

¿Podría usted tener EM/SFC?

(Encefalomielitis miálgica/síndrome de fatiga crónica)

La EM/SFC es una enfermedad compleja y sus síntomas pueden parecer similares a los de muchas otras enfermedades. Para tener EM/SFC deben estar presentes estos **tres** síntomas:

1 Incapacidad para participar en actividades rutinarias que eran posibles antes de enfermarse (trabajo, escuela, vida social o personal, etc.) y que:

- **Dura** más de **6 meses**.
- Se acompaña de una fatiga que:
 - suele ser intensa,
 - no tenía antes (no es de toda la vida),
 - no es el resultado de actividades,
 - no se debe a un esfuerzo mayor al habitual,
 - no mejora con el descanso.

2 Malestar posesfuerzo (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).

Además, debe estar presente **al menos uno** de los siguientes síntomas:



Decaimiento de la memoria o la capacidad para concentrarse. Las personas con EM/SFC podrían tener dificultades con la memoria, el aprendizaje de cosas nuevas, la concentración o la toma de decisiones.



Intolerancia ortostática (síntomas que ocurren al pararse erguido). Las personas con EM/SFC podrían tener la sensación de mareo o marearse cuando se paran erguidos y podrían, incluso, desmayarse.

La lista de síntomas clave se obtuvo del informe del Instituto de Medicina (IOM) que fue creado por un comité experto de las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina, y publicado en el 2015: [Beyond Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: Redefining an Illness](#) (Más allá de la Encefalopatía Miálgica y el Síndrome de Fatiga Crónica: Redefinición de una enfermedad). Es posible que tenga síntomas adicionales.

Solamente los proveedores de atención médica pueden diagnosticar la EM/SFC. Le preguntarán acerca de la frecuencia de sus síntomas y cuánto lo afectan. A veces, necesitará más de una visita médica antes de que se haga el diagnóstico. Aunque no todos los proveedores de atención médica están familiarizados con el diagnóstico de EM/SFC, hay recursos disponibles para ayudarlos a diagnosticar esta enfermedad.

CS320795-G MLS-322548



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Emerging and
Zoonotic Infectious Diseases

Para obtener más información sobre la EM/SFC, visite cdc.gov/me-cfs/es/.