

Mensaje para las personas con Síndrome de Fatiga Crónica/Encefalomiелitis Miálgica (SFC/EM) durante la pandemia de COVID-19 desde la red europea EUROMENE

La actual pandemia mundial de COVID-19 preocupa a los enfermos con Síndrome de Fatiga Crónica/Encefalomiелitis Miálgica (SFC/EM) por sus efectos en su salud. Es bien sabido que muchas infecciones podrían desencadenar SFC/EM. La fatiga, el malestar y el dolor muscular a menudo son síntomas comunes en personas con infección aguda por COVID-19, y puede haber fatiga prolongada en aquellos que se recuperan de la infección (fatiga post-COVID-19).

Las personas con SFC/EM también a menudo empeoran temporalmente sus síntomas cuando experimentan infecciones agudas leves. Las infecciones más graves afectan significativamente la salud de las personas con SFC/EM. Para aquellos pacientes con SFC/EM, es muy importante tomar las medidas preventivas para minimizar el riesgo de infección por COVID-19. Cada país o región ha adoptado diferentes medidas en diferentes etapas de la pandemia, desde el aislamiento estricto y exigible hasta enfoques más relajados.

Le recomendamos que siga las recomendaciones locales y nacionales de salud pública y que se proteja a sí mismo y a su círculo más próximo. Esto incluye un estricto distanciamiento social de los demás, medidas de higiene exhaustivas y uso de mascarillas y guantes de protección. Los períodos prolongados de aislamiento social y estrés pueden afectar el bienestar psicológico, por lo que recomendamos que las personas con SFC/EM mantengan, en la medida de lo posible, una planificación de sus tareas domésticas, aseo personal, y ocio, preferentemente con un horario regular.

Es esencial mantener una dieta equilibrada y saludable y una buena higiene del sueño. Recuerde la importancia de mantenerse lo más activo posible dentro de sus límites, que en muchos

casos ya es mucho más bajo que la población general. También recuerde que el aislamiento físico estricto no necesariamente significa aislamiento social; las llamadas de audio o video regulares con amigos y familiares pueden ayudar a mantener su bienestar psicológico. Muchos enfermos con SFC/EM, y particularmente aquellos con mayor severidad, ya están acostumbrados a cierto grado de aislamiento social, y en realidad pueden estar en condiciones de compartir consejos sobre cómo hacerle frente en tales circunstancias.

Para aquellos con síntomas de COVID-19, el paracetamol para la fiebre y los remedios caseros para la tos, como la miel y el té de limón, son apropiados para la mayoría. También pueden presentarse otros síntomas, como la pérdida del sentido del olfato y del gusto, malestar gastrointestinal, dolores corporales, dolor de cabeza y aumento de la fatiga. Si los síntomas son más graves y, en particular, si experimenta dificultad para respirar o confusión, llame por teléfono a su centro de atención primaria o al 061.

A pesar de que se pueda temer que las personas con SFC/EM puedan reaccionar de manera diferente en términos de inmunidad a otras personas con plena salud, el tratamiento recomendado para una persona con SFC/EM con COVID-19 es el mismo. Los pacientes con formas graves de COVID-19 pueden requerir ingreso en unidades de cuidados intensivos (UCI) o ventilación mecánica asistida. Los médicos deben ser informados del diagnóstico de SFC/EM cuando alguien ingresa en el hospital, ya que el riesgo de debilidad adquirida en la UCI (enfermedad crítica, miopatía y/o polineuropatía) puede aumentar.

El tratamiento será similar a aquellos que no tienen SFC/EM, pero los facultativos deben ser conscientes de las necesidades adicionales de estos pacientes incluyendo una posible respuesta inmune debilitada.

Enlaces útiles:

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Para los profesionales sanitarios:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>

<https://www.thelancet.com/coronavirus>

<https://jamanetwork.com/journals/jama/pages/coronavirus-alert>

https://coronavirus.frontiersin.org/?utm_campaign=sub-cov

[cc&utm_medium=fhpc&utm_source=fweb](https://coronavirus.frontiersin.org/?utm_campaign=sub-cov&utm_medium=fhpc&utm_source=fweb)