



Ejercicio para sentirse mejor

# Fatiga crónica

Los pacientes que siguen un tratamiento con ejercicios se fatigan menos.

Los pacientes con síndrome de fatiga crónica se fatigan durante largos periodos de tiempo y tienen dolor articular, cefaleas, trastornos del sueño, falta de concentración y una memoria deficiente a corto plazo, lo que genera discapacidad y angustia.

Una revisión sistemática Cochrane encontró 8 estudios, con 1.518 participantes, que comparaban a pacientes que recibieron tratamiento (de 12 a 26 semanas) con ejercicios de diferentes niveles de intensidad, que incluían caminatas, natación o ciclismo, con un grupo de pacientes sometidos a otros tipos de tratamientos. Se midió el efecto del tratamiento al final y después de 50 o 72 semanas.

La conclusión es que los pacientes que reciben tratamiento con ejercicios presentaron en general menos fatiga que los sometidos a terapias más pasivas. Es ahí donde se veía la diferencia mayor al final del tratamiento. No se sabe con seguridad si esta mejoría se mantiene a largo plazo. Tampoco se conoce si el ejercicio presenta algún riesgo de efectos secundarios graves.

Esta revisión es importante porque los pacientes tienen derecho a tomar decisiones informadas sobre su atención y tratamiento basadas en evidencias de investigación sólida.



Información extraída de Cochrane ([es.cochrane.org](http://es.cochrane.org)) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.