

Una explicación con palabras simples los síntomas del Síndrome de Fatiga Crónica.

Como se siente el que padece del Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) y hacer que te comprendan?

- **Imagínate** solamente por un momento que es una enfermedad que acaba con todas las energías de tu cuerpo y tu mente que el solo hecho de despertarse por la mañana para levantarte de la cama es un esfuerzo sobrehumano.



- **Imagínate** que la vuelta a la mañana, solo para ir a comprar pan y leche, así sea a paso de "morrocoy cojo" se convierte en una hazaña, tomar en tus brazos a tu hijo te deja sin aliento. No subes al estudio del segundo piso porque a mitad de camino tienes que descansar y para añadidura lees un artículo de una revista, un libro y te das cuenta que no haz comprendido nada. La gente te habla y tienes dificultad en procesar la información, en expresarte, se te dificulta encontrar las palabras.

- **Es como si tu computadora (tu cerebro) estuviera trabajando muy lenta.**



- **Imagínate** lo que se supone sentir algo como si estuvieran poniendo un centenar de inyecciones en todo el cuerpo simultáneamente, sientes dolor al estar sentado, acostado, y hasta te molesta que te den un abrazo.
- **Imagínate** sentir a veces frío, escalofríos , calor , sudoración, algo de fiebre leve, malestar de garganta, dolores en las articulaciones, dolor de cabeza, te molesta la luz y el ruido. A mi por ejemplo también me duelen las plantas de los pies aun sin haberme ni siquiera calzado un zapato. Suma malestares digestivos , molestia en el estomago, nauseas , colon inflamado.
- **Imagínate** que te sientes deprimido por lo mal que te sientes y vas al medico en busca de ayuda con toda una lista de síntomas, te mandan a hacer una batería de exámenes y estudios varios., Tu estas esperanzado de que te digan que tienes y porque te sientes tan mal, pero viene la frustración, en los resultados de los análisis todo esta bien, entonces nadie te cree, te sientes solo (a) he incomprendido (a) y te deprimas mas. Entonces el medico te dice que es un problema psicológico, te manda un antidepresivo!! Y terapia !!
- **Imagínate juntar** todos estos síntomas y tal vez otros que olvide mencionar y compáralos con la peor gripe que hayas tenido, solo que

esto es mucho peor y no se va en pocos días, **puede durar muchos años** y no sabes si algún día tendrá fin !!

Dime quien no se va a sentir deprimido con una calidad de vida que no vale un centavo??

Todo lo que te vengo contando no es para hacerte sentir peor, pues quiero ayudarte con todo mi corazón.

Quise hacer esta descripción pues estoy segura que te identificaras en buena parte con ella y te puede ser útil para hacer entender a los que te rodean, a tu jefe, a tu familia, amigos, que **NO ES QUE NO QUIERES, ES QUE NO PUEDES!!** .

Te cuento que yo vengo padeciéndolo desde hace mas de 20 años, y antes de ser diagnosticada (20 años atrás era muy poco conocida, pase por cualquier cantidad de médicos, internistas, neurólogos, gastroenterólogos y ya no recuerdo cuantos visite) y **AFORTUNADAMENTE**, en una de mis crisis fui atendida por un internista que dio con el diagnostico. Repito que me **sentí afortunada** de saber que por lo menos que me estaba pasando, pues por lo menos tenia un nombre!!!.

Te comento que en mis buenos tiempos me gradué de Ingeniera con honores en una prestigiosa Universidad , estudiaba , tragaba, engullía libros sin ninguna dificultad ,mi tesis de grado fue un éxito rotundo, mi capacidad intelectual era excelente. Actualmente aun lo es cuando tengo días mejores. (en escala del 1 al 10 hoy me siento como en un 7). Y tu como te sientes hoy ?

También practicaba físico culturismo con entrenamientos de minimo 2 horas 3 veces por semana.

De un día para otro eso acabo! Me empece a sentir mal y sin saber porque, tuve que eliminar los entrenamientos, reducir horario de trabajo , dejar a un lado muchas cosas.

Te he dicho en párrafo anterior que deseo genuinamente ayudarte, pues se en carne propia lo que significa vivir con este mal, **he probado de todo o casi todo**. Algunas cosas me han funcionado, otras no.

Pero si te puedo anticipar que con las recomendaciones que te voy a dar podrás mejorar **la calidad de vida**, en la espera que aparezca una cura.