

### Fibromialgia, Fatiga Crónica... ¿Qué las causa?

Las investigaciones demuestran que la exposición a tóxicos ambientales está detrás de enfermedades como la fibromialgia cada vez más frecuentes, especialmente en las mujeres

Carme Valls-Llobet

Mayo 2017

Un reto planteado a la medicina del siglo XXI es saber si la fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica y la sensibilidad química múltiple tienen un nexo común, si están relacionadas con exposiciones a productos provenientes del medio ambiente y cuál es la causa del predominio entre mujeres.

### Nuevas enfermedades ¿cuáles son las causas?

Recientes investigaciones apuntan a una disfunción de las mitocondrias de las células por exposición a tóxicos ambientales como origen común de las enfermedades emergentes. La acumulación de estrógenos explicaría que afecte más a mujeres que a hombres.

La fibromialgia, la fatiga crónica y la sensibilidad química múltiple son nuevas enfermedades que se presentan juntas con frecuencia. Su coincidencia varía entre un 30% y un 88% de los casos, dependiendo del estudio.

Algunas de las hipótesis apuntan a la agresión repetida que sufre la zona hipotálamo-hipofisaria por microtraumatismos físicos o químicos, o psicológicos y sociales (estrés físico y mental), que producen alteraciones de la función endocrina y de la inmunidad.

Investigaciones recientes señalan como posible **nexo común la afectación de la función mitocondrial** (la mitocondria es la parte de la célula donde se produce la energía). Su lesión, en especial por exposición a tóxicos ambientales, acaba produciendo problemas en el organismo, en especial en el sistema nervioso central y en el endocrino.

### ¿Qué es la Fibromialgia?

Fue definida por consenso por el Colegio Americano de Reumatología en 1990 como **un estado doloroso muscular generalizado, no articular**, que afecta predominantemente a las zonas musculares y a la columna vertebral y que presenta una exagerada sensibilidad en múltiples puntos predefinidos.

**Se considera dolor generalizado cuando:**

- Se presenta en el lado derecho e izquierdo del cuerpo y por encima y debajo de la cintura (es decir, los cuatro cuadrantes corporales).
- Debe existir dolor en el esqueleto axial: columna vertebral, pared torácica anterior, columna dorsal y columna lumbar.

Hasta un tercio de los casos puede conllevar una mala calidad de vida para el paciente y comprometer seriamente su vida personal, laboral y social.

**El diagnóstico: no existiendo actualmente ninguna prueba específica**, pero no se puede realizar sin haber descartado todas las enfermedades o carencias que pueden producir dolor muscular generalizado.

### **La exposición a tóxicos**

La doctora Andrea t. Slotkoff ya mostró en el año 1997 la posibilidad de que un **70% de los casos fueran debidos a la exposición a sustancias químicas en el trabajo**. El trabajo de Slotkoff y de sus colaboradores fue uno de los primeros que estableció esta asociación y el que señaló el predominio femenino de los afectados.

- El 60% de los casos se podían haber producido por exposición a tabaco, polvo, humos, productos de limpieza, perfumes, pintura.
- Entre un 30% y un 59%, por pesticidas, alimentos, lacas de pelo, gasolina, moquetas, jabones, tinta de periódicos, conservantes en las comidas y aire acondicionado.
- Finalmente, un 30% apuntaba a champús, plásticos y poliéster.

**En los estudios realizados por nuestro equipo** del Centro de Análisis y programas Sanitarios de Barcelona (CApS) se ha podido demostrar que el dolor que presentaban las personas expuestas a plaguicidas en el lugar de trabajo evolucionaba “imitando” la clínica de la fibromialgia, y que un factor común con la sensibilidad química múltiple era la afectación mitocondrial.

**El ensayo de tratamiento con coenzima q10** –también probado en fibromialgias por el investigador Mario Cordero y colaboradores de la universidad de Sevilla– está abriendo un camino a la esperanza, asociado, entre otros, a la corrección de las carencias metabólicas, endocrinas y de vitaminas y minerales que puedan alterar la función de las mitocondrias.

## **Síndrome de Fatiga Crónica**

El síndrome de fatiga crónica se ha definido como **una fatiga inexplicada y persistente que no tiene relación con el ejercicio físico**. No mejora con el reposo y la persona afectada no puede realizar actividades laborales, sociales, educacionales ni personales.

### **Los síntomas**

**Presenta cuatro o más de los siguientes síntomas** en los seis meses anteriores (o más):

- Pérdida de memoria y capacidad de concentración
- Dolor de garganta
- Adenopatías engrosadas en la cadena cervical o los ganglios axilares
- Dolor muscular
- Dolor poliarticular sin enrojecimiento o hinchazón
- Dolores de cabeza con nuevas formas de manifestación o gravedad
- Sueño no reparador
- Malestar que dura más de 24 horas después del ejercicio

El Centro para el Control y prevención de Enfermedades de Estados Unidos revisó la definición de este síndrome en 1994, junto con un grupo de estudio internacional, y estableció que **los pacientes deben tener una astenia persistente e inexplicada** (para descartar enfermedades bien conocidas).

