

La encefalomiелitis miálgica/síndrome de fatiga crónica (EM/SFC) es una enfermedad incapacitante compleja.

Las personas con EM/SFC a menudo no tienen la capacidad de hacer sus actividades habituales. A veces, esta enfermedad las confina a la cama. Las personas con EM/SFC sufren una fatiga abrumadora que no mejora con el descanso. La enfermedad puede empeorar después de una actividad, ya sea física o mental. Este síntoma se conoce como malestar pos-esfuerzo (PEM por sus siglas en inglés).

Otros síntomas pueden incluir problemas para dormir, pensar y concentrarse, dolor y mareos. Las personas con esta enfermedad quizás no se vean enfermas; sin embargo:

- no tienen la capacidad de funcionar como lo hacían antes de enfermarse;
- la EM/SFC cambia la capacidad de las personas para hacer las tareas de la vida diaria, como ducharse o preparar las comidas;
- la EM/SFC con frecuencia hace que sea difícil mantener el trabajo, ir a la escuela o tomar parte en la vida familiar y social;
- la EM/SFC puede durar años, y a veces lleva a la discapacidad grave;
- al menos uno de cuatro pacientes de EM/SFC queda postrado en cama o confinado a la casa por periodos prolongados durante su enfermedad.

La EM/SFC puede afectar a cualquiera. Aunque es más común en las personas de 40 a 60 años, afecta a niños, adolescentes y adultos de todas las edades. Entre los adultos, afecta más a las mujeres que a los hombres. Las personas de raza blanca reciben más diagnósticos que las de otras razas. Pero la EM/SFC no se ha diagnosticado en muchas de las personas que la tienen, especialmente entre las de grupos minoritarios.

Según un informe del Instituto de Medicina indica lo siguiente:

- Se estima que entre 836000 y 2.5 millones de personas en los Estados Unidos sufren de EM/SFC. Aproximadamente el 90 % de las personas con EM/SFC no ha recibido el diagnóstico.
- El costo de la EM/SFC para la economía de los Estados Unidos es aproximadamente de 17 a 24000 millones de dólares.

Como saber si usted tiene EM/SFC?

1. Incapacidad para participar en actividades rutinarias que eran posibles antes de enfermarse.
2. Malestar pos-esfuerzo (PEM). Empeoramiento de los síntomas después de un esfuerzo físico, mental o emocional que no hubiera causado un problema antes de la enfermedad. Las personas con EM/SFC a veces lo describen como tener un “bajón”.
3. Sueño no reparador. Las personas con EM/SFC podrían no sentirse mejor, incluso después de dormir toda la noche (p. ej., sentirse tan cansadas al levantarse como al acostarse).

No hay una cura o un tratamiento aprobado para la encefalomiелitis miálgica/síndrome de fatiga crónica (EM/SFC). Sin embargo, algunos de los síntomas pueden ser tratados o manejados. El tratamiento puede dar alivio de esos síntomas a algunos pacientes, pero no a otros. Hay otras estrategias que pueden resultar útiles, como una alimentación balanceada. Se recomienda que los pacientes hablen con su médico sobre las terapias disponibles.