

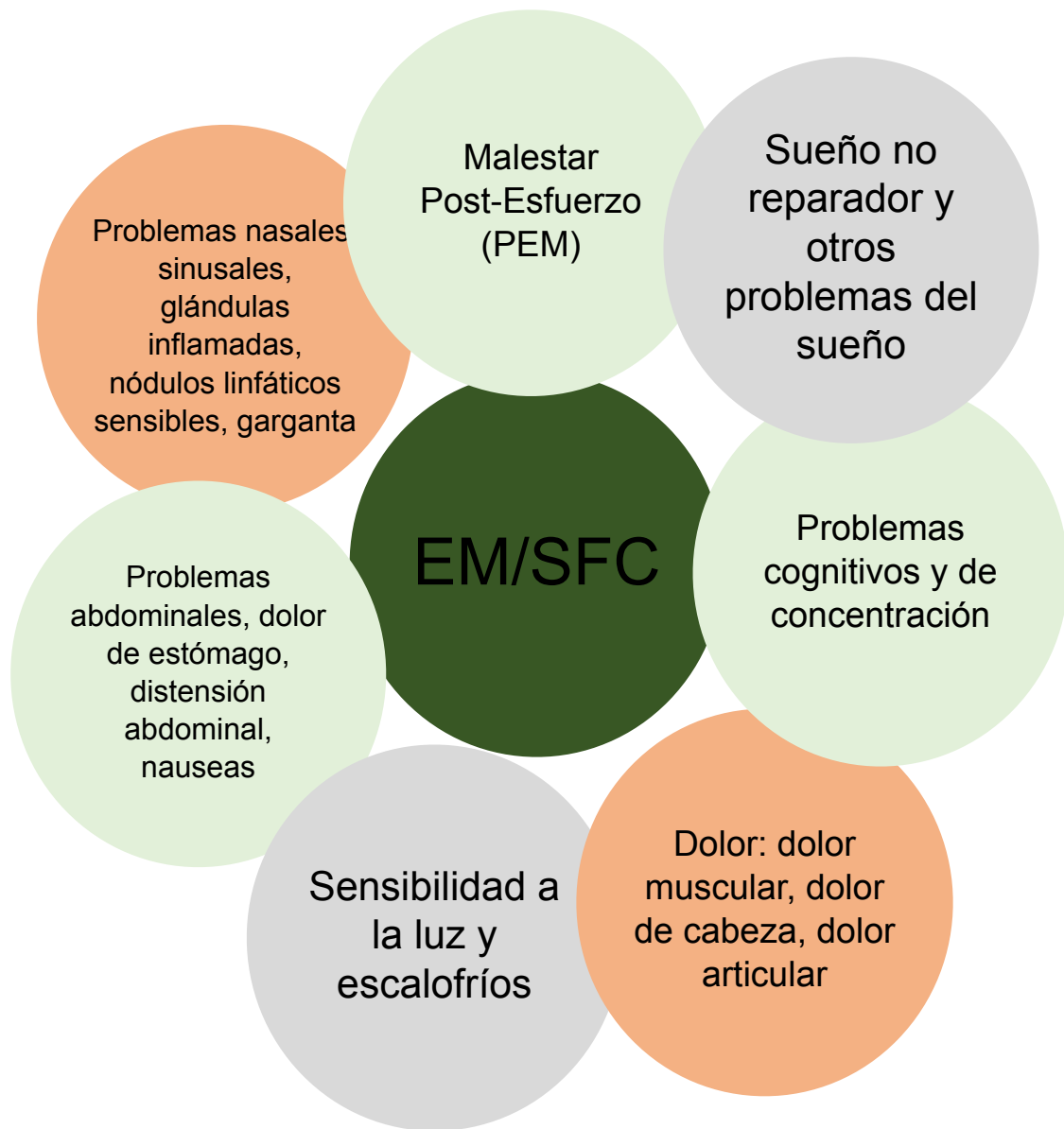
Guía de recursos para pacientes y cuidadores de Solve M.E: Seguimiento de los síntomas

Llevar un registro de sus síntomas a través de un diario o una tabla puede ayudarle a identificar sus limitaciones personales y conducir a una estabilización más rápida y eficiente de su condición. Aunque esta enfermedad puede ser impredecible y venir con muchos altibajos, con el tiempo, puede ser capaz de encontrar patrones reconocibles que pueden ayudarle a manejar.

Los síntomas de EM/SFC o Covid persistente son muchos y variados. Los síntomas pueden ser constantes, empeorar unos días y mejorar otros. O bien, se puede experimentar un síntoma durante un tiempo, y luego puede disiparse mientras aparece un síntoma diferente. Esto es parte de la frustración tanto para las personas con EM/SFC o Covid persistente, como para los médicos que tratan estas enfermedades. A continuación, encontrarás una lista de síntomas típicos que comparten muchos enfermos de EM/SFC o Covid persistente. Es posible que experimentes alguno de ellos en diferentes momentos, de diferentes maneras y con diferentes niveles de gravedad.