También concluyeron que hay personas cansadas durante más de seis meses que no reúnen los criterios diagnósticos de la fatiga crónica, casos que se han denominando como fatiga crónica idiopática.

**El síndrome se presenta en personas jóvenes y de mediana edad**, y es el doble de frecuente entre mujeres que entre hombres. Se puede presentar de forma aislada, aunque a veces lo hace **en forma de brotes** (neuromiastenia o encefalomiелitis miálgica).

Se recomienda a los profesionales que realicen un examen físico exhaustivo y que recomienden a los pacientes que controlen su temperatura y peso.

El diagnóstico es complejo porque se realiza por exclusión.

**La historia natural** de la fatiga crónica verdadera es:

- Astenia brusca luego de una infección faríngea o del árbol respiratorio, o una mononucleosis.
- Después, el paciente presenta alteraciones en la capacidad de concentración y memoria y en el sueño.
- La actividad física excesiva empeora los síntomas.
- En general, no hay antecedentes de dolor de espalda o de cabeza.

## **Las causas**

**El origen del síndrome de fatiga crónica sigue sin conocerse**, pero dada la asociación con la fibromialgia y la sensibilidad química múltiple, no son pocos los autores que creen que muchos casos comparten un mecanismo común que estaría situado en la afectación mitocondrial.

## **Sensibilidad Química Múltiple**

En 1952, el doctor T. G. Randolp empezó a describir a **personas que presentaban alta sensibilidad a los olores** después de la exposición a distintos compuestos ambientales. Este trastorno fue denominado síndrome de sensibilidad química múltiple por Mark R. Cullen en 1987.

**Desde entonces se le han dado muchos nombres:** enfermedad ambiental, síndrome de respuesta a las sustancias químicas, síndrome de alergia total, pérdida de tolerancia inducida por químicos, hipersensibilidad química...

## **Los síntomas**

**Esta es una enfermedad con múltiples síntomas**, que se presentan cuando la persona entra en contacto con algunos productos ambientales. Los más frecuentes son:

- Sensación de debilidad muscular y fatiga
- Sensación de confusión mental y dolor de cabeza
- Disnea, tos y síntomas parecidos a la bronquitis y el asma –aunque no se tengan antecedentes–.
- Alteraciones intestinales, con náuseas, vómitos, espasmos o diarreas.
- Puede ir acompañada de sensibilidad al campo electromagnético.

## Las causas

Las primeras hipótesis sobre las causas y los mecanismos que la producen fueron realizadas por la psiquiatra Iris Bell. Se basan en la sensibilización neurohormonal, en especial de las áreas mesolímbicas del cerebro que regulan la afectividad y el apetito.

**El proceso podría iniciarse con la exposición a dosis altas del producto**, pero también con dosis pequeñas y repetidas. Se alteran el sistema nervioso autónomo, el sistema inmune y el sistema endocrino, y, en consecuencia, la afectividad y la memoria.

## Desequilibrio hormonal: los disruptores endocrinos

**Entre las sustancias que pueden afectar más a los sistemas nervioso central y energético de las mitocondrias** están el formaldehído, el tolueno, los insecticidas clorados, los organofosforados y los disolventes.

**Estas sustancias penetran a través de hormonas como los estrógenos.** Aunque estas existen de forma natural en el organismo de la mujer, hoy sus niveles se han incrementado ya que la mayoría de **los disruptores endocrinos** (elementos externos que alteran el equilibrio hormonal) imitan en los seres humanos el papel de los estrógenos.

Esta puede ser una de las razones por las que está aumentando la incidencia de la sensibilidad química múltiple en la sociedad actual.

Si la persona expuesta está sometida a situaciones de estrés, los tóxicos ambientales penetran más.

Así, **el perfil de la persona** que puede quedar más sensibilizada es:

- Mujer en edad reproductiva
- Con altos niveles de estrógenos
- Sometida a situaciones de estrés (doble o triple jornada).

El grupo de la doctora Chiara de Luca, del Laboratorio Experimental Bilara de Roma, ha demostrado la afectación del metabolismo de oxidación/reducción celular en las personas con sensibilidad química múltiple.

Indudablemente, el mejor conocimiento de las causas de estas patologías abre un camino esperanzador para prevenirlas y mejorar la calidad de vida de las personas que las padecen.

Fuente: [http://www.mentesana.es/psicologia/fibromialgia-fatiga-cronica-que-causa\\_1155/amp](http://www.mentesana.es/psicologia/fibromialgia-fatiga-cronica-que-causa_1155/amp)