

ALEGRÍA DE VIVIR vs FIBROMIALGIA

Guía preventiva y curativa



María Melania Gomero Pfennig



María Melania Gomero Pfennig
(Lima, 30 de mayo de 1950)

Lic. en Educación, Especialidad de Filosofía y Ciencias Sociales de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Estudió para Profesora de Francés en la Alianza Francesa de Miraflores y se especializó en el Instituto Pedagógico Nacional Monterrico en Lima - Perú. Realizó estudios diversos en instituciones privadas de alcance cultural mundial y continúa actualizándose en las diferentes áreas del saber.

En su búsqueda de la verdad y de las claves para desarrollar el arte de vivir en armonía, desempeñó diversos cargos tales como traductora francés - español, asistente en comercio exterior, secretaria trilingüe, en Polysius S.A. (Paris-Francia), en el Ex Banco de Lima, Filial del Crédit Lyonnais, Dit Spie en Caracas-Venezuela y Brown Boveri del Perú en Lima-Perú, respectivamente. Desde muy joven ejerció el voluntariado, especialmente en la Fondation Claude Pompidou en París-Francia y otras fundaciones peruanas. Fue profesora de francés en Basilea-Suiza, en la Alianza Francesa de Lima y Miraflores, y durante más de 20 años profesora particular de idiomas en Lima-Perú.

De espíritu independiente, autodidacta por naturaleza y conferencista, se inicia desde el 2006 en la investigación y aplicación de la metamedicina. En el año 2007 y 2012 registra CDs sobre relajamiento y autoterapias para superar las emociones de la cólera y el miedo, autora del libro "El Miedo, Enemigo del Éxito y de la Felicidad", libro de autoayuda (año 2015). Aplica la danza, el arte de arreglo floral del ikebana como terapias y propugna una sabia y equilibrada alimentación, una vida activa y la apertura a un pensamiento transformador del ser que le permita "vivir a plenitud".

ALEGRÍA DE VIVIR vs FIBROMIALGIA

Guía preventiva y curativa



María Melania Gomero Pfennig

Autor – Editor
María Melania Gomero Pfennig
Jr. Monte Ciprés MC6-LT24, 3er piso
Prolongación Benavides – Santiago de Surco
Cel. 992 177 185
pfennigmelania@hotmail.com

Primera Edición, 2017
Tiraje: 50 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
N° 2017-01202

Impreso en:
Peruimpress.com
Jr. Las Cidras 606, Urb. Las Flores, San Juan de Lurigancho
Tel.: 739 - 0200
Lima – Perú, enero 2017

Diseño Carátula:
María M. Gomero P.

*Pensar que el “reto de vivir” es solo privilegio del ser humano,
es ignorar que existen otros seres vivientes con similares retos.
María Melania Gomero Pfennig*

Palabras a mi querido médico

Te invito a que juntos abramos nuestro corazón y entendimiento, para iniciar este camino de transformación que nos tocó vivir, tú como médico y yo como paciente. Tú, desarrollando la capacidad de saber escucharme, transmitiéndome esa confianza y conocimiento que tanto necesito, mirándome más a mí que a tu computadora, observándome y descifrando el significado de mis expresiones corporales; y sobre todo haciéndome descubrir mis propias capacidades para curarme. Yo, aceptando que eres un ser humano que merece todo el respeto y reconocimiento, y que por más buena voluntad que tengas de aliviar mis dolores, muchas veces mi cuerpo y mi mente no responden a tus indicaciones y expectativas; comprendiendo que debo amarme y ser más flexible, estar más ocupada que preocupada, aprender a rescatar mi alegría de vivir, es decir, disfrutar de cada instante que me otorga la vida y que definitivamente favorecerá tanto a mi curación y crecimiento personal como a la armonía de mi entorno.

PRÓLOGO

Mi relación con la Fibromialgia comenzó aproximadamente en el año 2010 a través de un reportaje televisivo, esto hizo que me contacte con asociaciones y personas que tenían familiares que la padecían. Inmediatamente me di con la sorpresa que no se sabía mucho al respecto salvo pocas personas que la padecían y ayudaban a otras en base a su experiencia personal con la enfermedad. De ahí hasta estos tiempos se ha avanzado mucho, los profesionales de la salud se han informado mejor y se está evitando el sobrediagnóstico, se han presentado iniciativas de ley y contactado con legisladores tratando de impulsar que se reconozca a este mal como incapacitante. Es en estas idas y venidas que pude conocer a María Melania Gomero Pfennig, una gran persona siempre dedicada e indomable investigadora de soluciones alternativas y paralelas que apoyen el tratamiento médico.

La autora-editora de este libro, pone de manifiesto y sistematiza muy bien todo lo aprendido en todos estos años, organizando de forma muy didáctica y apropiada. Además, nos ilustra sobre nuestro autoconocimiento e invita a tratar de hacer uso positivo de todos estos recursos que nuestra “vida moderna” hace de lado, así como evitar tantas cosas que nos perjudican. En el segundo capítulo, pasa a describir e informarnos sobre todo lo concerniente a la fibromialgia y todos los agentes involucrados en ella, tanto tradicionales como alternativos basados en sólidas investigaciones; es una parte inevitablemente teórica pero que se ha hecho de forma muy didáctica facilitando su lectura. Por último, en el tercer capítulo, pone a nuestra disposición muchas alternativas y estrategias que si sabemos aprovecharlas adecuadamente van a facilitar nuestra relación con la enfermedad, haciendo así cada vez más distantes en el tiempo las temidas crisis. En referencia a esta gran variedad de recursos señala que no todas funcionan de la misma forma para todas las personas, el éxito radica en saber identificar cuál de todas estas estrategias funcionan para ti y hacer tu propio repertorio con las que te ayuden a sobrellevar cada parte de la enfermedad y poder mitigarla exitosamente.

Es un gusto que puedan compartir y aprovechar al máximo este libro.

Gino Carranza Orbegoso

Psicólogo Licenciado, Colegiado y habilitado por el CDR, Lima, CPSP 15124

Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Actualmente trabaja en la Escuela Nacional de Administración Pública ENAP y en el colegio Santa María Marianistas.

Especialista en desarrollo personal, consejería y manejo del estrés.

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| Palabras a mi querido médico..... | 3 |
| Prólogo..... | 4 |
| Introducción..... | 9 |
| CAPÍTULO I: LA ENFERMEDAD Y TÚ..... | 12 |
| 1. ¿Quién es más importante, la enfermedad o tú?..... | 12 |
| Carencia y exceso..... | 13 |
| 2. Adaptarnos: el gran reto de siempre..... | 14 |
| Vivir las cuatro estaciones del año en un solo día..... | 17 |
| 3. Seres de afecto, seres de placer y seres de deseo. Seres pensantes..... | 18 |
| Dependencia emocional y dolor..... | 20 |
| 4. Importancia de identificar y tratar la Fibromialgia (FM)..... | 20 |
| La fibromialgia en niños, jóvenes, mujeres y hombres..... | 20 |
| Algunas diferencias entre mujeres y hombres..... | 20 |
| 5. Preguntas, dudas, temores en torno a la Fibromialgia..... | 22 |
| 6. El disgusto de vivir..... | 25 |
| 7. Elaboración del cuadro de tu historia personal..... | 27 |
| Objetivo principal y ventajas de la elaboración del cuadro..... | 29 |
| CAPÍTULO II: FIBROMIALGIA (FM)..... | 33 |
| 1. Tipos de medicina..... | 34 |
| Mitos a ser rotos..... | 37 |
| Medicina Natural en Lima-Perú..... | 38 |
| 2. Qué es la fibromialgia?..... | 39 |
| 3. Causas de la fibromialgia..... | 40 |
| 3.1. La temperatura..... | 41 |
| 3.2. Alteración en el Sistema Nervioso. Las fibras A-Delta..... | 43 |
| 3.3. Bajos niveles de Quimioquinas y Citoquinas..... | 44 |
| 3.4. Nivel de Melatonina: la luz azul y el sueño..... | 45 |
| 3.5. Bajo nivel de Serotonina..... | 46 |
| 3.6. Patología: palmas de las manos..... | 47 |
| 3.7. Trastornos de ADN..... | 47 |
| 3.8. Contaminación Electromagnética..... | 48 |
| 3.9. Relación entre el Sistema Nervioso Central y el Sistema..... | 49 |
| Nervioso Entérico..... | 49 |
| 3.10. Mal funcionamiento de la tiroides..... | 50 |
| 3.11. Deficiencia de vitaminas..... | 50 |
| 3.12. Nutrición celular..... | 50 |
| 3.13. Intolerancia al gluten..... | 50 |

