

## Los síntomas

---

 [emerge.org.au](https://emerge.org.au) / [mecfs](#) / crónicas /

### Síntoma primario (obligatorio para el diagnóstico):

---

Un abrumador malestar post-esfuerzo como resultado de un mínimo esfuerzo cognitivo, emocional o físico. Este agotamiento puede ocurrir inmediatamente después de la actividad o puede demorarse horas o días.

### Una gama de síntomas simultáneos (varios de los siguientes):

---

- Problemas de sueño / alteraciones ;
- Dolor generalizado y dolores de cabeza;
- Disfunción neurocognitiva: pérdida de memoria a corto plazo, disminución de la concentración, confusión, desorientación, hipersensibilidad a la luz y al sonido, sobrecarga emocional;
- Problemas con el mareo y el equilibrio;
- Problemas con la temperatura corporal (incluida la intolerancia de temperaturas extremas) y el peso;
- Síntomas recurrentes de gripe (por ejemplo, dolor de garganta);
- Problemas gastrointestinales (por ejemplo, náuseas, dolor abdominal, distensión abdominal, síndrome del intestino irritable ( SII ))
- Sensibilidades a los alimentos , medicamentos, olores o ciertos químicos.

La manifestación de los síntomas es **altamente individualizada**. Puede haber una marcada fluctuación de la severidad de los síntomas de leve a moderada a severa ( *vide infra* ) y esta jerarquía cambia de día a día y de hora a hora. Una proporción relativamente pequeña (25%) ( informe de ME Alliance ) de pacientes con EM / SFC sufre en el extremo grave del espectro de EM / SFC . Para ellos, el rango y la severidad de los síntomas son bastante marcados y pueden estar en casa o en la cama y requieren una silla de ruedas para moverse.

Hay dos estándares para diagnosticar ME / CFS. El Consenso Internacional para Profesionales Médicos (2012) es una guía completa para el diagnóstico y manejo de EM / SFC. Esta guía incluye criterios diagnósticos, pruebas de laboratorio y principios de gestión. **También contiene una lista de síntomas completamente expandida** .

Los criterios de consenso canadienses son algo más simples y fáciles de usar. Puede encontrar un enlace a los criterios de diagnóstico simple [aquí](#).

---

## Lecturas y referencias adicionales

---

ME Alliance, Diagnóstico de EM / SFC: "[Retraso en la salud. Diagnóstico temprano: ¿por qué es tan importante? Un informe de la Alianza ME](#)", Dr. Charles Shepherd.

Johnston, SC, et al. "[Características epidemiológicas del síndrome de fatiga crónica / encefalomiелitis miálgica en pacientes australianos.](#)" Clin Epidemiol , 2016, **8** : 97-107.

Gotts, ZM, et al. "[La experiencia del sueño en el síndrome de fatiga crónica: un estudio de entrevista cualitativa con pacientes.](#)" Br J Health Psychol , 2016, **21** (1): 71-92.

Cvejic, E., et al. "[Disfunción cognitiva en el síndrome de fatiga crónica: una revisión de la evidencia reciente.](#)" Curr Rheumatol Rep , 2016, **18** (5): 24.

Giloteaux, L., et al. "[Disminución de la diversidad y alteración de la composición del microbioma intestinal en individuos con encefalomiелitis miálgica / síndrome de fatiga crónica.](#)" Microbiome , 2016, **4** (1): 30.

Jason, LA, et al. "[Problemas en la definición del malestar post-esfuerzo.](#)" J Prev Interv Community , 2015, **43** (1): 20-31.

Bested, AC y LM Marshall. "[Revisión de la encefalomiелitis miálgica / síndrome de fatiga crónica: un enfoque basado en la evidencia para el diagnóstico y el tratamiento por parte de los médicos.](#)" Rev Environ Health , 2015, **30** (4): 223-249.

Snodgrass, K., et al. "[Alteraciones del sueño en el síndrome de fatiga crónica pediátrica: una revisión de la investigación actual.](#)" J Clin Sleep Med , 2015, **11** (7): 757-764.

Maes, M. "[Una nueva definición de caso de fatiga neuroinflamatoria y oxidativa \(NIOF\), un trastorno neuroprogresivo, anteriormente conocido como síndrome de fatiga crónica o encefalomiелitis miálgica: resultados de métodos multivariados de reconocimiento de patrones y validación externa por biomarcadores neuroinmunes.](#)" Neuro Endocrinol Lett , 2015, **36** (4): 320-329.

Sulheim, D., et al. "[La disfunción cognitiva en adolescentes con fatiga crónica: un estudio transversal.](#)" Arch Dis Child , 2015, **100** : 838-844.

