



# EL CAMINO PARA TU SALUD

**EDICIÓN No. 174**

**Realizada por: Clara Patricia Marín**

## EL SÍNDROME DE FÁTIGA CRÓNICA (SFC)



La organización Mundial de la Salud clasifica el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) dentro de los padecimientos que afectan el sistema nervioso central.

### ¿QUÉ SE SIENTE?

Produce debilidad y un cansancio intenso y continuo que no merma, a pesar de que la persona tome tiempo de descanso. Esta sensación empeora con la realización de actividades físicas o mentales.

Afecta no solo la salud física, sino también la psicológica, ya que algunos pacientes experimentan alteraciones emocionales, mareos, fiebre, cefalea, faringitis crónica, intolerancia a la luz (fotofobia) y al sonido (hiperacusia), cambios de temperatura, desorientación espacial, estrés emocional, entre otros signos. Pueden atravesar complicaciones como depresión, aislamiento social, restricciones en el estilo de vida y aumento en las ausencias laborales.

No obstante, el SFC no mantiene

un patrón de síntomas para todas las personas e, incluso, pueden variar con el paso del tiempo en el mismo paciente.

### CAMINO AL DIAGNÓSTICO

- Cuando el cansancio se intensifica es lógico que la persona acuda a su médico y es allí cuando comienza un largo trayecto de estudios, evaluaciones y remisiones a otros especialistas en busca de respuestas lógicas que determinen lo que sucede.
- Hasta el momento no existe un examen diagnóstico para la fatiga crónica, por lo que los doctores suelen empezar la pesquisa haciendo preguntas sobre los antecedentes médicos del paciente y sus familiares, estilo de vida, si hay consumo de medicamentos, alcohol, tabaco u otras sustancias.
- También aplican una serie de exámenes físicos, análisis hematológico y todos los que sean necesarios para evaluar el comportamiento del organismo y conlleven a descartar otras patologías que apunten a los síntomas.
- Aunado a esto, algunos médicos pueden considerar referir a la persona a un especialista en trastornos del sueño o a un neurólogo y, cuando determina que hay afectaciones a nivel emocional, incluye en la lista la visita al psicólogo o terapeuta que ayude a canalizar la salud mental.
- Parte de la complejidad del SFC es que tampoco puede atribuirse a alguna enfermedad preexistente.

### HIPÓTESIS

- Dado que el síndrome de fatiga crónica aparece en algunas personas sí y en otras no, una de las teorías en análisis es que hay quienes nacen con una predisposición al trastorno y después se desarrolla por una combinación de factores, aunque esto no se ha comprobado.
- Lo que se sabe es que este mal se hace más recurrente entre los 40 y 50 años de edad, a pesar de que puede aparecer en cualquier etapa de la vida y es más frecuente en mujeres que en hombres y en personas sometidas a estrés intenso durante mucho tiempo.

### RAÍZ DE LA ENFERMEDAD

El origen de SFC aún es un campo en exploración, aunque existen muchas teorías, que sugieren que este trastorno puede derivar de infecciones virales, estrés, trastornos psicológicos, problemas del sistema inmunitario, desequilibrios hormonales o la combinación de varios factores. Hasta ahora no hay estudios científicos concluyentes.

Las personas que lo sufren parecen ser hipersensibles, incluso a cantidades normales de ejercicio y actividad diaria que es tolerable para la mayoría, pero devastador para ellos.

Hábitos saludables en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir el SFC.



## SUPERANDO EL DUELO POR UN SER QUERIDO

Afrontar la pérdida de un ser querido y saber

sobrellevar el duelo, es una de las pruebas más difíciles que le puede poner la vida a cualquier ser humano. Tener que aceptar que esa persona que tanto amas ya no estará presente físicamente, genera un fuerte golpe emocional.

### TIEMPO AL TIEMPO

¿Has escuchado decir que el tiempo lo cura todo? Pues bien, es momento de poner en práctica esta frase. Sin importar cuánto tardes, debes tener presente que todos necesitan de un tiempo para acostumbrarse a la ausencia de esa persona especial.

### EXPRÉSATE

Cuando no dejas fluir la tristeza que llevas dentro, contribuyes a que tu estado emocional empeore, y automáticamente te aíslas de tu entorno social, situación que te afecta mucho

más durante el duelo. Por ello, es importante que hables y manifiestes las emociones que derivan de esa circunstancia.

### ACEPTACIÓN

Reconocer la pérdida de un ser amado, produce un dolor inevitable, de modo que debes comprender que este proceso es natural, y a veces se torna complicado por ende, es necesario que mantengas la calma y dejes que se vaya consumando poco a poco.