| | |
|---|-----------|
| 3.14. Exceso de crecimiento de cándida..... | 51 |
| 3.15. Las Noxas:..... | 51 |
| Emociones no expresadas..... | 51 |
| Disminuir la adrenalina..... | 52 |
| 3.16. Movimientos repetitivos y posturas..... | 52 |
| 3.17. Accidentes de tránsito..... | 53 |
| 3.18. Los Pesticidas..... | 53 |
| 3.19. Endorfinas o moléculas de la felicidad..... | 53 |
| Síntomas que indican un nivel bajo de endorfinas..... | 54 |
| ¿Por qué pueden estar demasiado bajos los niveles de endorfinas?..... | 54 |
| 4. Síntomas y características de la Fibromialgia..... | 55 |
| 4.1. Algunos de los síntomas típicos..... | 56 |
| 4.2. Puntos sensibles..... | 58 |
| 4.3. Otros síntomas – signos – características clínicas..... | 59 |
| 4.4. Síntomas de la Fibromialgia similares a los de bajo nivel de serotonina..... | 60 |
| 4.5. Efectos de la Fibromialgia en los ojos..... | 61 |
| 4.6. Enfermedades bucales relacionadas con la Fibromialgia..... | 62 |
| 5. Consecuencias de la Fibromialgia..... | 63 |
| 5.1. ¿Por qué es importante identificar y tratar la Fibromialgia?..... | 63 |
| 5.2. ¿Qué es la depresión?..... | 63 |
| 5.3. Vida sexual..... | 64 |
| 5.4. La familia..... | 64 |
| Niños y adolescentes..... | 65 |
| 5.5. El trabajo..... | 65 |
| 6. Confusión de la Fibromialgia con otras enfermedades..... | 66 |
| 6.1. Anemia..... | 67 |
| 6.2. Síndrome de Fatiga Crónica..... | 67 |
| 6.3. Artritis Reumatoide..... | 68 |
| 6.4. Síndrome de Sjögren..... | 68 |
| 6.5. Fascitis Plantar..... | 68 |
| 7. Tratamientos..... | 69 |
| 7.1. Tratamiento farmacológico..... | 69 |
| 7.2. Coenzima Q10..... | 71 |
| 7.3. Cámara de oxígeno hiperbárico..... | 71 |
| 7.4. Hormonas..... | 72 |
| 7.5. Aumento de endorfinas o moléculas de la felicidad..... | 73 |
| 7.6. Marihuana o cannabis..... | 74 |
| 7.7. Aumento de los niveles de serotonina..... | 75 |
| 7.8. La acupresión, digitopuntura, acupuntura, reflexología..... | 75 |
| 7.9. Masajes con ultrasonidos..... | 76 |
| 7.10. Alivio miofascial..... | 76 |
| 7.11. Puntos desencadenantes o puntos gatillos..... | 76 |

| | |
|---|-----------|
| 7.12. Terapia craneosacral..... | 77 |
| 7.13. Sistemas neuroterapéuticos..... | 77 |
| 7.14. Quiropráctica..... | 77 |
| 7.15. Osteopatía..... | 77 |
| 7.16. Ejercicios de estiramiento..... | 78 |
| 7.17. Ejercicios aeróbicos..... | 78 |
| 7.18. Ejercicio acuático..... | 78 |
| 7.19. Entrenamiento de la postura..... | 78 |
| 7.20. Terapia ocupacional..... | 79 |
| 7.21. Terapia de relajamiento..... | 79 |
| 7.22. La meditación..... | 79 |
| 7.23. Terapias naturales..... | 80 |
| 7.24. La cúrcuma..... | 80 |
| 7.25. Talasoterapia..... | 80 |
| 7.26. Arteterapia..... | 81 |
| 7.27. Auto masaje chino..... | 82 |
| CAPÍTULO III: CAMINO HACIA LA TRANSFORMACIÓN - CURACIÓN..... | 84 |
| 1. Presentación de la fórmula..... | 85 |
| 1.1. Oxigenación (O)..... | 86 |
| 1.1.1. Meditación, oxitocina y sexo..... | 88 |
| 1.1.2. La respiración y los miedos, la huida..... | 91 |
| 1.2. Alimentación (A)..... | 93 |
| 1.2.1. Desintoxicación/carnes rojas y blancas..... | 95 |
| Mono dieta..... | 96 |
| 1.2.2. Agua/baños..... | 97 |
| 1.2.3. Importancia de la fibra..... | 97 |
| 1.2.4. Verduras, frutas y granos..... | 97 |
| 1.2.5. Azúcar..... | 98 |
| 1.2.6. Harinas..... | 98 |
| 1.2.7. Vitaminas..... | 99 |
| Vitamina A..... | 100 |
| Vitamina C..... | 100 |
| Vitamina D..... | 100 |
| Vitamina E o tocoferol..... | 101 |
| Vitamina K..... | 101 |
| Grupo de Vitamina B: | 102 |
| B2 o riboflavina..... | 102 |
| B6 (relación con el magnesio)..... | 102 |
| B9 o ácido fólico..... | 103 |
| B12 o cianocobalamina..... | 103 |
| 1.2.8. Algunas plantas que calman, desinflan y alivian los dolores..... | 104 |

| | |
|--|-----|
| 1.2.9. Excelentes antioxidantes: cacao y quinoa..... | 104 |
| 1.2.10. Algunas dietas, ensaladas y postres..... | 105 |
| 1.2.10.1. Dieta desintoxicante..... | 105 |
| 1.2.10.2. Dieta cruda simple..... | 105 |
| 1.2.10.3. Dieta semicruda..... | 105 |
| 1.2.10.4. Ensaladas crudas..... | 106 |
| 1.2.10.5. Postres..... | 106 |
| 1.3. Pensamiento (P) | 106 |
| Qué es el pensamiento?..... | 107 |
| Condicionamiento..... | 107 |
| 1.3.1. ¿Quién dirige a quién? Nuestros tres cerebros..... | 108 |
| Recodificación, optimismo y resiliencia..... | 108 |
| 1.3.2. Emociones..... | 111 |
| El miedo y la cólera..... | 111 |
| Confianza y tolerancia..... | 111 |
| 1.3.3. Flexibilidad al cambio..... | 115 |
| Creatividad..... | 116 |
| Metas..... | 116 |
| 1.4. Alegría de vivir (AV) | 117 |
| 1.5. Medio ambiente (MA) | 118 |
| 2. Responsabilidad Planetaria | 121 |
| 2.1. Institutos de investigación sobre la Fibromialgia..... | 121 |
| 2.2. Responsabilidad de todos..... | 121 |
| 2.3. Situación de la fibromialgia en el Perú: Afibro Perú..... | 124 |
| 2.4. Educación Preventiva..... | 126 |
| BIBLIOGRAFÍA, VIDEOS ESCUCHADOS | 127 |

INTRODUCCIÓN

“Después de un largo y frío invierno, siempre viene la tan anhelada alegre primavera...”

María Melania Gomero Pfennig

Vivimos en una época maravillosa, caracterizada por sus grandes logros tecnológicos y descubrimientos científicos, por el acceso fácil de una gran mayoría de la población mundial, a todo tipo de información y conocimiento gracias a las extensas redes del internet principalmente. Sin embargo, a pesar de haber logrado un crecimiento en el plano material, constatamos día a día, una carencia de sabiduría, sensibilidad, comunicación, y en especial amor del ser humano por su propio bienestar físico y mental.

Un gran porcentaje de personas en nuestro planeta padecen de muchas enfermedades, y entre el 4 a 5% de la población humana mundial sufre de la compleja Fibromialgia (FM), dolencia que representa una alerta más del cuerpo que definitivamente exigirá una transformación de la vida no solo del paciente sino también de su entorno familiar, médico, laboral y de la sociedad; si consideramos que somos un todo, es decir, una gran familia.

Me encuentro en un momento de mi vida, en el cual disfruto de la dulce primavera, y por ello me siento en el deber de lanzar una mirada hacia un pasado de años adoleciendo y viviendo con la fibromialgia porque esta enfermedad también tocó a mi puerta. En este libro, mi mayor deseo es compartir y transmitir aquellas investigaciones, estudios y lecciones que pude entresacar de un pasado en que el dolor generalizado me llevó como a muchos de ustedes a experimentar con frecuencia lo que es el desconcierto, la soledad, la desarmonía, el desconocimiento de uno mismo y la incomprensión de nuestro entorno familiar, médico, laboral y social; justamente a causa de una falta de información y conocimiento de las causas, sintomatología, consecuencias, confusiones y tratamientos de la fibromialgia.

Con este libro de carácter informativo-educativo, psicológico, filosófico y humanista; pretendo dar una respuesta a las dudas y presentar soluciones de curación para ayudar a restablecer esa “alegría de vivir” que muchos pacientes la han perdido a causa del constante dolor y el sufrimiento que conlleva esta enfermedad. Además, evitar los diagnósticos tardíos o equivocados, difundir los tratamientos, promover una educación preventiva, acelerar la aprobación del proyecto de ley a favor de la discapacidad de esta enfermedad y la aplicación de una cobertura social temporal o permanente según sea el caso a las personas afectadas en territorio peruano especialmente.

La fibromialgia es una enfermedad real que existe desde hace muchos años bajo diferentes nombres; sin embargo recién en el año 1975, Kahler Hench utiliza por primera vez el término de fibromialgia, para referirse a “la presencia de dolor muscular en ausencia de signos propios de inflamación”. Fue reconocida en el año 1992

por todas las organizaciones médicas internacionales y por la Organización Mundial de la Salud, y el 12 de mayo se celebra el Día Internacional de la Fibromialgia.

Siendo ex-paciente de fibromialgia, y sin haber realizado estudios de medicina, más respaldada por mis investigaciones sobre la salud física-emocional, mental y espiritual a través de años, mas mi experiencia de años de vegetariana-naturista, les ofrezco este libro bajo una forma lo mas didáctica posible, teniendo como primer objetivo, sensibilizar a enfermos de fibromialgia y a no enfermos, desde el hogar hasta el ámbito laboral rural-urbano, a los representantes y profesionales de la salud, hospitales, centros de reumatología, medios de comunicación, químicas y movimientos nacionales e internacionales para que participen en la reconstrucción de una sociedad sana; difundiendo la prevención y diagnóstico a tiempo de esta enfermedad, incentivando y apoyando la investigación de nuevos tratamientos. Un segundo objetivo persigue evitar que la persona con fibromialgia caiga en el conformismo, excesiva imaginación y susceptibilidad a causa de su aislamiento y dolor, y que con la ayuda de un médico especialista y competente, el apoyo de la familia y de la sociedad, decida iniciar su tratamiento con una actitud activa y positiva.

