

# SFC-SQM MADRID

Asociación de Afectados por Síndrome de Fatiga Crónica y Síndrome  
de Sensibilidad Química Múltiple de la Comunidad de Madrid

[www.sfcsqm.com](http://www.sfcsqm.com)

---

## **Cuestionario “Tiempo cognitivo lento” para EM-SFC**

### **(SluggishCognitive-Tempo)**

Enero 2019

Identifique cual de estos ítems se puede aplicar a su caso. Cada ítem positivo, apunta a un diagnóstico más firme de TCL:

- Ud en general se ha vuelto más pasivo en múltiples áreas de su vida desde que ha desarrollado la EM-SFC
- Se distrae fácilmente con nada
- Cuando hace varias tareas para lograr un objetivo final, se dispersa y no es eficaz
- Sueña despierto, se pierde en ensoñaciones diurnas
- Parece somnoliento con frecuencia
- Está “en la inopia” en casa o en el trabajo (si ud trabaja), parece que llega a estar “con la mente en blanco”, le dicen que ud a veces tiene la mirada en el vacío
- De personalidad tímido e introvertido socialmente (puede ser ignorados por los demás, pero no suelen ser rechazados por otros)
- Es lento físicamente y de pocos reflejos ágiles
- Poca habilidad manual fina (torpeza motora)
- Tarda en entender los conceptos
- Tarda en generar respuestas a las preguntas que se le plantean
- Comportamiento indolente, incluso le han llegado a decir que se ha vuelto perezoso
- Mentalmente dice estar como "en una niebla"
- Le falta motivación propia para hacer las cosas, necesita que alguien esté encima del ud para motivarle a que haga o termine sus tareas
- Mantiene pocos intereses en el mundo externo

# SFC-SQM MADRID

Asociación de Afectados por Síndrome de Fatiga Crónica y Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple de la Comunidad de Madrid

[www.sfcsqm.com](http://www.sfcsqm.com)

- Carece de la energía suficiente para afrontar sus tareas en el trabajo o en casa
- Muestra tener poca capacidad de atención
- Débil capacidad de concentrarse en tareas a largo plazo
- Tiene problemas de memoria a la hora de recuperar algunos datos que ya había aprendido
- Olvidadizo, por ejemplo pierde objetos o no pasa los recados que le han dado para otros
- Baja capacidad de cálculo, razonamiento abstracto y de la lectura
- Muestra déficits en las habilidades verbales (comunicación fluida, encontrar una palabra adecuada, expresarse con propiedad)
- Comete errores “tontos” (no por ser la tarea especialmente difícil)
- Dificultad para seguir instrucciones externas con fluidez
- Tendencia a la ansiedad depresiva
- Hay familiares consanguíneos con sintomatología parecida

El así llamado “Tiempo Cognitivo Lento” no es exclusivo de la EM/SFC. También aparece en: enfermedad de Parkinson, psicosis esquizofrénicas, algunos trastornos del espectro autista, demencias, deterioro cognitivo asociado a la edad...