



## 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 del niño. Normalmente comienza como una enfermedad del tipo de la gripe. Los síntomas más frecuentes incluyen:

- dolor de cabeza
- dolor musculares
- glándulas inflamadas

Al igual que otras enfermedades físicas graves, 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.

### ¿Cuáles son los efectos psicológicos del SFC?

En general, el niño o joven puede tener los síntomas siguientes:

- sentirse deprimido
- sentirse irritable
- sentirse ansioso
- tener dificultades para dormir
- perder interés en la comida
- tener dificultad para concentrarse o recordar cosas
- sentirse extremadamente cansado
- tener dolores de cabeza

Este trastorno puede afectar seriamente la vida normal. Tu hijo puede sentirse incapaz de

- realizar sus actividades habituales
- salir y ver amigos
- entretenerse en sus aficiones habituales

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 cuándo. Esto permite que todo el mundo comparta ideas sobre las mejores formas de mejorar –psicológicas, 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.

---

*Producido por el Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Actualización de 2004. Traducción: Dr. José Mediavilla, Consultor Psiquiatra Infanto-Juvenil, Ágata del Real, Psicóloga Infanto-Juvenil. - Junio 2009.*

© 2009 Royal College of Psychiatrists. Este folleto se puede descargar, imprimir, fotocopiar y se distribuye gratuitamente, siempre y cuando el Royal College of Psychiatrists esté debidamente nombrado y sin ánimo de lucro. Debe obtenerse permiso para reproducirlo de cualquier otra forma del Jefe de Publicaciones. El Royal College of Psychiatrists no permite que aparezcan de sus folletos en otros sitios web, pero permite que se hagan vínculos directos.

Para obtener un catálogo de materiales de educación pública o copias de nuestros folletos, póngase en contacto con: [Leaflets Department](#), The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X. Número de registro de la organización: 228636.