En el primer capítulo de este libro intento despertar el interés por un mayor conocimiento de lo complejo de nuestra naturaleza primitiva-emocional y la necesidad de activar el cerebro neocórtex y así impedir que la dependencia emocional retrase la curación. Además, presento la elaboración de fichas de seguimiento de la enfermedad con miras a la disminución de las crisis.

En el segundo capítulo, trato de presentar y facilitar la comprensión de la información recogida y resumida de las principales investigaciones realizadas en torno a la fibromialgia, y de los tratamientos a nivel médico-científico y natural, y de esta forma, reducir la desorientación y la angustia de los pacientes debido a un exceso e invasión desordenada de información acerca de la fibromialgia.

En el tercer capítulo, gracias a mi experiencia de vivir años con la fibromialgia, a mis observaciones-reflexiones y lo poco de mis investigaciones realizadas, presento una fórmula de transformación-curación que permitirá rescatar la confianza del paciente con fibromialgia sobre la capacidad regeneradora de su cuerpo, reforzar su alegría de vivir y entrar en sintonía con su medio ambiente representado por la parte humana, la naturaleza y el universo. De igual forma, planteo la necesidad de establecer centros de reencuentro de personas con fibromialgia, para que aprendan a comunicarse, expresarse, a ser inconformes frente a la enfermedad, a ser creativos y comprender que curarse de una enfermedad implica también toda una transformación que solo se puede realizar a través del movimiento bajo sus diferentes modalidades.

Cabe resaltar, que todas las enfermedades que aquejan a la humanidad merecen una atención especial, y en el caso de la fibromialgia, tema principal de este libro, debo aclarar que esta enfermedad no es una maldición como muchos piensan y sienten a causa del sufrimiento, todo lo contrario, repito que es necesario verla

como una “alerta” del cuerpo que nos va a permitir descubrir en que momento se produjo este desequilibrio, y con un tratamiento adecuado, con una visión de la vida más amplia, más positiva, darnos la oportunidad de reiniciar un ciclo de vida más armonioso, productivo y digno donde cada uno hará valer sus derechos, entre ellos el derecho a la salud y al “bien estar”.

La impresión de este libro es limitada porque está puesto en forma digital gratis en el internet para ser descargado libremente y así facilitar a los enfermos, a familiares y otros, con una mayor información y sobre todo sensibilizar al mundo de la necesidad de una prevención; y con la esperanza de que llegue el día en que veamos una mayor cantidad de centros de ocio donde reine la comunicación, la creatividad y la alegría de vivir de los asistentes.

CAPÍTULO I LA ENFERMEDAD Y TÚ

“Yo soy yo, tú eres tú. Yo no vine a este mundo para vivir de acuerdo a tus expectativas. Tú no viniste a este mundo para vivir de acuerdo con mis expectativas. Yo hago mi vida, tú haces la tuya. Si coincidimos, será maravilloso. Si no, no hay nada que hacer”.

Fritz Perls

1. ¿Quién es más importante, la enfermedad o tú?

En la actualidad, en unos países más que en otros, y en diferentes contextos socio-culturales, ya es muy común escuchar las respuestas siguientes a la simple pregunta de: ¿Cómo estás? Pues, estoy mal, tengo cáncer al páncreas, tengo un tumor en el cerebro, estoy mal del colon, etc. Y cuando uno responde: ¡Estoy muy bien!, nos ven con extrañeza y asombro.

Sucede que para muchas personas tener una dolencia o enfermedad es algo normal, es parte de su diario vivir, y el hecho de “estar bien”, de gozar de una buena salud y disfrutar de una **“alegría de vivir”**, se convierte en algo lejano y por lo tanto inalcanzable.

Si de una parte, las pandemias que invaden nuestro planeta de tiempo en tiempo son reales; también podríamos afirmar que para algunas personas los pretextos siempre sobrarán para sentirse mal, sobre todo cuando tienen el hábito de ver la vida en forma dramática, con estrechez de pensamiento, y sin un proyecto de vida trascendental. ¿Es que acaso el ser humano se está volviendo más frágil y dependiente, o es que cada día tiene más necesidad de afecto, de ser tomado en cuenta, y esto le impide aprender a caminar con sus propios pies para poder desarrollarse como individuo?

En verdad, la falta de salud a nivel mundial, es una contradicción con el brillo del avance tecnológico que ha superado al de la robótica y que nos conduce a la digitalización; con la cantidad de sofisticadas y grandes arquitecturas modernas, con el ejercicio y manipuleo de una sociedad de consumo que va desde la alimentación hasta la obtención de bellos autos, casas, yates y otros productos. Se diría que muchos seres humanos se crean la necesidad de cargar sobre sus hombros un “baúl con deseos”, que debe ser satisfecho en forma constante y que obedece a una invasión publicitaria masiva que utiliza en gran parte a los niños para llegar a los adultos, aprovechando de la inocencia e influenciabilidad de éstos a causa, por supuesto, de su corta edad y poca experiencia de tiempo-vida.

Ahora, existen enfermedades en mayor proporción que antes como por ejemplo el alzhéimer, también existen aún otras que vienen del pasado como la lepra, y otras que están en aumento como es el caso de la fibromialgia. Como siempre,

las grandes químicas se esmeran en descubrir nuevos medicamentos, pero muchos de éstos solo sirven para calmar la sintomatología pero no para combatir la causa, entonces las enfermedades se vuelven crónicas y por ende el sufrimiento permanente, generando toda una problemática a nivel familiar, laboral y social.

Como en toda enfermedad y en especial en la fibromialgia, es urgente ir a la causa y no quedarse solamente en los síntomas. Será necesario que tanto el paciente como el médico, en un trabajo conjunto, se interesen por redescubrir la naturaleza física-emocional- psíquica y espiritual del hombre con la finalidad de comprender mejor sus necesidades, inquietudes, limitaciones, potenciales, anhelos y así poder tener una visión integral del “ser” antes de iniciar un tratamiento de curación; es decir, desde un inicio aprender a observar, escuchar, analizar, comparar.

Carencia y exceso

A simple vista, carencia y exceso son palabras muy sencillas y sin mayor trascendencia. Sin embargo, tengo la certeza de que si Uds. la aplicaran a momentos, vivencias y circunstancias específicas de sus vidas, les podrían servir como una guía para elaborar el cuadro de su historia personal (ejemplo presentado al final de este capítulo), y que tendría como principal objetivo, facilitarles el encuentro de los estímulos o circunstancias que por una carencia o exceso desencadenaron toda una sintomatología propia de la fibromialgia, ocasionando un bloqueo de varios de los 365 puntos energéticos que tienen en su cuerpo y que afectaron a vuestro equilibrio.

Como un pequeño adelanto a lo que trataré en el capítulo III, les diré que para llenar el cuadro de su historia personal, será conveniente formularse preguntas relacionadas principalmente con tres aspectos o áreas que considero vitales para un proceso de curación: oxigenación, alimentación y pensamiento; anotando las respuestas en forma breve.

Por ejemplo, si pensamos en la oxigenación, tratemos de recordar nuestros hábitos y costumbres, que de una u otra manera han contribuido a una buena o mala oxigenación cerebral y celular. Hemos tenido quizás algún exceso de vida sedentaria, como pasar horas de horas frente a la televisión o computadora hasta quedarnos dormidos, o quizás hemos comido recostados desarmonizando el cuerpo con posturas inadecuadas. Puede ser que hayamos dado poca importancia a los ejercicios diarios, gimnasia, caminatas, subida de cerros, a las horas necesarias de sueño principalmente de 10 pm a 2 am del día posterior, horas en que realmente uno recupera rápidamente el cansancio del día.

También habrá que considerar el desequilibrio climático, ocasionado de un lado por el hombre, y de otra parte por fenómenos naturales de la tierra como explosiones volcánicas entre otros. Estoy segura que la temperatura del cuerpo se ve afectada terriblemente, lo ideal sería tener 37° grados de temperatura tanto al exterior como al interior de nuestro cuerpo, mas vemos que en muchos lugares de nuestro planeta, las estaciones del año están cambiantes, los microclimas y los cambios

bruscos de temperatura en un solo día son muy comunes, lo cual nos afecta a unos más que a otros.

Recuerdo que el año 1976, tuve la oportunidad de leer por primera vez la obra, “Medicina Natural al alcance de todos” del autor chileno Manuel Lezaeta Acharán, y así comencé a informarme e investigar sobre la alimentación y estilos de vida saludables que llevan al hombre a un “bien-estar”. La “doctrina térmica o ciencia de la salud” planteada por Acharán llamó mucho mi atención, y es recién ahora que realizo cuan difícil es para algunos pacientes con FM, conservar la temperatura externa e interna de su cuerpo. Las personas que adolecen esta enfermedad, están obligados cada día a reestructurar o replantear sus hábitos tanto en la oxigenación y alimentación, realizando ejercicios diarios junto con una alimentación rica en verdes, frutas y granos para ser beneficiados de una buena oxigenación celular y una conveniente asimilación de los nutrientes.

Estoy de acuerdo con las palabras de Acharán, cuando dice: **más importante que combatir la enfermedad es potenciar la salud de las personas.** El ser humano tiene una tendencia de ocuparse de su salud cuando ya se rompió el equilibrio en su cuerpo. No está educado y acostumbrado a prevenir, a fortalecerse en todos los planos y así evitar ser afectado por una enfermedad. Esto no significa que seamos incapaces de lograr nuestra armonía, sino que no hay que esperar caer enfermos para recién ocuparnos de nuestro cuerpo. La producción de alimentos orgánicos, el aumento de mayor cantidad de comedores vegetarianos, la apertura de centros dietéticos y otros, son una demostración de la preocupación del ser humano por restablecer el equilibrio en su cuerpo. Sin embargo, la inquietud y los esfuerzos de propagar lo positivo para obtener una buena salud no son aún suficientes. Será necesario sensibilizar aún más a las personas para que conozcan y amen su cuerpo, y dejar de ver niños con diabetes y niñas anoréxicas, además de otras enfermedades.

