

PROYECTO UNAM

Texto: **Rafael López**
rlopezg@hotmail.com



Diplomado en estudios sobre Asia

El Instituto de Investigaciones Económicas de la UNAM invita al "Diplomado en estudios sobre Asia, 2020", que se llevará a cabo los martes del 11 de febrero al 27 de octubre, de 15:00 a 19:00 horas, en el citado instituto, en Ciudad Universitaria. Más informes e inscripciones en el teléfono 54-24-37-85 y en los correos electrónicos educon.pueaa@unam.mx y diplomadoestudiosasiaticos@gmail.com

Alerta Mario Molina sobre el incremento de la temperatura

Al dictar en la UNAM la conferencia "Ciencia y política", Mario Molina, egresado de la Facultad de Química de esta casa de estudios y Premio Nobel de Química 1995, dijo que es fundamental que la temperatura global no suba más de dos grados, pues de lo contrario habría graves dificultades. "El mundo se encuentra ante una emergencia climática. Hay incertidumbre en las proyecciones de cambio climático, y si no hacemos algo al respecto, la temperatura podría incrementarse entre cuatro o cinco grados. Aunque no es lo más probable, eso sería trágico para la civilización", añadió.



Pumas obtienen el primer lugar en el Ocean Hackathon

Por el desarrollo de un algoritmo capaz de detectar de manera temprana el sargazo y darle seguimiento desde África hasta América, un equipo de estudiantes y académicos de las facultades de Ciencias e Ingeniería, y de los institutos de Ciencias Nucleares, Biotecnología y Geografía de la UNAM obtuvo el primer lugar del certamen internacional *Ocean Hackathon*, realizado en Brest, Francia. El algoritmo utiliza las imágenes de Sentinel-2, un satélite de la Agencia Espacial Europea, para detectar con mayor precisión la presencia de la macroalga en la superficie marina.

Síndrome de fatiga crónica: difícil de diagnosticar

Se puede confundir con depresión, artritis reumatoide y cáncer, entre otras enfermedades. Dos mujeres por cada hombre lo padecen



¿Desde hace tiempo siente una gran fatiga física y mental, y el deseo de estar sólo en cama? Podría tener un extraño padecimiento llamado síndrome de fatiga crónica (SFC) o, también, encefalomielitis miálgica, debido a que una corriente de médicos supone que es causado por la presencia de un virus en el cerebro, aunque esto no se ha demostrado.

"La hipótesis de que un virus sea el origen del SFC resulta difícil de demostrar. Es probable que un componente genético esté involucrado en la etiología de este padecimiento que a finales del siglo XIX recibió el nombre de astenia. No se ha hecho más investigación sobre él porque es prácticamente imposible crear modelos animales para estudiarlo", dice Oscar Prospero García, investigador del Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina de la UNAM.

De acuerdo con Prospero García, si se hace un diagnóstico incompleto o erróneo del SFC, es decir, si se confunde con otro mal, los médicos no pueden tratarlo y sus efectos se prolongan indefinidamente.

"Este síndrome puede confundirse con los males del siglo: depresión, ansiedad y angustia. En muchos pacientes aparece como una comorbilidad, esto es, acompañado por una o más enfermedades."

A veces, los pacientes con este síndrome refieren algún síntoma que suponen de un mal cardíaco, como dolor en el pecho.

"Si se señalan la parte media del pecho, no se trata de un posible infarto. Pero si se señalan la región precordial (encima del corazón) y el dolor se recorre al brazo izquierdo, debe atenderse como un potencial infarto. Lo obligado es que el médico les indique hacerse un electrocardiograma" indica el investigador.

EL SFC también puede confundirse con artritis reumatoide, ya que los pacientes se quejan de dolor articular; alguna infección que ocasione dolor en los músculos; y cáncer, pues uno de sus síntomas es la inflamación de los ganglios linfáticos.

"Por lo regular, los ganglios linfáticos que se inflaman con este síndrome son los cervicales, del tórax hacia arriba. Y a veces, los pacientes presentan dolor de garganta, como si tuvieran una infección."

De la misma manera, hay que descartar un trastorno del sueño, un trastorno neurológico que pudiera causar daño o fatiga y, cuando el paciente tenga dificultades para hablar o moverse, un trastorno motor como el mal de Parkinson.

Mujeres, las más afectadas

Con base en análisis estadísticos, dos mujeres por cada hombre padecen el SFC.

