

JESÚS CASTRO, COORDINADOR DEL LABORATORIO DE INVESTIGACIÓN CFS/ME EN EL HOSPITAL UNIVERSITARIO VALL D'HEBRON

# “Hay diversos ensayos clínicos que están explorando el uso de ciertos nutrientes para aliviar el síndrome de fatiga crónica”

LA ENCEFALOMIELITIS MIÁLGICA, TAMBIÉN CONOCIDA COMO SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA (SFC), ES UN TRASTORNO DE CARACTERÍSTICAS NEUROLÓGICAS GRAVES, QUE PRODUCE CANSANCIO EXTREMO Y QUE AFECTA A HASTA 200.000 PERSONAS EN ESPAÑA.



**C**ansancio físico y mental de manera persistente, dificultad para permanecer de pie, malestar o fatiga posesfuerzo, problemas para conciliar el sueño, impedimentos para prestar atención a las cosas, recordar algo o pensar rápido... Estos son, en gran medida, los síntomas primarios con los que tienen que convivir en su día a día las personas que sufren fatiga crónica. Pero, además, es frecuente que padezcan otros síntomas adicionales como alergias, dolores, escalofríos o sudores nocturnos, depresión o irritabilidad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la encefalomiелitis miálgica, también conocida como síndrome de fatiga crónica (SFC), es un trastorno de características neurológicas graves, dado que los afectados tienen que convivir con un cansancio extremo durante meses, es decir, es una enfermedad de larga duración. En cuanto a su prevalencia, distintos estudios clínicos señalan que se trata de un síndrome cuyos afectados oscilan entre las 120.000 y 200.000 personas en España. Y, si algo tienen en común, es cómo ven afectada su calidad de vida. El Hospital Universitario Vall d'Hebron de Barcelona dispone de un Laboratorio de Investigación CFS/ME. Lo coordina el doctor **Jesús Castro**, todo un experto en la materia. Investigador posdoctoral sénior vinculado al Instituto de Investigación del Hospital Vall d'Hebron (VHIR) desde el año 2000, en los últimos 20 años se ha dedicado a la investigación básica en enfermedades autoinmunes y reumáticas, y cuenta en su haber con más 50 publicaciones y capítulos de libros de alto impacto.

### ¿Qué tienen en común el síndrome de fatiga crónica y el Covid persistente?

El síndrome de fatiga crónica, recalca el experto, *“es una enfermedad compleja caracterizada por una fatiga extrema que no mejora con el descanso y que empeora con mínima actividad física y/o mental (conocido como cansancio posesfuerzo)”*. Además de la fatiga persistente, *“los pacientes pueden experimentar otros síntomas, como dolor muscular o articular, dificultades cognitivas, trastornos del sueño, disautonomía y problemas gastrointestinales, entre otros”*, agrega Jesús Castro. Cabe señalar que esta patología suele aparecer en personas previamente sanas, sin antecedentes de enfermedades graves y, generalmente, activas. Es por eso que resulta habitual que el diagnóstico se confunda con otras dolencias, como la fibromialgia o enfermedades psicosomáticas.

Por lo que se refiere a sus causas principales, no se puede apuntar a una sola, dado que suelen ser multifactoriales. Sin embargo, en su desarrollo destacan factores de riesgo como la edad, tener obesidad, sufrir estrés y/o desequilibrios hormonales. Del mismo modo, en los últimos años las consultas se han llenado de pacientes preocupados por su falta de energía tras pasar el Covid-19: alrededor del 15% de los infectados acabaron desarrollando Covid persistente (algunos estudios estiman que la incidencia es todavía mayor), cuyos síntomas más repetidos son el cansancio extremo, la fatiga y el dolor muscular.

Cuatro años después desde que se decretara el estado de alarma por la pandemia, todavía millones de personas arrastran las consecuencias de haber pasado la enfermedad. Se calcula que alrededor de dos millones de ciudadanos en España sufre *long Covid*. Son personas que se encuentran en *“una situación de especial vulnerabilidad laboral y social”*, tal y como denunciaron en un manifiesto con motivo del Día Internacional del Reconocimiento de Covid Persistente. Para los pacientes afectados por esta patología, los avances en el síndrome de fatiga crónica son una buena noticia. No en vano, con frecuencia incluye síntomas similares a los de la encefalomiелitis miálgica. Así pues, y respecto los enfoques terapéuticos comunes para tratar el SFC, el investigador del Hospital Universitario Vall d'Hebron expone que *“el tratamiento del síndrome de fatiga crónica es multifacético y puede variar según las necesidades individuales de cada paciente”*. Ahora bien, generalmente *“suele incluir terapias cognitivas-conductuales, manejo del estrés, ejercicio físico adaptado y medicamentos para aliviar los síntomas, como el dolor o los trastornos del sueño”*, aclara.

### Nuevas investigaciones para el abordaje de la enfermedad

En este sentido, el facultativo considera importante señalar que existen nuevas investigaciones y tratamientos prometedores en el horizonte. De hecho, recalca, *“hay diversos ensayos clínicos que están explorando el uso de ciertos nutrientes, como por ejemplo la coenzima Q10 y el selenio, como posibles tratamientos para aliviar los síntomas de la enfermedad”*. *“El preparado utilizado en estas investigaciones ha sido ActiveComplex Q10 Gold de Pharma Nord, el preparado de referencia en muchas investigaciones internacionales, como Q-Symbio y KiSel-10”*, indica, explicando

“PODRÍAMOS TENER  
UNA NUEVA OPCIÓN  
TERAPÉUTICA PARA  
AYUDAR A LOS PACIENTES  
CON ESTA ENFERMEDAD  
PARA MEJORAR SU  
CALIDAD DE VIDA Y  
FUNCIONAMIENTO DIARIO”

que *“ambos compuestos tienen propiedades antioxidantes y podrían ayudar a mejorar la función mitocondrial y reducir la inflamación, que son procesos implicados en la patogénesis de esta enfermedad”*.

La mayoría de estos ensayos placebo controlado, prosigue el coordinador del Laboratorio de Investigación CFS/ME, *“están diseñados para evaluar la eficacia y seguridad de la suplementación con coenzima Q10 y selenio en pacientes con síndrome de fatiga crónica”*. En concreto, *“los participantes reciben el tratamiento durante un período determinado”* y, mientras tanto, *“se realizarán evaluaciones periódicas para medir la mejoría en los síntomas, la calidad de vida y cualquier efecto adverso”*, según avanza el especialista.

Entonces, ¿cuáles podrían ser los posibles beneficios de este tratamiento en los pacientes con síndrome de fatiga crónica? A raíz de los resultados de los que disponen los investigadores, *“podríamos tener una nueva opción terapéutica para ayudar a los pacientes con esta enfermedad para mejorar su calidad de vida y funcionamiento diario”*, revela Jesús Castro. Sin embargo, cree que es importante recordar *“que los ensayos clínicos son parte de un proceso largo y riguroso, y se necesitarán más investigaciones para confirmar la eficacia de estos tratamientos”*. Aunque, a fin de cuentas, la principal conclusión es que estas investigaciones ofrecen esperanza a quienes padecen el síndrome de fatiga crónica y Covid persistente como nueva enfermedad emergente. ✚