2. Adaptarnos: el gran reto de siempre

Si lanzamos una mirada hacia el pasado histórico del hombre, constataremos los grandes esfuerzos que siempre tuvo que hacer para superar obstáculos a pesar de las limitaciones propias de su época y de su naturaleza humana. Entonces, ¿por qué ahora no podríamos seguir haciéndolo, cuando actualmente, vivimos en un mundo donde el conocimiento y las oportunidades están casi al alcance de todos?

Construcciones como las pirámides de Egipto, las ruinas de Sacsayhuamán, hechos como la llegada del hombre a la luna, la construcción de grandes desaladoras o plantas de desalinización que existen en Israel, España, Australia, USA, que convierten el agua del mar en agua potable, son una demostración viviente de lo que el hombre puede hacer cuando quiere.

Si tratamos de realizar por un instante que somos seres tempo-espaciales, entonces asimilaremos el hecho de que los choques con la realidad siempre se darán, en todo momento y a toda edad. Entonces, si partimos de la idea de que la FM también es el resultado de ese choque entre la realidad de nuestro entorno y nues-

tro cuerpo-mente y espíritu, nos resultará más fácil desarrollar la capacidad de aprender a reaccionar e interpretar de la mejor manera las situaciones que se nos presenten y decidir avanzar e intentar ponerle un alto al dolor.

Una pirámide simbólica puede ser construida sobre Uds. mismos, a veces la harán solos y otras con la asistencia del médico oficial o terapeuta. Tenemos la ventaja de que la FM no es degenerativa como el Alzheimer o el Parkinson. En consecuencia, adaptarnos no significa quedarnos sentados en una silla esperando que alguien nos de la cura, sino más bien tomar la decisión en nuestras manos y reconstruir nuestra salud, exigirnos recuperar nuestro derecho de tener una vida digna y armoniosa. Los pretextos y peros, no tienen sentido cuando uno quiere seguir caminando en esta vida con salud.

Es verdad que todos los seres humanos somos iguales, pero también es cierto que somos diferentes en nuestra naturaleza física, metabolismo, biorritmo, capacidad de adaptación interior y exterior. Además, no todos reaccionamos de igual manera ante los mismos estímulos que percibimos a través de nuestros cinco sentidos. Si estás diagnosticado de FM, debes pensar que nuestra mente tiene toda la capacidad de resolver situaciones, lo importante es descubrir el “cómo” y tener la voluntad de actuar sin que nada te desanime.

En estos tiempos, se habla mucho del estrés, y es casi normal escuchar decir a muchas personas: estoy con estrés. Sin embargo, para no desconcertarse aún más, es importante aclarar que el estrés es una reacción natural que permite al organismo responder a toda demanda que recibe, sea esta física, psicológica, emocional, buena o mala. Los factores que lo originan pueden ser como pérdida del trabajo, sobrecarga laboral, pérdida de un ser querido, dificultades en la pareja, entre otros. Entonces, como nuestra capacidad de adaptación frente a una nueva situación varía de un individuo a otro, en nuestra lucha por satisfacer nuestras primeras necesidades de sobrevivencia como el alimento y la vivienda por ejemplo, se originan conflictos que se manifiestan biológicamente, algunos lo solucionan más fácilmente, mientras que otros acumulan lo que se llama el estrés porque no saben como canalizarlo.

La fibromialgia se manifiesta a través de toda una sintomatología general a nivel físico que se presenta en cada individuo de forma diferente. Por ejemplo, a una persona con FM le puede afectar fuertemente el aire acondicionado, mientras que a otra no. Sabemos que una gran sensibilidad caracteriza a muchas personas con esta enfermedad, tomaremos como ejemplo la sensibilidad a la temperatura (1) para entender como ésta, además de otros factores actúa y produce una reacción diferente en cada uno de los afectados.

(1)La sensibilidad a la temperatura en la fibromialgia 21 diciembre, 2012 / Centro Médico de Enfermedades Reumáticas. Artricenter.

La sensibilidad a la temperatura ambiental es un síntoma común que se manifiesta en algunas personas con fibromialgia; sin embargo no todas reaccionan de igual forma frente a las altas y bajas temperaturas. Algunas, sentirán mayor fatiga, sudoración y problemas cognitivos; cierta intolerancia hacia el sol, que provoca una sensación de irritación y molestia en la piel, cuando la temperatura es alta. Otras, experimentarán sensación extrema de frío en todo el cuerpo, sobre todo en las manos y los pies cuando la temperatura es baja.

Se auna a la temperatura ambiental, cuatro factores climáticos que también afectan a las personas con fibromialgia. Es a causa de estos factores que el dolor puede variar según la hora del día, el nivel de actividad, la temperatura o bien el clima.

Presión atmosférica. Es la presión que ejerce la atmósfera en una localización específica. Cuando el clima es cálido la presión atmosférica es alta y provoca que las personas se sientan mejor. Cuando hay una tormenta, la presión atmosférica baja de repente, lo que provoca el incremento de dolor en las personas con fibromialgia.

Humedad. Se refiere a la cantidad de vapor que hay en una unidad de aire. En un ambiente húmedo, las personas con FM pueden sentir dolores de cabeza, rigidez, mayor dolor corporal.

Precipitación. La lluvia, el granizo, la nieve o el agua suelen causar una mayor cantidad de síntomas, y agravan el dolor y la fatiga; esto probablemente porque se acompañan de cambios de presión atmosférica.

Viento. Manifestado como una ligera brisa o un ventarrón, el viento ocasiona la disminución de la presión atmosférica, lo que significa que puede ocasionar fatiga, dolores de cabeza y corporal.

Estos cambios de temperatura propios de la evolución constante de nuestro planeta y que son ajenos a la voluntad del hombre muchas veces, afectan gravemente a la persona con FM dándole muchas veces la apariencia de ser una persona inestable, perturbada y cambiante; razón por la que es juzgada duramente sobre todo dentro de contextos socioculturales no tan desarrollados.

Para comprender mejor los estados de ánimo tan cambiantes en una persona con FM y no juzgar muy a la ligera, invito a los que no están afectados por esta dolencia, a tratar de interiorizar y comprender al menos por un instante como experimentan las 4 estaciones del año, algunos pacientes con FM, en un solo día, en su cuerpo y su mente.

Vivir las cuatro estaciones del año en un solo día

Esta frase debe parecer muy extraña para una persona sana, ajena a la información sobre la sintomatología y lo que debe afrontar una persona con fibromialgia. Lo ilustraré con un ejemplo para ser más clara.

Para una persona con FM y que debe cumplir con sus obligaciones familiares y laborales principalmente, tiene realmente un gran reto cuando debe lidiar en un solo día con cambios de temperatura que afectan su cuerpo y su mente. Para el paciente, el atardecer representaría el otoño, es el momento en que ya comienzan los malestares y dolores leves a nivel músculoesquelético. La noche y en especial la madrugada entre la 1 am - 3 am, sería el duro invierno en que los dolores son más intensos y lleva a la persona a replegarse sobre sí misma bajo un estado de depresión y dolor. Después del desayuno comenzaría la primavera, donde uno puede movilizarse más fácilmente, y comienza a programar su día y la sonrisa y esperanza vuelven a los rostros para un nuevo diario vivir. El verano sería entre las 11 am hasta las 5 pm, según el caso y cuadro particular de cada persona. Son en estas horas cuando nos podemos reír con más libertad, decir adiós a las fibronieblas y ver como nuestro rendimiento cognitivo se mejora, es durante estas horas que muchos aprovechamos para hacer todo aquello que en otra estación del día no nos es posible realizar.

Vivir las cuatro estaciones en un solo día, es realmente un gran desafío, donde nuestra fuerza de voluntad se pone a prueba y el deseo ardiente de cumplir nuestras metas crece o decrece.

El ejemplo de la temperatura y el efecto de vivir las cuatro estaciones del año en un solo día, ojala motive a los que tienen FM para darse cuenta de la importancia de anotar la mayor cantidad de datos en el cuadro de su historia personal al final de este capítulo; porque así como existen factores externos, como el clima, la contaminación, y lo más complejo como la convivencia familiar, laboral y social con sus múltiples formas de interrelaciones humanas, también existen los factores internos (digestión, respiración) que aumentan la complejidad de la sintomatología en esta enfermedad.

Muchas veces nos desconcertamos frente a las sugerencias e indicaciones que escuchamos de parte de médicos, tanto de la medicina convencional como de la medicina natural y complementaria. Lo que más nos debe interesar es darnos cuenta que ellos también son humanos como nosotros, que tienen la mejor intención de ayudarnos y que hacen lo que pueden; sin embargo, somos nosotros principalmente quienes debemos tomar la decisión de curarnos, pensar con objetividad y elegir la alternativa más acorde a nuestra sintomatología y naturaleza.

3. Seres de afecto, seres de placer y seres de deseo

Seres pensantes

Dependencia emocional y dolor

Uno de los acontecimientos más celebrados entre nosotros los humanos, es el nacimiento de un bebé; familiares y amigos, y aún desconocidos se unen para dar la bienvenida al nuevo habitante de nuestro planeta tierra.

