

SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA (SFC)

¿Qué es el Síndrome de Fatiga Crónica?

El síntoma principal es un cansancio extremo, no causado por una actividad física y que puede llegar a afectar el día a día de la persona afectada. No mejora con el descanso y no se explica con una enfermedad física o psíquica concreta. Generalmente comienza a mediados de la adolescencia, pero puede ocurrir antes (rara vez antes de los 7 años).

Normalmente comienza de forma repentina como una enfermedad del tipo de la gripe, pero también puede comenzar gradualmente. Es una condición que puede ser incapacitante y a menudo tiene un curso variable; puede durar mucho tiempo o bien aparecer y desaparecer.

Los síntomas más frecuentes, además del cansancio, incluyen:

- Dolor de cabeza.
- Dolores musculares.
- Glándulas inflamadas.
- Problemas en el sueño o en el hábito alimentario.

Al igual que otras enfermedades físicas importantes, el SFC tiene efectos emocionales y psicológicos importantes. Esto no significa que “todo esté en la mente” pero sí que la totalidad de la persona está afectada. El diagnóstico es difícil de esclarecer y se puede ser atendido por multitud de médicos especialistas antes de establecerlo.

¿Cuáles son los efectos psicológicos del SFC?

En general, el niño o joven puede sentirse deprimido, irritable, ansioso, perder el interés en la comida, tener dificultades para concentrarse o recordar cosas, o tener dificultades para dormir.

Este trastorno puede afectar seriamente la vida normal. Tu hijo puede sentirse incapaz de realizar sus tareas habituales, salir y ver a sus amigos o entretenerse con sus aficiones.

La escuela puede ser un gran problema al que hacer frente. Los jóvenes con SFC pueden rápidamente verse incapaces y desentrenados al estar mucho tiempo en la cama o estar inactivos durante mucho tiempo. Esto causa una pérdida muscular acelerada, incluso en gente saludable. Todas estas complicaciones hacen más difícil la recuperación.

Todos en la familia pueden sentir la carga, incluso pensar en dejar de trabajar para cuidar del hijo enfermo. Los hermanos se suelen sentir desatendidos y los padres a menudo no están de acuerdo sobre si el niño está realmente enfermo o está simplemente llamando la atención.

¿Cómo puedo obtener ayuda?

El diagnóstico del SFC es difícil. En las fases iniciales de la enfermedad parece que nadie sabe cuál es el problema ni cómo resolverlo, lo que disgusta al niño y le hace sentirse incomprendido o pensar que nadie cree que está enfermo. Las relaciones con los demás pueden hacerse difíciles en casa y en el colegio.

Tu médico de familia puede derivar a tu hijo a un pediatra o a un psiquiatra infantil para iniciar un tratamiento. En la escuela, el psicólogo y la enfermera escolares son importantes para ayudar con los problemas escolares. El apoyo y el ánimo a la familia y los amigos son muy importantes para una buena recuperación.

Tratamiento

El objetivo es ayudar a los niños y jóvenes que sufren el SFC a recuperar gradualmente una actividad normal. Un programa de incremento gradual de actividad ligera ayudará a tu hijo a recuperar el tono muscular y su forma física. La orientación familiar e individual también puede ayudar a superar la depresión, la ansiedad, la falta de confianza, la falta de motivación o los problemas de relación con la familia y los demás. Es importante el buscar la manera de recuperar la formación de tu hijo hablando con sus maestros.

Los cuidadores también pueden experimentar estrés. Debes ser muy paciente, pero también decidido y optimista, incluso cuando las cosas parezcan que sólo pueden empeorar. A menudo es difícil saber cuándo animar a tu hijo, cuándo consolarlo y cuándo presionarlo. Puede que el consejo de un experto sea lo que necesites en esos momentos.

Es bueno que todos los implicados en los cuidados a un niño con SFC se reúnan y hablen sobre su evolución de vez en cuando. Esto permite que todo el mundo comparta ideas sobre las formas de mejorar tanto psicológicas, como físicas y educacionales. Trabajar como equipo es importante y revisar de forma regular los progresos es esencial.

Bibliografía

Carr, A. (ed.) (2000) *What Works with Children and Adolescents? A Critical Review of Psychological Interventions with Children, Adolescents and their Families*. London: Brunner-Routledge.

Rutter, M. & Taylor (eds) (2002) *Child and Adolescent Psychiatry* (4th edn). London: Blackwell.

Scott, A., Shaw, M. & Joughin, C. (2001) *Finding the Evidence: A Gateway to the Literature in Child and Adolescent Mental Health* (2nd edn). London: Gaskell.