### TU VIDA CONTINÚA

Debes pensar que la vida continúa; la persona que se ha ido anhela que seas feliz, y seguramente otros te necesitan. Procura retomar el curso de tu vida, participar en actividades que te gusten, y compartir más con amigos y familiares.

### NO TE DESCUIDES

El desánimo y la depresión que siente cualquier ser humano en esos duros momentos, puede llevarle a descuidar u

olvidar detalles tan importantes como la salud, la alimentación, la higiene, y todos esos buenos hábitos que mejoran sus calidad de vida. Así que es muy importante que también pienses en ti, esto te ayudará a prevenir estados de depresión, problemas de salud, y no afectará tu imagen física. Recuerda que las personas que te quieren también se sienten afectada al verte así.

### APOYO FAMILIAR

Fortalece la comunicación con los más cercanos a esa persona que se ha ido. Al fallecer un integrante de la familia, es de gran importancia recordar que no eres el único que está sufriendo por la pérdida, incluso puede que otro familiar se encuentre más afectado que tú, de manera que es necesario brindarse apoyo mutuamente, pues el hecho de ayudar a los demás, incrementa la posibilidad de que te sientas mejor.



Tu niño dará señales claras cuando pueda comenzar a incorporar ali-

mentos sólidos a su dieta.

Los signos a los que debes estar atenta incluyen:

- **Control de su cabecita.** Tu bebé necesita poder mantener su cabeza en una

posición firme y erguida.

- **Sentarse bien.** Incluso si tu bebé no está totalmente preparado para una sillita alta, necesita poder sentarse en una posición erguida, para poder tragar.
- **Movimientos de masticado.** El desarrollo de su boca y su lengua está sincronizado con sus sistema digestivo, para comenzar con los sólidos, es necesario que pueda llevar los alimentos al fondo de su boca y

tragar.

- **Aumento del apetito.** Cuando quede con hambre, incluso cuando lo alimentas entre ocho y diez veces por día con leche materna, o fórmula.
- **Pérdida del “reflejo de extrusión”.** Para que pueda mantener alimentos y después tragarlos, necesita dejar de usar su lengua para empujar la comida fuera de su boca.

## DELICIOSO POSTRE DE MARACUYÁ



### CREMOSO DE MARACUYÁ

#### Ingredientes

- 500 g de crema de leche
- 200g de pulpa de maracuyá
- 10g de hojas de gelatina simple
- 70g de azúcar

#### Preparación

1. Hidrata las hojas de gelatina. Mezcla la crema de leche, 3/4 de pulpa de maracuyá y azúcar.
2. Agrega la gelatina a la mezcla anterior si dejar de mover, deja reposar la mezcla en la nevera por 8 horas.
3. Bate con la batidora hasta obtener una textura cremosa y sirve con la compota de piel de maracuyá sobre *crumble* de galletas de romero.

### COMPOTA DE PIEL DE MARACUYÁ

#### Ingredientes

- 2 cascos de maracuyá
- 100g de azúcar
- 100g de pulpa de maracuyá

#### Preparación

1. En una olla cubre los cascos de maracuyá y cocina hasta que estén blandos y se pueda quitar la piel del maracuyá.

2. Retira del fuego y separa la piel firme de la blanda y corta en cubos. Reserva. En una olla a fuego bajo cocina el azúcar y la pulpa de maracuyá. Cuando llegue a ebullición agrega los cubos de piel, remueve y retira del fuego.

### GALLETAS DE ROMERO

#### Ingredientes

- 100 g de harina
- 8 g de romero
- 70 g de azúcar
- 70 g de mantequilla

#### Preparación

1. Bate azúcar y mantequilla. Cuando se disuelva el azúcar, detén la batidora y agrega la harina y el romero. Integra manualmente. Reposa la masa en el congelador.
2. Cuando la masa esté firme corta en trozos pequeños y lleva al horno sobre papel encerado a 350 F por 18 minutos. Enfría. Tritura para servir con el postre de maracuyá.

## LA ANSIEDAD-MAL DE LAS DIETAS



Cuando iniciamos un plan alimenticio, sumado a las situaciones de estrés a las que estamos expuestos diariamente, es muy común empezar a sufrir de ansiedad, que es causante de malograr las dietas y, si le damos cabida, hará de las suyas y retrasará nuestro objetivo. Esta sensación propicia el consumo de alimentos altos en calorías de forma compulsiva, fuera de la hora y en exceso, provocando que perdamos todo el esfuerzo que hicimos al iniciar algún régimen alimenticio.

