



## APOYO EMOCIONAL

Quienes sufren esta enfermedad luchan por llevar una vida cotidiana. Sin embargo, una persona con síndrome de fatiga crónica puede pasar años de valoraciones y pruebas y presenta síntomas físicos, pero también psicológicos o emocionales causados por el estrés o por situaciones vividas. “Cada vez hay más estudios y evidencias clínicas sobre la importancia del tratamiento psicológico en estas enfermedades crónicas que actualmente no tienen un tratamiento curativo”, explica Juan Cruz, psicólogo clínico y consultor (diotocio.com). “Ayudamos a quienes padecen fatiga crónica a retomar el control de la situación y adaptarse a los desafíos únicos que viven cada día”, concluye. En este caso, la terapia de reformulación cognitiva es la más eficaz. En ella, los pacientes aprenden a mejorar el estrés y equilibrar los pensamientos con las emociones y conductas para identificar ideas negativas producidas por la enfermedad o interpretar el dolor. El objetivo, por tanto, es el de mejorar la calidad de vida del paciente y de su entorno.



### EJERCICIO CONTRA EL CANSANCIO

Es uno de los mejores aliados para combatir la enfermedad. Si bien no existe una cura definitiva, está demostrado que la actividad física ayuda a mejorar los síntomas de la fatiga crónica en quienes la padecen, mejorando la calidad del sueño, el estado psicológico y la calidad de vida de las personas, así como la disminución del dolor y de la fatiga. “Se recomiendan programas de ejercicios musculares, cardiovasculares y de

flexibilidad. Podemos sumar ejercicios y/o tratamientos con termoterapia, balneoterapia y masajes relajantes ya que contribuyen a aumentar los efectos beneficiosos”, aconseja Héctor Huertas, responsable de Fisioterapia de los Hospitales Vithas Medimar Internacional y Vithas Perpetuo Internacional (Alicante). Lo ideal es practicar una hora de ejercicio tres veces por semana controlando, sobre todo, la intensidad de los ejercicios.