

QUÈ ÉS LA SÍNDROME DE LA FATIGA CRÒNICA?

La Síndrome de la Fatiga Crònica (SFC) és una malaltia que causa fatiga persistent i extenuant que invalida a la persona que la pateix davant petits esforços i li provoca dolor, debilitat muscular i alteracions de l'esfera neurocognitiva. Produeix una marcada incapacitat funcional en el malalt.

QUI AFECTA?

Normalment s'inicia en adults joves, entre els 20 i 40 anys, amb predomini del sexe femení (6 de cada 10 diagnosticats). Al nostre país desconeixem la prevalença de la SFC. Es pot situar com a màxim en un 0,9-1% de la població. Igualment el ventall es dona, amb menys freqüència, tant en joves com en persones de més de 40 anys.

COM S'ARRIBA AL DIAGNÒSTIC?

El diagnòstic és fonamentalment clínic. És important fer una valoració exhaustiva mitjançant història clínica, exploració física, proves de laboratori, tècniques d'imatge i valoració psiquiàtrica, per tal d'excloure altres causes que provoquin fatiga associada. Cal posar accent amb l'anamnesi de la fatiga: forma i moment des de l'inici, factors desencadenants, amb especial atenció als de caràcter infecciosos, la relació amb l'activitat física, la millora amb el repòs i el grau de limitació que ocasiona en l'activitat de la vida diària (AVD).

Un altre grup de símptomes d'interès són els musculars: dolor, debilitat muscular i fatiga muscular amb l'esforç. És important la valoració del balanç muscular i la detecció de punts dolorosos; d'especial utilitat per a la valoració d'una altra patologia que cursa en dolor muscular i que, fins a un 70% de persones diagnosticades de la SFC, ho poden patir com a element de comorbiditat.

Els símptomes relacionats amb l'esfera neuro-psicocognitiva, com ara alteracions de la memòria recent, concentració i simptomatologia depressiva. Així com els de tipus neurovegetatiu, com ara lipotímia, síncope, distèrmia i sudoració excessiva, són especialment rellevants en l'alteració funcional del malalt amb la SFC.

En el malalt amb la SFC és molt freqüent constatar alteracions del son, odinofàgia i cefalea d'inici recent. Per poder diagnosticar a un malalt de la SFC ha de complir els criteris diagnòstics internacionals establerts per Fukuda (pendent del consens internacional sobre els criteris diagnòstics del Canadà que són més explícits).

**HEM D'ACONSEGUIR QUE
L'ADMINISTRACIÓ INVERTEIXI
MÉS EN INVESTIGACIÓ
PER A LA SFC**

QUINES SÓN LES TASQUES MÉS URGENTS DE LES ASSOCIACIONS DE MALalts?

Una associació de malalts neix de la necessitat de ajudar-se mútuament a portar amb dignitat i acceptació una malaltia crònica. Quan una persona debuta en una malaltia crònica passa per un procés de dol. La seva vida li ha canviat; es com si visqués una altra vida.

És molt difícil acceptar una situació, que molt sovint se'ns presenta de cop. Quan ens trobem amb d'altres persones que estan passant pel mateix procés, sembla que és més fàcil d'acceptar-ho. Ens donem suport entre tots. Podem compartir les preocupacions i trobar maneres de portar-ho millor.

A les associacions ni es diagnostica ni es recepta cap medicament. Per això hi ha els metges i d'altres professionals de la salut que, com a malalts crònics, ens faran el seguiment de la nostra malaltia.

A part del metge de família que seguirà el procés, amb les pautes que indiqui el metge expert o especialista (depèn de la patologia), tindrà un paper molt destacat el professional d'infermeria, que ens orientarà en la conducta a seguir en les activitats de la vida diària (cures d'infermeria) i l'assistent social, i els psicòlegs, experts en debuts de malalties cròniques, i fisioterapeutes, que ens ajudaran que la nostra musculatura i esquelet millorin i enforteixin fent els moviments adequats, evitant que ens haguem de quedar tancats a casa o amb cadira de rodes, segons quins casos. Per això és important una associació. També per poder informar de les novetats; estem informats per poder informar.

ASSOCIACIÓ GIRONINA SÍNDROME DE FATIGA CRÒNICA (AGSFC)

L'AGSFC neix de la inquietud d'un grup de malalts preocupats pel gran impacte individual i social que genera aquesta malaltia i per la problemàtica humana i econòmica per als que la pateixen i a la societat.

L'AGSFC facilita informació rigorosa i contrastada al malalt i a la seva família. Estem en contacte directe amb els metges experts i amb les institucions que hi estan compromeses.

L'ENTORN FAMILIAR I SOCIAL

Un dels objectius principals de l'Associació és donar suport al malalt i a tot el seu entorn familiar. Considerem afectades totes les persones del cercle familiar i social de la persona diagnosticada de la SFC. És molt important establir aquest pont de diàleg entre experts, malalts i familiars.

QUÈ ENS PROPOSEM

- Aconseguir que la Sanitat Pública reconegui la SFC igual que qualsevol altra malaltia crònica en tots els seus condicionants i les seves necessitats reals i un servei sanitari expert en la SFC a la nostra província.
- Crear grups d'ajuda mútua (GAM) per afrontar la malaltia i mantenir l'autoestima. Rebutjar el sentiment de culpa que genera aquesta situació de frustració i incomprensió de l'entorn.
- Donar informació rigorosa basada en els últims estudis científics sobre la SFC.
- Donar a conèixer la malaltia a la població en general perquè tothom pot patir-la algun dia. Volem que a Girona i comarques se'ns conegui com a associació.

ON ENS PODEU TROBAR

Adreça postal

Associació Gironina Síndrome de Fatiga Crònica
C. Santa Clara, 44, principal 2a
17001 Girona

Atenció personal

Centre Cívic Sant Narcís
Plaça Assumpció, 27, Girona
• Dimarts de 6 a 8 de la tarda
Despatx

C. Santa Clara, 44, principal ,2a, Girona
• Dimecres de 5 a 8 de la tarda
• Divendres de 10 a 1 del matí

Telèfon de l'Associació

Fix 972 003 349
Mòbil 658 204 569

Per internet

e-mail: info@agsfc.org
<http://www.agsfc.org>

Compte corrent per a col·laboracions

Caixa Girona
2030 0042 89 3300032184

I SI ET FAS SOCI, L'AJUDA SERÀ MÚTUA I ENTRE TOTS, POTSER, PODREM TENIR UNES BONES TERÀPIES PER GAUDIR D'UNA MILLOR QUALITAT DE VIDA.



La síndrome de fatiga crònica

Informació per als afectats i els familiars

Amb la col·laboració de



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
Serveis Territorials a Girona