Vivimos nueve meses placenteros dentro del líquido amniótico en el útero de la madre con una codependencia necesaria para nuestro futuro desarrollo tanto físico, emocional-psíquico como espiritual. No existe ninguna preocupación para ganar nuestro alimento, o buscar un clima ideal para las vacaciones porque ya gozamos de una temperatura perfecta de 37 °. Pero, ¿qué sucede cuando nacemos? Este primer nacimiento representa para nosotros como una primera muerte, que en realidad no es sino el cierre de un ciclo para poder ingresar a uno nuevo, que es vivir fuera de nuestra madre y poder realizarnos como individuos. Es muy cierto que esta primera experiencia, este primer choque con nuestro entorno queda grabado en nuestro subconciente para toda la vida, y lo más seguro es que guarde una estrecha relación con ese miedo natural que experimentamos a toda edad a lo largo de nuestra vida cuando nos encontramos frente a una nueva situación o algo desconocido. Es evidente, que este miedo natural que nos ayuda a sobrevivir, se torna más complejo en las personas con FM, y a veces se convierte en un impedimento para iniciar y cumplir con su proceso de sanación.

Menciono este condicionamiento físico natural de nacer de una madre porque tengo la seguridad, que tocar este tema, aclarará a muchos pacientes con FM a darse cuenta que una parte del dolor experimentado con la enfermedad es real y que muchas veces, otra parte del dolor es como una respuesta a esa experiencia intrauterina de protección, calidez, seguridad, confianza que se perdió en parte al nacer, y que si bien se recibe en algo durante la niñez, pero que a causa de nuestro crecimiento natural se va desvaneciendo a medida que se avanza hacia la adultez.

Cuando somos lactantes, buscamos la leche materna y el pecho de nuestra madre nos sacia nuestra hambre y sed; también nos da esa sensación de placer que nos hace sentir muy bien. Y aún siendo muy pequeños, una simple mirada de nuestra madre principalmente, sin excluir la función del padre por supuesto, nos da esa confianza que necesitamos sentir para coger algo o dar nuestros primeros pasos, y así, podríamos seguir mencionando situaciones como nuestro primer día de clases, la celebración de nuestro ingreso a la universidad, etc. Pero llegará el momento en que la misma vida por una ley de movimiento natural y necesaria nos llevará a interactuar con otras personas de nuestro y otros contextos socio-culturales y lo más probable es que ya no escucharemos las palabras de aliento de nuestros padres, que llenarán nuestra necesidad de recibir afecto y confianza para poder avanzar, y es entonces que habrá que realizar que ya crecimos y que debemos aprender a caminar con nuestros propios pies.

Observo y estudio durante años el comportamiento humano, y cada día me convenzo más de que a pesar del avance vertiginoso a nivel tecnológico, cibernético, científico, el hombre tiende a adolecer más de esa falta de afecto y diálogo entre humanos. En su búsqueda del placer de sus sentidos que le hacen sentir bien y de su necesidad de afecto, de sentirse atendido, amado, aparte de luchar por satisfacer sus necesidades primarias, ingresa a un mundo de deseos creados por él mismo como una consecuencia de estímulos externos propios de una sociedad de consumo que definitivamente busca impactarlo, impresionarlo y hasta cegarlo para que no piense y sacrifique su salud y su armonía por participar en la carrera del cumplimiento de necesidades no imprescindibles.

Debemos prestar atención al hecho de que, a pesar de obtener logros profesionales y materiales, es muy probable que dentro de muchos siga existiendo ese niño que anhela el cariño, la mirada y la protección de su madre. Este hecho no es ni bueno ni malo, simplemente que debemos tomar consciencia que para poder crecer, el afecto y el placer son parte de nuestra naturaleza; pero que será necesario controlar y canalizar la codependencia emocional dentro de la cual hemos vivido nueve meses y que a veces la queremos prolongar por años.

Como es natural, cuando tenemos un sufrimiento o un dolor, siempre deseamos y esperamos que alguien nos ayude a superarlo, y si no hay nadie a nuestro lado, es muy probable que la sensación de soledad, de inseguridad acentúe el dolor. Entonces será urgente aprender y aceptar, sobre todo para los que padecen de FM, que hay momentos en que debemos estar solos porque es parte de nuestro crecimiento como individuos dentro del cual tenemos nuestros propios retos o situaciones a superar; y que habrá otros momentos en los que podremos compartir en familia, en pareja, con colegas, con amigos, etc. Hay pues que trabajar sobre nuestra dependencia emocional para avanzar en la curación y evitar transferirla a una dependencia médica y farmacológica.

Con el objetivo de lograr un equilibrio en nuestro organismo, y disminuir la excesiva susceptibilidad en las personas afectadas con FM y la impresionabilidad y temor en familiares y otros, será urgente y necesario reactivar el cerebro neocórtex o cerebro racional consciente, y darle su lugar y su tiempo a nuestros cerebros considerados como emocional inconsciente como lo son: el cerebro primitivo o reptiliano que controla las funciones vitales (respiración, hambre, sed, temperatura, reproducción, etc.) y las instintivas o automáticas; y el cerebro paleomamífero que corresponde al sistema límbico (controla las emociones, los comportamientos instintivos, la memoria y las reacciones de alarma frente al peligro real o supuesto).

Para salir de una dolencia en general y en particular de la FM, habrá que hacer el esfuerzo de desarrollar las funciones mentales superiores: lenguaje, creación, comprensión, razonamiento lógico, análisis de soluciones, juicio, utilización de símbolos y control de impulsos, que se encuentran en el neocórtex. Como ven, hay mucho trabajo que realizar tanto para los pacientes como para los médicos y terapeutas que elaboran tratamientos y terapias para la cura de esta enfermedad de la

fibromialgia.

4. Importancia de identificar y tratar la Fibromialgia (FM)

La fibromialgia a diferencia de otras enfermedades es difícil de reconocer porque no sale en exámenes clínicos comunes, entonces con mayor razón es importante identificarla y diferenciarla de otras con algunos síntomas parecidos para dar un tratamiento adecuado.

Es una enfermedad que altera profundamente la salud y el bienestar de la persona; sumado a los altos costos de los medicamentos, analgésicos y antiinflamatorios que se tienen que tomar al menos por un período de mínimo 6 meses para la mayoría de las personas sin contar con el hecho de que el paciente con la sola idea de eliminar el dolor muchas veces hace abuso de la toma de medicamentos prolongándolos por más tiempo debido a su gran temor al sufrimiento y dolor ocasionado por las crisis.

Se la asocia con comorbilidades, es decir, con la presencia de enfermedades coexistentes o adicionales en relación con el diagnóstico inicial. Para tener una idea de cómo su incapacidad acarrea graves repercusiones en la vida de las personas, basta con ver el cuadro siguiente:

Fuente: N=253 pacientes (Illinois, Washington, Pensilvania, Bernard

AL Arthr Res. 2000; 13:42-50)

93.9% divorcio/separación debido a FM

71.3% vida sexual alterada debido a FM

53.1 % no trabaja actualmente

59.4 % reducción horas de trabajo

82.1% se sienten deprimidos

38.3 % consideraron suicidio

33.8 % uso fármacos no Rp

La fibromialgia en niños, jóvenes, mujeres y hombres.

Algunas diferencias entre mujeres y hombres.

(Fuente: Artricerter-Centro Médico de enfermedades Reumáticas- 18-junio 2014)

No es raro encontrarnos con personas que por falta de información, piensan que la fibromialgia existe solo en mujeres y aún más que es algo psíquico; incluso yo, desconocía que en un gran porcentaje afectaba a niños y jóvenes.

Cada vez, más jóvenes son afectados por la FM, sobre todo en jóvenes de 20 años. La evidencia revela que son ellos quienes tienen mayores síntomas y pobre calidad de vida que los pacientes con edades avanzadas, debido a sus ocupaciones diarias tales como el estudio y trabajo. Y lo más penoso, es constatar que también hay casos de niños entre 8 y 10 años de edad. Imagínense ustedes que si para uno como adulto es difícil aceptar y luchar con esta enfermedad, cuan difícil será para un niño o joven.

Para los que decidan elaborar el cuadro de su historia personal que les seña-

lo al final de este capítulo, les sugiero que recuerden anotar si en su familia hay miembros con el mismo diagnóstico, ya que se ha encontrado que casi el 75% de los diagnosticados con FM juvenil tienen antecedentes familiares y que el mayor porcentaje ocurre en el sexo femenino tanto niñas como adultas.

La fibromialgia a corta edad puede afectar drásticamente la vida, debido a que el dolor crónico y los desórdenes del sueño pueden causar que los niños falten a la escuela, tengan dificultades para concentrarse, poca participación en actividades sociales, así como vivir con depresión o ansiedad debido a sus síntomas incapacitantes.

Para saber si la FM que se desarrolla en la adolescencia, sigue teniendo presencia en la edad adulta, un grupo de investigadores realizó un estudio con 94 jóvenes con FM durante seis años; a estos pacientes se les diagnosticó la enfermedad alrededor de los 15 años; en el estudio se encontró que el 51% que ahora son adultos con una edad promedio de 21 años siguen teniendo síntomas de fibromialgia.

Es muy importante que los padres de familia observen a sus niños y jóvenes para que en el futuro puedan tener vidas exitosas gracias a un tratamiento adecuado y oportuno, y evitar en lo posible que la FM se prolongue hasta su adultez con el dolor, fatiga y dificultades para dormir que caracterizan a esta enfermedad.

Considero muy necesario en este primer capítulo, indicar algunas diferencias que existen entre las naturalezas del hombre y la mujer a nivel fisiológico y psicológico para tener una mejor comprensión de las razones por las que el mayor porcentaje de los pacientes se encuentra entre las niñas y mujeres.