Puede compartir las anotaciones del calendario con su médico para ayudarle a tomar decisiones sobre el tratamiento. Las anotaciones tempranas pueden centrarse en los síntomas y su gravedad. Debe anotar los principales síntomas que le impiden llevar su vida normal anterior. A medida que se sienta más cómodo con el seguimiento de su experiencia, es posible que también quiera anotar su medicación, dieta, nivel de estrés y cualquier otra cosa que pueda afectar a sus síntomas.

Si su resistencia es muy limitada, pida a un amigo o a un familiar que le ayude a llevar el registro los días que usted no pueda. En los días difíciles, colaborar para mantener el registro claro y actualizado es una valiosa contribución que puede ofrecer un cuidador o un familiar.



Listado de síntomas

Los síntomas de EM/SFC, que a menudo pueden empeorar al estar de pie incluyen:

• Malestar post-esfuerzo (PEM), el empeoramiento de los síntomas después incluso de un esfuerzo físico o mental menor, con síntomas que suelen empeorar entre 12 y 48 horas después de la actividad y que duran días o incluso semanas

• Sueño no reparador / alteración del sueño

• “Niebla cerebral” / deterioro cognitivo

• Dolor en las articulaciones

• Ganglios linfáticos inflamados

• Irritación / dolor de garganta persistente

• Dolor de cabeza intenso

• Anomalías neurológicas

• Paralización completa del sistema de órganos

• Sensibilidad a la luz, el sonido, los olores, los productos químicos, los alimentos

y los medicamentos

• Fatiga persistente durante seis meses o más

• Dolores de cabeza

• Migraña

• Mareos

• Dolor muscular

• Dolor de garganta

• +Añadir otros síntomas que son personales para usted

• _____

• _____

• _____

Ejemplo de diario:

Este es un ejemplo de una semana al azar, seleccionado al abrir un calendario de 2017 por esta página por casualidad. El guión es en realidad lo que escribió en cada día una persona con EM/SFC, que había sido diagnosticada recientemente. Ilustra los posibles altibajos de esta enfermedad. Al transferir esta información a una tabla, puede convertirse en una valiosa herramienta para utilizar con sus médicos. Puede ayudar a saber cuándo un nuevo

tratamiento puede estar indicado, o si un medicamento actual está resultando eficaz, o no. -
Susan Rebecca

MAYO 2017	
Viernes 12	Mejor día - No podía conducir, pero fuera de la casa, la fatiga extrema regresó alrededor de las 3 pm
Sábado 13	Día medio - Conduje el coche unos 8 kilómetros. Muy tembloroso. Fatiga extrema sobre las 2 de la tarde. Fui al centro comercial con mi cónyuge sobre las 5 de la tarde - tuve que pedir ayuda para subir al coche al salir del centro comercial – me llevaron en brazos al piso de arriba
Domingo 14	Día de la Madre. En la cama todo el día. Fuertes dolores. Fatiga extrema todo el día
Lunes 15	Un día muy malo. Gateando escaleras arriba y abajo para ir al baño. No pude preparar la comida en el microondas - comí manzana. Fatiga extrema, mareos, dolores, pecho pesado
Martes 16	Fui de compras con mi madre. Bastante bien por la mañana - algo de cansancio. Extremadamente fatigado a media tarde
Miércoles 17	Mal día - en la cama todo el día. Cansancio extremo, pesadez en el pecho, dificultad para subir escaleras - fue capaz de calentar la comida en el microondas
Jueves 18	En blanco
Viernes 19	Un mal día. En la cama hasta la noche
Sábado 20	Buen día. Algunos dolores. Descansé en el sofá

Tabla para 14 días

Mes:	Año:
Fecha:	
Fecha:	
Fecha:	
Fecha:	
Fecha:	
Fecha:	
Fecha:	
Fecha:	
Fecha:	
Fecha:	
Fecha:	

Fecha:	
Fecha:	
Fecha:	

Hoja de progreso de los síntomas

Rango de fechas: De _____ a _____

Clave	
Leve	0
Moderado	1
Moderado a Severo	2
Severo	3
Momentáneo	M
Constante	C
Disminuyendo	D

Actividad	
Dormir	
Apetito	
Malestar Post-Esfuerzo	
Fatiga	

Dolor de cabeza	
Confusión mental	
Fiebre	
Mareos	
Dolor de garganta	
Infección	
Dolor muscular	
Dolor en las articulaciones	
General	