"En Estados Unidos, entre 2 y 3 millones de personas lo tienen; y en Latinoamérica, entre 2% y 3% de la población por arriba de los 40 años, lo cual representa una cifra enorme", comenta el investigador universitario.

Otro factor que debe considerarse en el proceso de aislamiento del SFC es el emocional. Si el paciente sufre, además, depresión y, como parte de este trastorno psiquiátrico, siente dolor (lo cual es típico de la hipocondriasis), tiene que someterse a un tratamiento psiquiátrico; así, es muy probable que mejore.

"Cabe apuntar que, con frecuencia, los pacientes con el SFC son ansiosos y aprehensivos, por lo que no es raro que padezcan también depresión."



La condición invalidante de este síndrome y sus consecuencias (por ejemplo, la pérdida del empleo) hacen que los pacientes se estresen y el SFC empeore.



"En Estados Unidos, entre 2 y 3 millones de personas lo tienen; y en Latinoamérica, entre 2% y 3% de la población por arriba de los 40 años, lo cual representa una cifra enorme"

ÓSCAR PROSPERO GARCÍA

Investigador del Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina de la UNAM

Terapia cognitivo conductual

Cuando el SFC es diagnosticado de manera correcta, su tratamiento es relativamente sencillo, aunque no 100% eficaz.

Prospero García propone tratar a los pacientes con este síndrome mediante la terapia cognitivo-conductual, pues con ella se les ayuda a darse cuenta cómo están viviendo su padecimiento.

"Puede añadirse un poco de ejercicio, aunque el ejercicio postra y pone peor a estos pacientes, por la fatiga y el dolor muscular y articular que les ocasiona. Con todo, es importante cambiar sus pensamientos y conminarlos a caminar, pues, junto con la terapia cognitivo-conductual, el ejercicio leve, progresivo, es determinante para que mejoren. Y si refieren una comorbilidad con depresión, pueden recibir un tratamiento farmacológico."

Cuando una persona con el SFC se queda en casa, el padecimiento cobra fuerza; además se

En el siglo XIX se le llamaba astenia

Síntomas

- Fatiga física y mental
- Dolor de cabeza, así como en articulaciones y músculos
- Dolor de garganta, como si se tratara de una infección
- Ganglios linfáticos inflamados y sensibles al tacto
- Pérdida de concentración
- Sueño no refrescante ni reparador



disparan los niveles de la hormona cortisol, que se libera como respuesta al estrés.

"Se cree que la condición invalidante de este síndrome y sus consecuencias (por ejemplo, la pérdida del empleo) hacen que los pacientes se estresen y el SFC empeore. Es un ciclo que se retroalimenta a sí mismo y es necesario romper. Con la terapia cognitivo-conductual se pueden cambiar los pensamientos de los pacientes. Ansiosos, deprimidos o con otro trastorno psiquiátrico, reaccionan con este tipo de psicoterapia", añade el investigador.

Criterios laborales y médicos

El síndrome de fatiga crónica es en extremo incapacitante. Quien lo padece se siente tan agotado, como si viviera en una nube, que prácticamente no sale de casa.

A pesar de esto, este síndrome no está catalogado como un padecimiento en las leyes laborales, en principio porque la mayoría de los médicos familiares tiene dificultades para diagnosticarlo.

"Por otro lado, cuando un médico le dice a un paciente que 'no tiene nada', le baja la autoestima y, por lo tanto, el cuadro clínico de éste se agudiza", informa Prospero García.

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud sí reconoce plenamente este síndrome. Desde 1994, cuando fueron publicados, se usan los Criterios Internacionales de Fukuda para diagnosticarlo.

Diagnóstico

Si bien el SFC afecta sobre todo al segmento adulto de la sociedad (generalmente aparece hacia los 40 años, cuando las personas se encuentran en plena etapa productiva), los adolescentes no están exentos de padecerlo.

"Por eso, si un joven presenta uno o varios síntomas, debe atenderse de inmediato y someterse a estudios para que se esclarezca si realmente tiene este síndrome."

Según el criterio establecido hasta la fecha, los síntomas del SFC deben perdurar cuando menos seis meses para que el diagnóstico sea positivo. Pero algunos especialistas, entre ellos Prospero García, sostienen que este plazo es demasiado largo.

"Pienso que bastarían cuatro semanas para emitir un diagnóstico certero, porque es posible que al cabo de seis meses la persona ya sufra consecuencias de consideración, como la pérdida de su empleo. El SFC tiene un gran impacto a nivel personal, familiar y social", concluye. ●