- Jason, LA, et al. "Síndrome de fatiga crónica versus encefalomiелitis miálgica de aparición repentina." J Prev Interv Community , 2015, **43** (1): 62-77.
- Jackson, ML, et al. "La calidad del sueño y el tratamiento del desequilibrio de la microbiota intestinal en el síndrome de fatiga crónica: un estudio piloto." Sleep Sci , 2015, **8** (3): 124-133.
- Gotts, ZM, et al. "La asociación entre la siesta diurna y el funcionamiento cognitivo en el síndrome de fatiga crónica." PLoS One , 2015, **10** (1): e0117136.
- Twisk Frank, NM "El rendimiento deficiente de los pacientes con encefalomiелitis miálgica (EM) / síndrome de fatiga crónica (SFC) en las pruebas neurocognitivas debe evaluarse objetivamente sin un juicio a priori sobre la etiología." J Psychosom Res , 2014, **76** (4): 339.
- Santamarina-Perez, P., et al. "Deterioro neuropsicológico en pacientes de sexo femenino con síndrome de fatiga crónica: un estudio preliminar." Appl Neuropsychol Adult , 2014, **21** (2): 120-127.
- Mariman, AN, et al. "Dormir en el síndrome de fatiga crónica." *Sleep Medicine Reviews* , 2013, 17 (3), 193-199.
- Lavigne, GJ "El hilo surge de tres artículos sobre el dolor, la fatiga crónica y el sueño: Avenidas para una comprensión más profunda." *Sleep Medicine Reviews* , 2013, 17 (3), 169-171.
- Baraniuk, JN, et al. "Un puntaje de gravedad del síndrome de fatiga crónica (SFC) basado en los criterios de designación del caso." Am J Transl Res , 2013, **5** (1): 53-68.
- Jackson, ML y D. Bruck. "Anomalías del sueño en el síndrome de fatiga crónica / encefalomiелitis miálgica: una revisión." J Clin Sleep Med , 2012, **8** (6): 719-728.
- Stewart, JM, et al. "Los déficits del flujo sanguíneo cerebral neurocognitivo y neuronal postural activados en pacientes jóvenes con síndrome de fatiga crónica con síndrome de taquicardia postural." Am. J. Physiol. , 2012, **302** (3, Pt. 2): H1185-H1194.
- Rahman, K., y col. "Comportamiento de sueño-vigilia en el síndrome de fatiga crónica." Sleep , 2011, **34** (5): 671-678.
- Kishi, A., et al. "Dinámica de la etapa del sueño en pacientes con síndrome de fatiga crónica con o sin fibromialgia." Sleep , 2011, **34** (11): 1551-1560.
- Kawatani, J., y col. "Disfunción cognitiva y fatiga mental en el síndrome de fatiga crónica infantil: un estudio de seguimiento de 6 meses." Brain Dev , 2011, **33** (10): 832-841.

Constant, EL, et al. " Déficits cognitivos en pacientes con síndrome de fatiga crónica en comparación con aquellos con trastorno depresivo mayor y controles sanos. " Clin Neurol Neurosurg , 2011, **113** (4): 295-302.

Ravindran, MK, et al. " Dolores de cabeza por migraña en el síndrome de fatiga crónica (SFC): comparación de dos estudios prospectivos de corte transversal. " BMC Neurol , 2011, **11** : 30.

Togo, F., et al. " El sueño no se ve afectado por el ejercicio en pacientes con síndromes de fatiga crónica. " Med Sci Sports Exerc , 2010, **42** (1): 16-22.

VanNess, JM, et al. " Malestar postejercicio en mujeres con síndrome de fatiga crónica. " J Womens Health (Larchmt) , 2010, **19** (2): 239-244.

Libman, E., et al. " La apnea del sueño y el funcionamiento psicológico en el síndrome de fatiga crónica. " J Health Psychol , 2009, **14** (8): 1251-1267.

Togo, F., et al. " Estructura del sueño y somnolencia en el síndrome de fatiga crónica con o sin fibromialgia coexistente. " Arthritis Res Ther , 2008, **10** (3): R56.

Kishi, A., et al. " Dinámica de las transiciones de la etapa del sueño en humanos sanos y pacientes con síndrome de fatiga crónica. " Am. J. Physiol. , 2008, **294** (6, Pt. 2): R1980-R1987.

Reeves, WC, et al. " Características del sueño de las personas con síndrome de fatiga crónica y controles no fatigados: resultados de un estudio de base poblacional. " BMC Neurol , 2006, **6** : 41.

Guilleminault, C., et al. " Fatiga crónica, sueño no reparador y polisomnografía nocturna. " Sleep Medicine , 2006, **7** (6): 513-520.

Capuron, L., et al. " La disfunción cognitiva se relaciona con el informe subjetivo de fatiga mental en pacientes con síndrome de fatiga crónica. " Neuropsychopharmacology , 2006, **31** (8): 1777-1784.

Unger, ER, et al. " Evaluación del sueño en un estudio poblacional del síndrome de fatiga crónica. " BMC Neurol , 2004, **4** : 6.

Fischler, B. " Revisión de las dimensiones clínicas y psicobiológicas del síndrome de fatiga crónica: diferenciación de la depresión y contribución de las disfunciones del sueño. " Sleep Medicine Reviews , 1999, **3** (2), 131-146.