

# 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)

---

## TERAPIAS COMPLEMENTARIAS EN SFC Y SQM

**Enero – 2019**

1. Los SSC (FM, EM-SFC, SQM) son enfermedades crónicas, incurables y limitantes, con muchos síntomas y disfunciones en el organismo además del cansancio (SFC) o del dolor (FM) o de la intolerancia a sustancias (SQM), de origen aún desconocido, y sin terapèutica mèdica eficaz.

Por ello abundan los tratamientos alternativos o complementarios a los medicamentos estàndar.

Los afectados, buscando algo que les mejore, prueban una gran cantidad de remedios o terapias a lo largo de su enfermedad, unas veces recetados por su mèdico especialista, otra veces recomendados por otro afectado que los ha probado, y otras veces incluso meramente leídos en los foros o chats de Internet.

2. Estos tratamientos complementarios y terapias alternativas no suelen estar testadas científicamente su eficacia y eficiencia en el SFC y FM.

El afectado debe ser cauto si prueba por sè mismo alguno de estos remedios, y siempre debería comentárselo por lo menos a su mèdico de Atención Primaria.

Por ejemplo, los complementos de herboristeria no dejan de tener sus posibles efectos secundarios (¡eso de que por ser “naturales” no los tienen, es un peligroso mito!) o posibles interacciones químicas con los medicamentos que el mèdico ha recetado).

# 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)

3. Ademàs, es bien conocida la amplia variabilidad de sntomas y de respuestas a un mismo tratamiento entre los afectados por los SSC.

Es típico que lo que le viene bien a una persona con SSC, no le siente bien a otro afectado, o no le haga nada en absoluto a otro afectado diferente .

Por ello no hay que suponer que, si alguien dice que un tratamiento alternativo (o incluso un medicamento recetado por un mèdico) le ha mejorado mucho a èl, también va a hacer a lo mismo a mì.

4. Un problema aadido es el de la frecuente habituación en el tiempo que le termina pasando a un afectado: es decir, que por ejemplo al comenzar a tomar un complemento de parafarmacia, mejora bastante al principio; pero al año puede notar que ya no le sigue haciendo el mismo efecto.

En estos casos el afectado puede ir subiendo la dosis o ingesta (a veces hasta límites abusivos) buscando el mismo efecto inicial positivo.

Tambièn se suele usar otra estrategia: la de las “vacaciones terapéuticas”, es decir que durante un tiempo se deja de tomar el remedio, para que al volverlo a tomar un tiempo después vuelva a mostrar de nuevo la eficacia perdida.

5. Otro problema es el de la posible aparición de intolerancias químicas, farmacológicas o alimentarias a los remedios que se està tomando.

Por desgracia, a veces en los SSC ocurre que un remedio tomado con asiduidad, termina provocando intolerancia al afectado, por lo que tiene que abandonarlo.

# 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)

6. Es frecuente comprobar los gustos y preferencias de un médico u otro al recetar un medicamento o recomendar un tratamiento alternativo a sus pacientes.

Como no hay pruebas científicamente validadas para tales prescripciones, se basan en la experiencia clínica personal del médico, que a veces no es la misma de la de otro médico.

Por ello el afectado debe ser también cauto y tener sentido común incluso en estos casos.

7. Igualmente, hay algunos afectados que se vuelven excesivamente defensores de una terapia alternativa en especial, idealizándola como panacea milagrosa y recomendándola con vehemencia a todo el mundo.

La mejor actitud es la de exponer prudentemente que: “el remedio tal, me ha ido bien a mí durante tal periodo de tiempo”, sin presuponer nada más ni ir más allá de los datos objetivos de la propia experiencia. Hay que recordar que lo que a un afectado puede serle efectivo, a otro puede serle ineficaz.

8. Además, es fácil anotar las “modas” que van cambiando con el paso de los años (un ejemplo muy claro son las dietas supuestamente adecuadas para el SFC o SQM o FM). Un tratamiento o remedio es muy usado durante un tiempo por muchos pacientes y recomendado por médicos, y sin embargo al cabo de los años deja de ser utilizado, sin una causa clara.

# 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)

9. En general, se debería proceder con cautela, mesura y sentido común, ante propuestas de tratamientos alternativos:
- Que los promocioe una sola persona en exclusiva, con rasgos de personalidad tipo “gurù” o salvador.
  - Que prometan mejorìas espectaculares en poco tiempo y sin esfuerzo.
  - Que solo tengan efectos positivos y ninguno negativo secundario.
  - Que valgan para mejorar todo (dolor, digestiòn, metabolismo, depresiòn, energìa, sueño, hipertensiòn, corazón, etc).
  - Que se basen en teorías excesivamente esotèricas, místicas y extravagantes, con uso de aparatos, pràctica de ejercicios o toma de sustancias totalmente fuera de la lógica y los principios de la ciencia.
  - Que exija al afectado ingresar en un grupo con rasgos de “secta”.
  - Que exija al enfermo abandonar el tratamiento mèdico tradicional, e incluso dejar de acudir a sus especialistas clínicos.
  - Que el afectado tenga que desembolsar cantidades muy altas de dinero.