QUE SIGNIFICA PADECER DEL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

1. Esta Fatiga no es lo mismo que estar cansado. No estoy cansada. Me quedo sin energía, pero no me produce somnolencia. Inunda mi sistema nervioso con estática y me hace tropezar con las cosas. Se distorsiona mi visión, borra mi memoria y me hace incapaz de hablar o comprender, pero no hace que esté cansada. Cansado está un gatito enroscado en la cocina, junto a la chimenea. La "fatiga" del SFC es un gigante que me arrastra hacía un espacio vacío en caída libre, mientras que todo lo que me gusta se queda hecho pedazos.

2. Esta Fatiga no es lo mismo que falta de energía. Puede que no sea capaz de estar de pie durante más de uno o dos minutes antes de tener la sensación de caerme. Entonces tengo que buscar una superficie plana como una cama y estar flojita intentando conseguir bastante aire y quizás conseguir que paren los temblores.

3. Esta Fatiga no es lo mismo que somnolienta. Durante años, cuando estaba de lo más enferma, nunca conseguía dormir suficiente, aunque tenía que dormir la mayor parte del día. En vez de ello, sabía que era hora de ir a cama porque estaba vibrando. Mi cara estaba entumecida. Mis manos y dedos estaban demasiado torpes para funcionar. Mi brazos, manos y cara hormigueaban y ardían. No entendía qué me decían y no era capaz de completar un pensamiento.

4. Esta Fatiga no es lo mismo que deprimida.
Cuando estaba muy enferma estaba mucho más tiempo enfadada y frustrada que deprimida. Porque QUERÍA hacer cosas. Quería ver gente y participar en la vida fuera de mi dormitorio. Pero no era capaz. Porque la "fatiga" del SFC había robado mi capacidad de mover, pensar y comunicarme.

5. Esta Fatiga no es lo mismo que exhausta. Aquí vamos mucho más allá de la experiencia normal del agotamiento. La "fatiga" del SFC hace que respirar sea un trabajo a jornada completa. Hace que tenga que luchar para poder respirar y hace que no sea capaz de levantar la cabeza. Mi fuerza se ha licuado.

6. Esta Fatiga no es lo mismo que letárgica. Letargo implica desinterés. Pero tenemos un fuerte deseo para vivir, solo que no tenemos la capacidad -- físicamente o mentalmente – de hacer algo al respecto. Dibújalo en una imagen de tu cuerpo y puede que te hagas una idea.

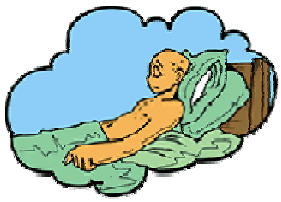
7. Esta Fatiga no es lo mismo que desmotivado. A ver, lo que falta no es el deseo, es la capacidad de hacer que nuestro cuerpo haga lo que le pedimos. Nuestro cerebro puede estar demasiado disfuncional para siquiera ser capaz de pensar en lo que queremos, pero en todo momento sabemos que queremos – Y PUNTO!

8. Esta Fatiga no es lo mismo que... fatigado. La "fatiga" del SFC es una subdivisión de múltiples sistemas, que afecta al sistema nervioso, sistema endocrino, el sistema inmunológico, el sistema digestivo y el sistema cardiovascular. Hay más, pero esa frase ya es muy larga, y estoy seguro de que estoy perdiendo la gente. Basta decir, los sistemas no funcionan bien, y tropiezan con otros sistemas con los que normalmente deberían coincidir sin problemas.

9. Esta Fatiga no pasa después de unos días de descanso. Piense en la última vez que te estabas recuperando de una gripe grave. Ahora trata de imaginar esta prolongada enfermedad, este tiempo de no-vida, se alarga de unas pocas semanas hasta meses. Y luego hasta años.

10. Esta Fatiga es la de tipo de las pesadillas nocturnas cuando intentas despertar y salvarte a ti mismo, pero no puedes.
Esto no es una “fatiga” con buenos modales. La fuerza implacable de esta pesadilla despierta está destruyendo todo lo que aprecias, y lo único que puedes hacer es estar acostada impotentemente, viendo como se reduce tu vida. Y tal vez desaparecer por completo.

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



- **Imagínate** solamente por un memento 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 manzana, 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 articulo 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 te 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 deprimes 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!!** .