## FACTORES ASOCIADOS CON LA INFERTILIDAD

Datos y estudios de la Sociedad Americana de Medicina Reproductiva (SAMR), relacionan los siguientes aspectos con la infertilidad:



- ◆ **EDAD:** Se ha comprobado que mujeres mayores de 38 años poseen menos posibilidades de concebir un embarazo. En el hombre, a partir de los 35 años, sólo se reduce la calidad del semen; y sólo después de los 50, presenta riesgos de infertilidad.
- ◆ **PESO:** Las mujeres de contextura muy delgada o muy obesa, tienden a presentar problemas de infertilidad; sin embargo, no hay suficiente evidencia de ello.
- ◆ **DIETA:** La alimentación puede influir positiva o negativamente. Según estadísticas, los niveles elevados de mercurio en las comidas, están asociados a la infertilidad.
- ◆ **TABACO:** Las cifras indican que fumar cigarrillo incrementa en un 60% los riesgos de presentar infertilidad. Además, puede adelantar la llegada de la menopausia de uno a cuatro años.

**“**  
**A** **BRE TU MENTE Y**  
**TU CORAZÓN Y**  
**DEJA QUE LA VIDA TE**  
**SORPRENDA”**

## CINCO BÁSICOS PARA IR DE DÍA DE CAMPO



⇒ **Bloqueador solar** Indispensable si pasan el tiempo al aire libre

⇒ **Repelente de insectos** Para evitar cicatrices y zumbidos lleva uno ecológico con base en agua.

⇒ **Agua.** Es prioritario que permanezcan hidratados, así que incluye una buena cantidad del vital líquido.

⇒ **Juegos familiares.** No olvides juguetes que involucren a todos los integrantes del hogar, ¡desde la mascota hasta el abuelito! Nada mejor que una pelota, un aro o un *frisbee*.

⇒ **Comida saludable.** Parece obvio, pero no lo es, por ello trata de preparar refrigerios ricos en cereales, proteínas y vitaminas. ¿El menú perfecto? Sándwiches de atún con mayonesa, fruta y agua fresca sin azúcar.

## LOS BAÑOS CALIENTES SON BUENOS PARA EL CORAZÓN



Durante un estudio en 873 hombres y mujeres de entre 60 y 76 años, quienes tomaron al menos 5 baños calientes (esto es con agua a temperaturas superiores a los 41 grados Celsius) por semana presentaron menos marcadores de arteriosclerosis, es decir, endurecimiento y estrechamiento de las arterias que puede causar infartos y eventos cerebrovasculares. Será necesario llevar a cabo más investigaciones para identificar el mecanismo exacto por el cual las duchas calientes resultan provechosas para el corazón; sin embargo, es posible que dichos efectos sean producto de la reducción de los niveles de estrés y de la presión arterial.

## ¿LOS MAYORES NECESITAN DORMIR MUCHO MENOS?



Por años, incluso los especialistas en sueño creían que las personas de más edad dormían menos que los jóvenes. Sin embargo, estudios recientes han demostrado que los hábitos de sueño se modifican poco con el paso del tiempo. Sin duda, hay mucha gente mayor retirada de la vida laboral que duerme menos en la noche, pues ya no realiza actividades físicas o mentales agotadoras durante el día. Por lo general lo que sucede es que las

personas de edad más avanzada pueden irse a dormir más temprano, pero la cantidad de tiempo que descansan sólo disminuye una hora, más o menos.

Lo que es cierto es que de los 30 años en adelante nos despertamos con más frecuencia en la noche. Las personas mayores de 60 años tienen más propensión a despertarse más veces y a tener un sueño menos reparador. Las investigaciones de los laboratorios del sueño revelan que esto se relaciona con cambios en los patrones: la gente mayor pasa más tiempo de la noche en fases de sueño en las que se puede despertar con más facilidad. Esto puede relacionarse con los cambios biológicos que se dan en el cerebro y en la producción de hormonas conforme envejecemos.

**“Los ríos no beben su propia agua; los árboles no comen sus propios frutos. El sol no brilla**



**para sí mismo; y las flores no esparcen su fragancia para sí mismas. Vivir para los otros es una regla de la naturaleza. (...) La vida es buena cuando tú estás feliz; pero la vida es mucho mejor cuando los otros son felices por causa tuya”!!! Nuestra naturaleza es el servicio: “Quien no vive para servir, NO sirve para vivir”**

