

José Alegre: “Ens preocupa que la fatiga crònica ja afecti nens i adolescents” (CRISTINA CALDERER)

Referent en Síndrome de fatiga crònica de la unitat de sensibilització central de l'hospital de la vall d'Hebron de Barcelona 28/10/2018 00



La fatiga crònica és una patologia, però també és un símptoma que està present en moltes malalties. És normal que les persones sanes tinguin sensació de cansament després de fer un esforç, però habitualment es recuperen després de dormir. Parlem de la fatiga crònica amb un dels seus referents, José Alegre, que ha participat recentment en el Women 360^º Congress.

¿Quan es considera la fatiga crònica una malaltia?

Quan la sensació de cansament no desapareix després de dormir es parla de malaltia, i és un dels símptomes clau de la fatiga crònica: llevar-se al matí amb sensació d'esgotament extrem després d'haver dormit és senyal de son no reparador. Estar més de sis mesos amb aquest quadre és un senyal d'alarma, com ho pot ser la pèrdua de pes inexplicable i la febre sense motiu.

És molt més que estar cansat.

Sí. És el que comporta el cansament: quan els afectats fan un petit exercici com ara pujar escales o fer el llit, els costa recuperar-se. O quan llegeixen, els costa integrar la informació i també presenten problemes de concentració i de memòria immediata. Amb aquests criteris es pot diagnosticar la malaltia. És un cansament extrem com el d'una grip crònica. Un cansament duríssim durant molt de temps. La malaltia fa reduir l'activitat, però com més descansas pitjor; s'ha de fer exercici físic programat.

¿És una malaltia prou coneguda pels professionals i per la societat?

Catalunya n'és pionera al món i hi ha hagut sensibilitat per formar professionals. Això és fonamental, perquè malalties com aquesta no s'han estudiat a la universitat. El problema és que la persona que perd pes està malalta, i la que té febre, també. Però estar cansat es considera que té a veure amb problemes psicològics o al fet d'estar estressat.

¿Està descartat que sigui una malaltia psicològica?

Científicament, està clar que no ho és. És una malaltia reconeguda per l'OMS, forma part de la família de les malalties immunoinflamatòries amb predisposició genètica. Com funciona? Tenim informació a les cèl·lules, i una manera de reaccionar davant d'un estímul, com ara una infecció, és desenvolupar fatiga crònica. El mateix virus pot generar diferents formes de reacció.

Per què hi ha persones que desenvolupen la malaltia i d'altres que no?

Pels estímuls als quals està sotmesa la persona. Per exemple, tots tenim anticossos del virus Epstein-Barr. Un percentatge de persones ha desenvolupat la coneguda com a *malaltia del petó* -amb febre i malestar- i després hi ha un grup de malalts que desenvoluparan fatiga crònica. I estem estudiant per què. També hi ha persones el primer contacte amb la malaltia de les quals és després d'un citomegalovirus.

Té un component genètic?

El 30% de malalts de fatiga crònica tenen familiars de primer ordre amb malalties immunoinflamatòries, com artritis reumatoide, lupus o fatiga crònica.

Quanta gent afecta?

Gairebé un 2% de dones d'entre 18 i 50 anys poden tenir síndrome de fatiga crònica.

Quin és el perfil del pacient?

Ho hem estudiat amb el grup de psicologia de la Vall d'Hebron. Abans d'emmalaltir, la persona és extremadament brillant en l'exercici físic i intel·lectual, té un coeficient alt i un defecte de personalitat: és perfeccionista. Molts pacients tenen estudis superiors i una feina qualificada. Però l'activitat laboral estarà limitada per la malaltia i això és un problema seriós. La mitjana d'edat dels pacients és de 40 anys. Quan venen a la consulta el 65% han hagut de deixar de treballar. Això és important perquè els encanta la seva feina i mai han agafat una baixa abans de la malaltia. La Vall d'Hebron té un grup propi de fatiga crònica. Però falten fons per investigar.

Només afecta adults?

És preocupant perquè la fatiga crònica ja afecta nens i adolescents. I és una causa indiscutible de fracàs escolar amb l'agreujant que són nens espavilats abans d'emmalaltir. Hi ha casos en què primer diagnostiquem el fill i després el pare. Hi ha persones que tenen el gen i mai desenvolupen la malaltia, i d'altres que ho fan als 4 anys o als 20.

Té cura?

En medicina interna és difícil parlar de curació, podem parlar de de remissió tant parcial com completa, però de curació és molt difícil. Amb tot, s'estan desenvolupant diferents línies de treball.

