



Tabla 1: Escala de capacidad/discapacidad con EM/SFC

Adaptado de Bell, D (1994).

100: No hay síntomas con el ejercicio. Actividad general normal. Puede trabajar o realizar tareas desde su hogar a tiempo completo sin dificultad.

90: No hay síntomas en el descanso. Síntomas leves con la actividad física. Nivel de actividad general normal. Puede trabajar a tiempo completo sin dificultad.

80: Síntomas leves en el descanso. Los síntomas empeoran con el esfuerzo. Mínima restricción de actividad sólo para actividades que requieren esfuerzo. Puede trabajar a tiempo completo con dificultad en actividades que requieren esfuerzo.

70: Síntomas leves en el descanso. Se detecta claramente cierta limitación en la actividad diaria. El funcionamiento general es cercano al 90% de lo esperado, excepto para actividades que requieren esfuerzo. Puede trabajar/realizar tareas en el hogar a tiempo completo con dificultad. Necesita descansar durante el día.

60: Síntomas leves a moderados en el descanso. Se detecta claramente limitación en la actividad diaria. Funcionamiento general entre el 70-90%. No puede trabajar a tiempo completo en tareas que requieren esfuerzo físico (incluido simplemente permanecer de pie), pero logra trabajar a tiempo completo en tareas livianas (sentado) si el horario es flexible.

50: Síntomas moderados en el descanso. Síntomas moderados a severos con el ejercicio o la actividad; nivel de actividad general reducido al 70% de lo esperado. No puede realizar tareas extenuantes, pero sí realizar tareas livianas o trabajo de escritorio entre 4 y 5 horas al día, aunque necesita períodos de descanso. Necesita descansar/dormir 1-2 horas durante el día.

40: Síntomas moderados en el descanso. Síntomas moderados a severos con el ejercicio o la actividad. El nivel de actividad general se reduce al 50-70% de lo esperado. Puede salir una o dos veces por semana. No puede realizar tareas extenuantes. Puede trabajar sentado en su casa durante 3-4 horas por día, pero necesita períodos de descanso.

30: Síntomas moderados a severos en el descanso. Síntomas severos con todo tipo de ejercicio. El nivel de actividad general se reduce al 50% de lo esperado. Por lo general, confinado en su hogar. No puede realizar tareas extenuantes. Puede realizar trabajo de escritorio 2-3 horas al día, pero necesita períodos de descanso.

20: Síntomas moderados a severos en el descanso. No puede realizar tareas extenuantes. El nivel general de actividad es el 30-50% del esperado. No puede salir de su hogar, excepto en raras ocasiones. Confinado en la cama gran parte del día. No puede concentrarse durante más de 1 hora por día.

10: Síntomas severos en el descanso. Postrado en cama gran parte del tiempo. No sale de su casa. Marcados síntomas cognitivos que evitan la concentración.

0: Síntomas severos en forma constante. Permanentemente postrado en cama, no puede ocuparse de sí mismo.



ME/CFS Australia Ltd.

PO Box 7100, DANDENONG VIC 3175

(03) 9793 4500

<http://www.mecfs.org.au>

Complemento de la Ficha informativa 4: Aprender a acompañar

Tabla 2: Horas o minutos empleados en actividades diarias

Horas o minutos empleados en cada actividad	D	L	M	M	J	V	S
Ducharse							
Preparar/tomar desayuno							
Vestirse							
Preparar/comer almuerzo							
Ir de compras							
Hablar por teléfono							
Limpiar							
Lavar							
Trabajar/ir a la escuela							
Viajar							
Preparar/comer la cena							
Familiares							
Amigos							
Pasatiempos							
Cuidar a los hijos							
Relaciones personales							
Jardinería							
Bancos							
Actividades sociales							
Otros:							
Trabajo emocional							
<i>Dejar el 50% libre para permi-</i>							
TOTAL UTILIZADO							
Saldo final							



ME/CFS Australia Ltd.

PO Box 7100, DANDENONG VIC 3175

(03) 9793 4500

<http://www.mecfs.org.au>

Complemento de la Ficha informativa 4: Aprender a acompasar

Tabla 3: Entienda sus síntomas

	D	L	M	M	J	V	S
¿Qué hice hoy?							
Cantidad de energía del día (saldo positivo o negativo)							
Cansancio							
Malestar post esfuerzo							
Dolor: Articulaciones							
Músculos							
Cefaleas							
Pensamiento: Conversación							
Toma de decisiones							
Equilibrio							
Visión							
Sobrecarga sensorial: Tacto							
Gusto							
Olfato							
Luz							
Químicos							
Cardíaco: Mareos							
Incapacidad para pararse/incorporarse							
Palpitaciones cardíacas							
Malestar intestinal/estomacal							
Náuseas							
Problemas urinarios							
Cambios en la temperatura							
Alteraciones en el apetito							
Irritable/emocional							
Deprimido							
Conducta irracional							
Dolor de garganta							
Trastornos del sueño							



ME/CFS Australia Ltd.

PO Box 7100, DANDENONG VIC 3175

(03) 9793 4500

<http://www.mecfs.org.au>

Complemento de la Ficha informativa 4: Aprender a acompasar

Tabla 5: Disparadores y qué hacer

Disparadores que pueden incrementar los síntomas

Hacer demasiado, ejercitar demasiado, realizar demasiadas tareas al mismo tiempo, feriados, reuniones sociales, dificultades para dormir, viajar, volar en avión, otras enfermedades, estrés emocional o económico, relaciones personales nuevas, alimentos y químicos, sobrecarga sensorial, luz, sonido, tacto, emociones fuertes tanto de tristeza como de alegría, pérdida de un familiar o amigo, exámenes, plazo para entrega de tareas, cambios estacionales.

Señales iniciales de advertencia de haber hecho demasiado

Sentirse más cansado repentinamente, torpeza, palidez, mareos, aumento del dolor, dolor muscular, náuseas, confusión, dificultad para hablar, sentirse estresado o ansioso, irritabilidad, somnolencia, ansias por comer comida chatarra o alimentos dulces, dolor de garganta.

¿Qué debo hacer si mis síntomas comienzan a incrementarse?

Deje lo que está haciendo y pase a una tarea más sencilla. Suspenda o reduzca la actividad. Recuéstese. Consiga ayuda para las tareas domésticas, respire profunda y lentamente para aumentar los niveles de oxígeno, evite ingerir comida chatarra, alimentos dulces o químicos como cafeína o alcohol, limite el tiempo con las personas, reduzca las horas de trabajo.

Formas de evitar una recaída

Ajústese a un plan de acompasamiento, manténgase en saldo positivo, pida ayuda, coma alimentos sanos, evite a las personas estresantes y reduzca la actividad si los síntomas se incrementan. Utilice la respiración regular y profunda para incrementar los niveles de oxígeno.