Las mujeres sienten el dolor de una forma muy diferente a los hombres.

Los hombres son más propensos a olvidar aniversarios, cumpleaños, etc.

La masa muscular: las mujeres de más de 65 años encuentran más difícil que los hombres de la misma edad, conservar sus músculos, lo que probablemente tiene un impacto en su capacidad para permanecer en buena forma física.

El sueño: un estudio publicado en Brain Behavior and Immunity de la Universidad Duke en USA, descubrió que el sueño deficiente está asociado con problemas psicológicos (angustia) y un elevado riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Además, que esto se daba mucho más en las mujeres que en los hombres. Durante mucho tiempo se pensó que la arquitectura cerebral era la misma para todos y que las diferencias entre comportamientos y actitudes, entre hombres y mujeres, se debía a las diferencias hormonales, y por supuesto a las presiones sociales. Sin embargo, los científicos están encontrando evidencia que existen diferencias entre algunos circuitos neurológicos y la concentración de neurotransmisores.

Preocupaciones: Las mujeres en general, de todas las edades, tienden a preocuparse más, y a tener preocupaciones más intensas que los hombres. Las mujeres tienden a percibir más riesgo en muchas situaciones y a tener más ansiedad que los hombres.

Lenguaje no verbal: Según los psicólogos, las mujeres son mejores que los hombres para interpretar el lenguaje no verbal, lo que delata nuestro comportamiento.

Toma de decisiones: En un estudio sobre tomas de decisiones diferenciadas por el género (Larkin, Judith E. (2003) Gender and risk in public performance Sex Roles: A Journal of Research) se ha concluido que los hombres serían más proclives a la toma de decisiones de riesgo que las mujeres.

Compartir: Las mujeres comparten con más facilidad sus intimidades con su grupo de amigas, hablan de sentimientos e incluso pueden estar juntas simplemente para hablar y apoyarse. En el caso de los hombres hablar de sentimientos entre ellos es algo que no suele darse con mucha frecuencia, los hombres pueden hablar de todos los temas desde política a deporte pero no suelen pararse a hablar de sus sentimientos o intimidades salvo que en verdad estén pasando un mal momento.

Agresividad: las niñas lo vuelcan hacia adentro cuando tienen un problema, lo que puede originar que pase más desapercibido mientras que los niños suelen realizar conductas desadaptadas que permiten sacar sus conflictos al exterior pero de una manera, que le puede traer problemas en clase.

Colores: Las mujeres tienen mayor capacidad de diferenciar los colores que los hombres, mientras que éstos perciben mejor las distancias y los movimientos rápidos.

Es muy probable que estas diferencias tengan que ver con los diferentes roles de género inculcados hace cientos de años a través de la educación, y que además, las diferencias emocionales puedan deberse a múltiples factores, tanto internos como externos, de entre los que destacan la genética o la educación recibida. En pleno siglo XXI, seguimos encontrando un diferente trato en otros contextos como puede ser en lo laboral, el hogar o las posibilidades de un mundo profesional.

5. Preguntas, dudas, temores en torno a la Fibromialgia

¿Quién de nosotros no desea gozar de una buena salud, irradiar alegría y estar en plena forma siempre dispuesto a realizar esfuerzos para cumplir sus metas y así realizarse plenamente? Pues todos sin excepción lo deseamos, entonces cuando estamos frente a una enfermedad y en este caso la FM, experimentamos muchos malestares que nos desconciertan y que cambian nuestras vidas queramos o no. Entonces, es lógico pensar que miles de preguntas y temores asaltan nuestra mente, por estar frente a una experiencia y enfermedad tan extraña o poco conocida.

A mayor dolor físico, más insistente y frecuente será nuestra pregunta, de: **¿tiene cura la fibromialgia?** Cuando tenemos que vivir situaciones como cumplir con responsabilidades sobre todo familiares, laborales, profesionales, mayor será nuestra angustia cuando vemos que nuestra voluntad de avanzar no es suficiente para disminuir el dolor. En el caso de las madres, el dolor les impide atender a sus hijos y realizar las obligaciones del hogar, sin contar con que muchas veces a causa de un simple abrazo a su hijo puede desencadenar una crisis de dolor general o el hecho de lavar los platos les puede sumergir en el dolor llevándolas a la desesperación. En el caso de los varones, el mayor inconveniente se manifiesta en que no pueden permanecer en el trabajo las horas que exige la ley laboral. En el caso de los

estudiantes porque en el momento del examen se olvidan de todo lo estudiado a causa de la fibromialgia, entonces desaprovechan el examen aún habiendo estudiado y siendo muy inteligentes. Y así podríamos seguir dando tantos ejemplos reales de personas con esta dolencia donde la voluntad se resquebraja a causa del dolor.

¿Por qué debo ir al psicólogo y psiquiatra?

Esta es una de las preguntas más desconcertantes para muchos pacientes, porque lamentablemente esto implicaría para muchos, debido a los prejuicios sociales existentes en muchas sociedades, de que acudir a estos profesionales es porque tenemos alguna enfermedad mental y en consecuencia la fibromialgia que tenemos sería irreal así como el dolor. La persona con FM tendrá que aprender a sobreponerse ante las diversas ideas equivocadas con respecto a esta enfermedad y comprender que el psicólogo la podrá ayudar a aceptar su dolencia y saber convivir en su entorno familiar sobre todo sabiendo afrontar palabras ofensivas como que son bipolares, ociosas o hipocondríacas, justamente palabras lanzadas lamentablemente por los seres que más quiere, debido a su poca información acerca de la sintomatología de esta dolencia.

Es vital informar y saber que las enfermedades del Sistema Nervioso Central tienen que ver con la alteración eléctrica y química que parte del cerebro y recorre todo el cuerpo, para poder comprender como una persona con FM después de experimentar horas y días de dolor, tendrá que sufrir como es natural de una alteración en su salud mental.

Ir al psiquiatra no significa que estés mal de la cabeza o seas un enfermo mental, todo lo contrario, las personas con FM saben valorar y vivir con pequeños detalles que cualquier persona sana no lo logra. Así pues, si el psiquiatra te receta antidepresivos, ten la seguridad que en un momento de tu vida éstos te ayudarán a relajar los músculos y el sistema nervioso central hasta que puedas seguir un tratamiento con más tranquilidad y constancia.

Este medicamento no me hace pasar el dolor, no me cura, **¿Qué debo hacer?** Como les dije anteriormente, todos somos iguales pero al mismo tiempo diferentes, únicos. A veces a una persona le cae muy bien un medicamento y se cura en pocos meses, en cambio con otras no sucede lo mismo. En consecuencia, será necesario llenarse de paciencia y serenidad a pesar de lo que te toque vivir y seguir investigando, intentando nuevos tratamientos y medicamentos sean éstos convencionales o naturales.

¿Y por que a mí, me tocó vivir esta enfermedad? Yo que tengo tantos planes, yo que no le hago mal a nadie, por qué tengo tanto dolor. Llegamos a escuchar decir a muchos: este dolor no le deseo ni a mi mejor amigo ni a mi peor enemigo. Es más, varias personas maldicen esta enfermedad porque ya sus vidas se vuelven insoportables a causa de tanto dolor generalizado sumado a los problemas que se producen a nivel familiar y laboral. Todo esto es comprensible, porque cuando uno está dentro de la situación, lo único que desea es que al menos por un minuto cese

el dolor; a esos extremos se llega, un minuto sin dolor es muy valioso. Será pues necesario investigar más para comprender que esta enfermedad nos llevará a transformar nuestras vidas para mejor, siempre y cuando así lo decidamos.

Si gracias a la amígdala cerebral que reside en la corteza cerebral, podemos sentir la emoción del miedo en forma natural, es decir la “alerta” que nos advierte de situaciones peligrosas que pueden dañar nuestra integridad física y mental, lo que contribuye a la supervivencia de la especie humana; sin embargo, como en toda enfermedad incluida la FM, el miedo se puede convertir en un impedimento para realizar un proceso de curación.

Visualicemos por un instante, que el miedo es similar al tronco de un árbol del cual salen muchas ramas, una rama representaría el miedo a la muerte, otra el miedo a perder el trabajo, otra el miedo a perder el esposo, y en especial el terrible miedo a la soledad que caracteriza a las personas que adolecen la FM. Visto de esta forma, será más fácil comprender como muchos enfermos con FM viven la soledad de vivir en silencio sus síntomas por miedo a ser cuestionados, a que duden continuamente de su estabilidad psicológica y terminen preguntándose una vez más... ¿Realmente será así, o seré yo el causante de todos mis males? ¿Hacia dónde voy? ¿Qué hago? ¿A quién pido ayuda?

Muchos de nosotros que tenemos y hemos tenido FM, en más de una ocasión hemos forzado nuestra sonrisa por miedo a decir que nos encontramos mal, por miedo a ser reprochados, y escuchar frases como: ¡debes tomar menos medicamentos y salir más! - ¡tomas tantas pastillas y te has acostumbrado a ellas y no puede ser posible que no te hagan efecto!..

En este mundo competitivo y globalizado, con sus necesidades, deseos y retos propios del siglo XXI, todos ambicionamos tener y gozar de una vida digna, sobre todo a nivel material; entonces el aspecto laboral se constituye en una de las grandes preocupaciones sobre todo para el enfermo con FM. El temor de perder el trabajo se acrecienta a medida que crece su miedo de perderlo; entonces, empeora más la salud porque el estrés también aumenta el dolor ya que los nervios y músculos se contraen y la oxigenación a nivel celular disminuye considerablemente. La desconfianza del enfermo frente a la posible curación de su dolencia es terrible y muy perjudicial. Será pues necesario que éste recupere esa confianza en la reacción o respuesta positiva de su cuerpo a los tratamientos, la confianza en los profesionales, la confianza en la vida, confianza que normalmente carecen muchas personas dominadas por el miedo o miedos.

