

## **La Fatiga Crónica, un síndrome sin causa conocida que afecta a más de 230.000 españoles**

**El síndrome de fatiga crónica (SFC) se caracteriza por la presencia de fatiga física y mental debilitante, que persiste más de seis meses, con carácter oscilante y sin causa aparente específica. Interfiere con las actividades habituales hasta tal punto que no disminuye con el reposo y afecta considerablemente a la calidad de vida del paciente, según informan desde Clínicas Doctor Life**

El SFC suele diagnosticarse con mayor frecuencia en adultos jóvenes o población de mediana edad. Aunque es cierto que puede afectar tanto a hombres como mujeres, los resultados indican que ocurre con mayor frecuencia entre la población femenina. Según distintos estudios, se estima que este problema afecta a 230.000 personas en España.

### Causas y síntomas

Tal y como demuestran diversos informes médicos, aun no se tiene claro cuál es su etiología ya que suele aparecer de forma repentina, pero parece ser que ciertas situaciones como las alteraciones inmunológicas, los cambios hormonales o los procesos infecciosos, pueden desencadenar el síndrome. Los expertos advierten de que la duración promedio de la fatiga crónica es de tres o cuatro años de media para la desaparición de la mayoría de los síntomas o recuperación total.

Es un síndrome que se puede detectar debido a sus síntomas, ya que afectan considerablemente a la calidad de vida del paciente, llegando incluso a reducir su actividad social, laboral y familiar. Entre ellos, se encuentran el cansancio incapacitante, sin necesidad de haber realizado un gran esfuerzo físico; graves trastornos del sueño; dolor y malestar continuado; problemas de memoria y concentración; debilidad inmunitaria o dolores articulares. Además, se puede detectar por cambios significativos de peso, una mayor debilidad inmunitaria o inestabilidad de la temperatura corporal.

### Soluciones para combatir el cansancio crónico

Entre las medidas para combatir el SFC es recomendable que el paciente disponga de tiempo para sí mismo a lo largo del día, en el que poder realizar ejercicios de meditación, yoga o pilates con los que podrá aliviar en parte los síntomas. En cuanto a la alimentación, se recomienda mantener una dieta equilibrada y evitar el consumo de azúcar, cafeína y alcohol, ya que las personas que sufren sobrepeso y obesidad son más propensas a desarrollar este tipo de fatiga.

### Alternativas médicas para frenar la fatiga crónica

Los desequilibrios hormonales a nivel del sistema nervioso autónomo es una de las causas más comunes de los pacientes que sufren fatiga crónica. Habitualmente, éstos suelen tener un desequilibrio en las hormonas que se producen en las glándulas suprarrenales, hipófisis o incluso en el hipotálamo. Por esta razón, Clínicas Doctor Life aconseja el uso de la terapia con hormonas bioidénticas como una alternativa médica novedosa y efectiva dentro del campo de la medicina.

Esta terapia se utiliza en aquellos pacientes que generan una cantidad inferior de hormonas a las habituales y necesarias en sangre. Las terapias con hormonas bioidénticas ayudan a recuperar el equilibrio de las hormonas más necesarias para el organismo, mejorando de forma significativa la salud y el bienestar del paciente.

Con este tratamiento es notable la reducción del nivel de colesterol, la protección ante patologías de carácter cardiovascular, la reducción de la grasa corporal, el fortalecimiento de huesos y músculos, la recuperación del apetito y excitación sexual, el aumento de la energía y vitalidad, así como la mejora de la sensación de bienestar y del estado anímico. En cuanto a las patologías adversas, la terapia de rejuvenecimiento hormonal permite también reducir el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes, el cáncer de colon o el Alzheimer.

**Datos de contacto:**

Laura Esteban  
Oficina de Prensa Clínicas Doctor Life  
649069684

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Industria Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Psicología](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>