

¿Cuáles son los síntomas de la EM/SFC?

Hay tres síntomas primarios que **SIEMPRE** se presentan con la EM/SFC (encefalomielitis miálgica/síndrome de fatiga crónica). Para establecer el diagnóstico, los síntomas deben ser, como mínimo, de intensidad moderada y estar presentes al menos el 50 % del tiempo:



Reducción o deterioro sustancial de la capacidad para alcanzar los niveles de actividad anteriores a la enfermedad (actividades ocupacionales, educacionales, sociales o de la vida personal), que:

- Dura más de 6 meses.
- Se acompaña de una fatiga:
 - frecuentemente intensa,
 - de comienzo reciente (no de toda la vida),
 - no es el resultado de un esfuerzo continuo o inusual excesivo,
 - no se alivia sustancialmente con el descanso.



Malestar posesfuerzo (PEM, por sus siglas en inglés), una respuesta anormal al esfuerzo físico o cognitivo, que:

- Se caracteriza por la reagudización de algunos o todos los síntomas del paciente (p. ej., fatiga física, problemas cognitivos, sueño no reparador, dolor muscular o articular, sensación de desmayo, sensibilidad sensorial y síntomas similares a los de la influenza) y mayor pérdida de la capacidad funcional.
- Aparece inmediatamente después del esfuerzo, o con un retraso de horas o días.
- Provoca síntomas de intensidad y duración desproporcionadas en relación con el evento causal.
- Provoca un estado de salud que toma días, semanas o meses en regresar al nivel de referencia previo al PEM.

En algunos pacientes, las actividades básicas de la vida diaria pueden desencadenar el PEM, y este puede afectar su capacidad para realizar tales actividades o asistir al trabajo o la escuela. Los desencadenantes varían entre una persona y otra, y en la misma persona en distintos momentos de su enfermedad. Estas características del PEM a menudo hacen la vida impredecible y difícil.



Sueño no reparador. Las personas con EM/SFC podrían no sentirse mejor, o menos cansadas, incluso después de haber dormido toda la noche sin interrupciones. Algunas, podrían también tener trastornos del sueño, como apnea del sueño, que podrían mejorar con tratamiento.

Además, **al menos una de las siguientes dos manifestaciones** debe estar presente:



Deterioro cognitivo. La mayoría de las personas con EM/SFC presentan problemas con su capacidad para pensar, memoria, función ejecutiva, y procesamiento de información; también tienen déficit de atención y deterioro de la función sicomotora. Todos los cuales se reagudizan con el esfuerzo o el estrés, y podrían tener consecuencias graves en la capacidad para mantener un trabajo, asistir a la escuela o hacer otras actividades de la vida diaria. Estos pacientes a menudo dicen que tienen “nublado el pensamiento” cuando describen el problema porque no pueden pensar con claridad.



Intolerancia ortostática. En las personas con EM/SFC los síntomas empeoran al ponerse y mantenerse en posición erguida, según la medición objetiva de anomalías en la frecuencia cardíaca y presión arterial al estar de pie, los signos vitales ortostáticos a pie de cama o la prueba de basculación. Los síntomas ortostáticos —por ejemplo, sensación de desmayo, desmayos, empeoramiento de la fatiga, cognición, dolores de cabeza o náuseas— empeoran en posición erguida (de pie o sentado) y mejoran en posición decúbita aunque no se resuelvan completamente. Esta suele ser la manifestación más problemática de la EM/SFC entre los adolescentes.

OTROS SÍNTOMAS COMUNES

- Dolor muscular
- Dolor en las articulaciones sin hinchazón o enrojecimiento.
- Tipo, patrón y frecuencia de dolores de cabeza nuevos en el paciente.
- Hinchazón o sensibilidad en los ganglios linfáticos del cuello o las axilas.
- Dolor de garganta frecuente o recurrente.
- Síntomas gastrointestinales.
- Síntomas genitourinarios.
- Sensibilidad a la luz, los sonidos, el tacto y los olores.
- Escalofríos y sudores nocturnos.
- Trastornos visuales.
- Náuseas.
- Alergia o sensibilidad a alimentos, olores, sustancias químicas o medicamentos.

CS321382-H | MLS-323114



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/.**