Otro de los miedos es creer que la **fibromialgia es degenerativa**. Será necesario que el enfermo se informe más para que sepa que la FM no produce cambios visibles en el cuerpo; y, si por un caso tiene otras molestias, éstas pueden deberse a otro tipo de enfermedad que también se puede tener al mismo tiempo que la FM como por ejemplo la artritis.

¿Qué tipo de tratamiento será el mejor? Ningún tratamiento es bueno ni malo, simplemente que tú debes descubrir cual es el que te da más beneficios y se

consecuente en su aplicación. Así como la hidroterapia es muy positiva para algunos, para otros será la hipertermia, el vegetarianismo, los masajes, etc. Será muy importante que aprendas a escuchar tu cuerpo para saber que es lo que necesita. Que quede claro que los médicos tienen la mejor intención de curarte y evitar tu sufrimiento, y que muchas veces se encuentran frente a terribles dramas que viven los enfermos que también los desconciertan porque son humanos. La última palabra y decisión la tienes tú, he ahí tu responsabilidad de informarte mejor, de investigar sobre ti y sobre la enfermedad para lograr “estar bien”, para poder rescatar esa “alegría de vivir” que muchas veces se desvanece cuando se ha estado por un largo tiempo sumergido dentro de los dolores propios de la FM.

6. El disgusto de vivir

¿Por qué no sonríes? ¿Por qué siempre estás triste? ¿Por qué no disfrutas de la vida?

A menudo escuchamos preguntas como éstas o similares dirigidas a personas con FM, entonces, ya se imaginarán cuán incómodas se las hace sentir. Cuando se padece alguna enfermedad, lo único que nos interesa es curarnos, en el caso específico de la FM, que el dolor desaparezca, muchas veces no queremos escuchar sugerencias o fórmulas de sanación complicadas, simplemente queremos estar bien.

Desde el año 2012, después de registrar uno de mis cds titulado “Dile sí a la vida” comprendí que hay que insistir en explicar a las personas, en especial a las que tienen FM, como el gusto natural de vivir se puede ver afectado a causa de una enfermedad y cuán importante es trabajar en el “cómo” recuperar y conservar esa alegría de vivir, es decir inyectando más momentos agradables a su vida para ir de a pocos desplazando a los desagradables.

Como bien lo dice la canadiense Claudia Rainville en su libro, *La Métemédecine, La guérison à votre portée*; el disgusto de vivir es un malestar del alma, un sufrimiento que nos conduce a rechazar la vida, a querer huir de ella o destruirla. Está en estrecha relación con las carencias afectivas y los traumatismos familiares vividos en el estado fetal así como en la infancia. Pero también puede resultar de una acumulación de situaciones de sufrimiento que nos hará pensar o decir que “la vida es solo sufrimiento”. Enfocándolo así, será fácil comprender como el excesivo dolor físico y el desgaste psíquico como consecuencia de la FM, lleva a las personas a perder su alegría de vivir.

Es muy probable que para la mayor parte de los habitantes de este planeta tierra, sea más fácil satisfacer las necesidades de sobrevivencia (beber, comer, dormir) y las necesidades de protección (vivienda, vestido), pero para la mayoría lo más

difícil es satisfacer las necesidades emocionales (relaciones humanas), justamente porque somos seres de afecto y desde niños el ser humano de una u otra forma espera recibir demostraciones de cariño a través de diferentes formas de expresión.

En el caso de una persona con FM, claro que será difícil mas no imposible hacerle comprender que debe conservar su alegría de vivir por más delicada que esté, porque este sentir del alma le ayudará ampliamente a su recuperación, le inyectará más energía a su cuerpo, más esperanzas de sanar, y asimilar que en la vida siempre hay un recomenzar como sucede en una simple respiración.

Si retomamos la emoción del miedo, encontraremos que existen personas que por su naturaleza física, independiente de sus experiencias personales, tienen la predisposición a ser más temerosas. Algo similar sucede con la alegría de vivir, donde podemos constatar como personas que aún habiendo logrado satisfacer sus necesidades de sobrevivencia, seguridad, y en parte las necesidades emocionales-sociales, tienen la predisposición a sentir melancolía, a no saber como disfrutar de la vida aún teniendo las posibilidades de hacerlo; en este grupo de personas podemos ver muchas personas quejicas. Luego será lógico pensar que en una persona con FM y con este tipo de personalidad, se le agudizará aún más su malestar de vivir siendo en gran parte un obstáculo para su curación.

Tengo la esperanza que la lectura de este libro enseñará a descubrir a las personas que tienen FM, como disfrutar de las cosas más simples de la vida hasta las más complejas, a observar detenidamente el nacimiento maravilloso de una flor hasta el nacimiento de un niño o de un amanecer. Además, estoy segura que la elaboración del cuadro de su historia personal les conducirá a un conocimiento más amplio y profundo de su naturaleza sico-física-espiritual, y lo más importante, a encontrar cuando exactamente se inició su dolencia y que pasos debe dar para evitar que empeore.

Retomando la emoción del miedo, hay personas que logran superar sus miedos, hay personas que aprenden a vivir con sus miedos y hay personas que por no intentar superar sus miedos se crean su propia prisión que les impide ser libres y sanas. Algo parecido puede suceder con los que tienen FM; y por esta razón, justamente, en el capítulo III intento dar una respuesta al “cómo” pueden superar esa fastidiosa sintomatología que no les deja vivir, y entrar a un proceso dinámico de transformación que les conducirá a la curación.

Es evidente, que el malestar de vivir aumenta cuando tanto pacientes como familiares y la sociedad revelan un enfoque dramático de la enfermedad como resultado principalmente de una educación antigua y deficiente que resalta el sufrimiento más que la alegría. Entonces no hay que sorprenderse porque muchos pacientes con FM se sienten imposibilitados de ver la vida con alegría, con esperanza, con positivismo, porque también ellos son el resultado de su entorno cultural. Repito una vez más, que será urgente impartir y desarrollar una educación preventiva para la salud, que nos enseñe la manera saludable de ser felices, a través de un mayor conocimiento, investigación, información que favorecerá no solo a prevenir

y curar la FM sino también otras dolencias.

El hombre primitivo y que aún existe dentro de nuestro cerebro reptiliano, también en su momento tuvo que enfrentarse a los cambios de la naturaleza y adaptarse en lo posible a convivir con nuevos grupos humanos, organizándose y solidarizándose con sus creencias y costumbres, porque es necesario recordar que la humanidad es una familia aunque muchos pretendan demostrar lo contrario a través de guerras y actos violentos. Vivimos una era en que disponemos de más herramientas y recursos de toda índole para poder dar una solución más rápida y eficaz a los problemas o circunstancias complejas, tenemos acceso a la información y cultura con mucha facilidad, podemos ir de un país a otro por avión, los niños vienen al mundo con un celular bajo el brazo, por así decir, razón por lo que ahora se les llama niños digitales.

Y entonces, ¿por qué a pesar del gran avance tecnológico y científico, aún existen enfermedades? Una razón podría ser porque nuestro cuerpo también está en constante mutación y evolución, y de alguna manera nuestro cuerpo trata de expulsar aquello que no le sirve para estar bien. Otra razón, podría ser porque rompemos en alguna forma con esa armoniosa relación que debe existir entre nuestro cuerpo, la tierra, el universo, es decir, nos olvidamos que somos parte de un todo, y de alguna forma con nuestra forma de vida disminuimos nuestra capacidad inmunológica que es la que nos protege de la adquisición de enfermedades tanto a nivel físico como dolencias a nivel psíquico.

7. Elaboración del cuadro de tu historia personal

Este cuadro, que les presento como borrador, lo concebí hace años para tratar de descubrir las causas que me producían los malestares de la FM, y así recuperarme más rápidamente sabiendo cuando aplicar el “sí” y cuando el “no”. Pienso que también a Uds. les puede servir como una referencia para que puedan elaborar el propio.

Sería conveniente realizar una primera ficha para llenar sus datos personales como en el modelo, indicando como fue el embarazo que llevó su madre, enfermedades que tuvieron de pequeños, etc. El trabajo consiste en elaborar varias fichas con fechas diferentes, con una o varias situaciones, después compararlos por semana hasta encontrar uno o varios denominadores comunes que les permitirá ubicar las causas de sus malestares y poder emprender la curación con más agilidad y conocimiento. Quizás al comienzo les sea tedioso hacerlo, pero les aseguro que les ayudará mucho, yo lo hice por varios meses y me dio muy buenos resultados. De Uds. dependerá realizar un seguimiento mensual o bimensual. Les recomiendo realizar este control como mínimo 3 meses. Incluir en este cuadro, si hay personas en tu familia con antecedentes con una sintomatología similar a la fibromialgia. Tener en cuenta que lo que realmente se hereda es la predisposición y que por algunas circunstancias o formas de vida no dignas, no adecuadas aparece la enfermedad. Además, podrán anotar que tipo de alimentos solían consumir, previos a

la aparición de la FM en sus vidas. Por ejemplo, si te excediste en el consumo de: **Azúcares** que se encuentran en bebidas, pasteles, postres, dulces y bocadillos.

Aceite de cocina vegetales comunes: aceites vegetales poliinsaturados como el aceite de uva, algodón, maíz, canola y girasol.

