino.

Se caracteriza por causar una fatiga severa, pérdida sustancial de concentración y memoria, desorientación espacial, sueño no reparador, intolerancia a la luz, al sonido y a los cambios de temperatura, intolerancia al estrés emocional y a la actividad física, dolor muscular y en las articulaciones, sen-

sibilidades químicas múltiples y una sensación de estado gripal permanente, entre otras manifestaciones. En la actualidad no existe un tratamiento médico eficaz.

Los síntomas del síndrome de fatiga crónica son similares a los de la mayoría de las enfermedades virales más comunes (dolores musculares, dolor de cabeza y fatiga). Éstos aparecen en cuestión de unas pocas horas o días y duran seis meses o más.

Síntomas principales:

- **Fatiga** o cansancio, nunca experimentado hasta tal grado antes (inicio reciente), que dura al menos seis meses y que no se alivia con el reposo en cama
- Fatiga tan intensa que limita las actividades (la fatiga sería se desarrolla con menos de la mitad del esfuerzo comparado con antes de la enfermedad)
- Fatiga que dura más de 24 horas después de realizar una cantidad de ejercicio que normalmente sería tolerado sin problema
- No sentirse descansado después de haber dormi-

OTROS SÍNTOMAS RELACIONADOS:

- Dolores de cabeza de calidad, gravedad y patrón diferentes de los anteriores
- Dolor en las articulaciones, que muchas veces pasa de una articulación a otra (artralgias migratorias), sin edema ni enrojecimiento de las articulaciones
- Sensibilidad en los ganglios linfáticos del cuello o la axila
- Fiebre leve (101° F [38.3° C] o menos)
- Dolores musculares en todo el cuerpo o en distintas partes, que no es causada por ningún trastorno conocido
- Dolor de garganta
- Falta de memoria u otros síntomas similares que incluyen dificultad para concentrarse, confusión o irritabilidad

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



COMO DIAGNOSTICARLA:

Los estándares para el diagnóstico del síndrome de fatiga crónica han sido definidos por el Centro para el Control de Enfermedades(CDC) en 1994 y en los llamados "documentos de consenso de Canadá del año 2003", donde se define un protocolo en las pautas para la detección, diagnóstico y seguimiento del SFC. Este síndrome fue identificado en los países anglosajones a mediados de los años 80.

Dolor con la palpación de ganglios linfáticos de cuello o axilas.

Fiebre leve (38,3° o menos).

Dolores de cabeza.

. La Organización Mundial de la Salud lo considera como una enfermedad neurológica grave y aparece en la lista americana de enfermedades infecciosas nuevas, recurrentes y resistentes a los medicamentos.

Dichos estándares incluyen entre los dos protocolos:

Astenia (cansancio) intensa y fatigabilidad fácil, que no merma

con el descanso nocturno, incluso sin haber realizado esfuerzo físico

Inicio generalmente repentino, a veces después de un cuadro similar a una gripe. También puede aparecer tras una mononucleosis infecciosa u otras enfermedades víricas

. Dolor muscular. Faringitis mialgica (dolor de garganta).



COMO TRATAR LA FATIGA CRONICA:

T. NATURAL:

- FITOTERAPIA:

Tiene como finalidad utilizar las plantas que ayudan a:

- Aliviar los síntomas
- Aumentar la inmunidad.

Ejemplos de:

Regaliz

Aztragalo

Equinacia

Gynko



Algunos médicos prescriben drogas que alteran el estado de ánimo para combatir la fatiga crónica.

DICLOFENACO

DIAZEPAM

IBUIPROFENO



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, tales como un asiento para la ducha o un calzador de mango largo.
- Aumentar el ejercicio
- Aprender técnicas de relajaciónMeditar
- 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

Teléfono: 01 899 922 25 68

Correo: margaritamuzquiz@hotmail.com.

CONCLUSION:

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.