Alimentos trans: alimentos fritos, comidas rápidas, productos comerciales horneados y los preparados con aceite parcialmente hidrogenados, margarina o manteca vegetal.

Productos lácteos: mantequilla, queso, los alimentos con contenido lácteo oculto incluyen panes, galletas, pasteles, salsas de crema y cereales en caja.

Carnes rojas: anotar cuantas veces por semana solías consumir carne roja.

Alcohol: cervezas, sidras, licores y vinos.

Granos refinados: arroz blanco, harina blanca, pan blanco, fideos, pasta, galletas y pasteles.

Aditivos alimentarios artificiales: espartamo y glutamato monosódico (MSG), que los encuentras en los alimentos envasados.

Alimentos alérgenos: anotar cuando experimentaste intolerancia al gluten, la leche, nueces, huevos y verduras solanáceas (berenjena, pimiento, tomate, etc.).

De igual manera, indicar si consumieron poca cantidad de agua por día, hojas verdes, frutas, granos; proteínas de origen vegetal: palta, nueces; el complejo B, calcio, magnesio, hierro principalmente, que no deben faltar en una persona con FM porque agudiza su dolencia.

Cuando nos referimos al pensamiento, anotar como nos sentíamos emocionalmente cuando vivimos circunstancias desencadenantes de la enfermedad, quizás estábamos tristes, angustiados, temerosos, coléricos, etc. Como estaba nuestra capacidad cognitiva: clara o confundida.

También, será necesario recordar y anotar las fechas de los hechos que te marcaron en tu vida, tales como accidentes de tránsito, caídas bruscas, golpes graves, abortos, divorcios, viudez, pérdida de hijos, viajes fuera de tu lugar natal que te alejaron de tus seres queridos entre otros.

Por más tonta o leve que les parezca una experiencia o situación vivida, deben anotarlo porque cuanto mayor sea la información acerca de Uds., mayor será la posibilidad de mejorar, porque este cuadro, les permitirá colocarse frente a su propia historia, a reconocerla, aceptarla y poder elegir la alternativa o camino de curación más conveniente y replantear más fácilmente sus vidas para llegar a la alegría de vivir, es decir a la salud.

Por último, tener en cuenta los cambios hormonales del momento en que se manifestó la FM porque les ayudará a comprender muchas descompensaciones y desequilibrios a nivel físico con repercusiones en lo emocional. Asimismo, especificar el tipo de clima, la estación del momento, ambiente familiar y socio cultural.

Objetivo principal y ventajas de la elaboración del cuadro

El objetivo principal de este historial personal, reside en llamar la atención y sensibilizar a las personas con FM, a tomar conciencia de la intensidad y forma en que la FM afecta a todo su ser: físico, emocional-psíquico y espiritual; y como utilizar su gran potencial para realizar su trabajo de transformación-curación teniendo un mayor conocimiento de si mismos y de las posibles causas que provocaron el estallido de la FM en sus vidas. Los puntos señalados a continuación, les facilitará descubrir las ventajas de elaborar su historial personal.

Recordar circunstancias o situaciones del pasado. Será necesario ir hacia el pasado con la finalidad de encontrar las circunstancias o situaciones que posiblemente causaron el estallido o aparición de los dolores y sintomatología propios de esta enfermedad. Es muy probable que la sintomatología se encuentre dentro de situaciones o hechos similares o repetitivos. Les daré un ejemplo real, experimentado por una persona con FM. Ella con un diagnóstico aún incierto, carente de un tratamiento y ya con un cuadro de fibromialgia un poco avanzado, acudió con su familia en varias ocasiones a lugares diferentes tales como: a un restaurante, al vestidor de una tienda de ropas, al cine; y estos simples hechos desencadenaron mareos, falta de visión, dolores en su cuerpo y otros efectos a nivel emocional, que la obligaron a salir de inmediato de estos sitios, consternada y confundida. Luego, anotando estas situaciones en el cuadro de su historia personal, descubrió que era el aire acondicionado el factor común que desencadenaba sus dolencias.

Detectar la oscilación de los picos de subida y bajada de las crisis. Lo que si te enseña la enfermedad es a priorizar tus objetivos y administrar tus fuerzas. Es importante anotar como se da en tu vida esa aparición de las crisis de dolor o malestar general, en un día, luego en dos días, o en una semana. Es decir encontrar la secuencia o constante en tu cuerpo para poder optimizar tu tiempo y aprender a manejar las molestias.

Descubrir que tipo de alimentación o dieta es la más conveniente. Mixta: carne y verduras. Vegetariana. Naturista.

Observar cual es la hora más adecuada para realizar los ejercicios diarios. Uno o dos estiramientos musculares por día deben contribuir a la disminución de los dolores no a su aumento.

Realizar que hábitos deben integrarse a sus vidas, cuales deben mejorarse o cuales deben eliminarse. Por ejemplo el hábito de ver TV en la cama, es un hábito a eliminar.

Encontrar que excesos o carencias en la vida diaria produjeron desequilibrios (exceso de horas de trabajo frente a la computadora o falta de horas de sueño, etc.).

Favorecer la investigación y elección de un tratamiento dentro de la medicina oficial o la medicina natural, o medicinas alternativas.

Confirmar si los síntomas manifestados corresponden realmente a la FM y no a otras enfermedades con síntomas parecidos. (Ejemplo: la depresión, la artritis,

etc.).

Facilitar el descubrimiento de que cuidar tu propia salud, es tu deber, para lo cual será necesario adquirir una forma de vida sana, una filosofía de la existencia y vida.

Comprender que todo está conectado. Todos los estados de salud y enfermedad están relacionados, no solo con la familia sino con tu entorno (personas del trabajo, contexto cultural, etc.), movimiento de la tierra y del cosmos o universo.

Recuperar tu identidad y tu ser auténtico, es decir llamarte por tu nombre y no por sobrenombres como soy fibroamiga u otros parecidos, que por más buena intención que conlleven solo contribuyen a rendir un culto a la enfermedad y a que retrocedas en tu proceso de curación.

Pasar de pasivos a activos. Por más enfermo que estés, solo el movimiento te permitirá avanzar en tu sanación. El que decide dejar de ser un paciente (pasivo) y quiere curarse, se involucra, aprende, se motiva a construir, se esfuerza para reformar su vida hacia la salud.

Reforzar la confianza en ti, en la sabiduría de tu médico o terapeuta, en tu voluntad de poder dejar ciertas costumbres, creencias, hábitos, estilos de vida, y dar paso también al descubrimiento de tu médico interno e ir finalmente de la enfermedad a la salud.

Descubrir la temperatura ideal en la que debes permanecer más tiempo. Por ejemplo: yo descubrí que para mí la temperatura de 26° dentro y fuera de la casa me permite estar muy bien. Claro está que dentro de la casa se puede lograr, en invierno con una buena calefacción y en verano con un aire acondicionado en buenas condiciones u otras maneras de tipo ecológico que permiten disminuir la calentura interior en exceso (casas ecológicas). Si viven en un lugar muy húmedo un deshumecedor será muy oportuno.

Desarrollar tu inteligencia espiritual. A pesar de tus dolencias, tratar de despertar en ti aspiraciones más allá de la vida cotidiana, aspectos que tengan que ver con lo transpersonal, con la trascendencia y con el servicio.

Nivel de la alegría de vivir o gusto por la vida, te ayudará a descubrir en que nivel estás para que puedas subirlo y reforzarlo.

FICHA CON DATOS PERSONALES (1)

| | |
|---|--|
| Nombres/Apellidos | |
| Fecha (mes, año) y lugar de nacimiento. Peso y estatura | |
| Estado civil (soltero, casado, conviviente, viudo/a) | |
| Padres (vivos o fallecidos) | |
| N° de hermanos/as | |
| Como fue el embarazo de tu madre: parto normal, cesárea, circunstancias ad- versas. | |
| Enfermedades de pequeño (polio, bronquitis, asma, continuas gripes, etc.) | |
| Familias con antecedentes de FM (padres, tíos, etc.) | |
| Edad, lugar y fecha de la primera crisis de FM. Personas presentes. | |

FICHA CON LA RELACIÓN DE LAS CRISIS (2) (control semanal o mensual)

| | |
|---|---|
| Fecha y hora aproximada de las crisis; duración y bajo que circunstancias (después de correr, trabajar en la computadora, etc.) | Agosto, 1 pm, en un restaurant, aire acondicionado |
| Actividades repetitivas que aceleran las crisis y reacciones emocionales post- crisis | Planchado |
| Frecuencia de horas en el día: aparición del dolor o crisis fuertes (madrugadas, en la tarde, en la noche) | 2 am |
| Excesos en la alimentación, respiración y estados anímicos que contribuyeron a la aparición de las crisis | Comida chatarra, caminata de 3 horas, ideas de suicidio |
| Carencias en la alimentación, respiración | Pocas verduras y falta de ejercicio |
| Vivir en el pasado recordando situaciones, y angustia por el futuro que aún no existe | Añoranza por el padre fallecido y angustia por mi realización profesional |
| Otro tipo de enfermedades que tiene al mismo tiempo que la FM | Artritis, osteoporosis |
| Tratamientos recibidos (fecha, tiempo) farmacológicos o naturales | Antidepresivos y homeopáticos |
| Reconocimiento del malestar de vivir (Has tenido ideas de suicidio, hecho una depresión nerviosa, sufrido de dificultades para respirar por la nariz de manera crónica, tenido problemas o dolores al ombligo, te comes las uñas, la soledad te pesa, tienes miedo de ser abandonado, tienes afecciones relacionadas con la dependencia del alcohol, droga, etc.) | Miedo de ser abandonado |

CAPÍTULO II FIBROMIALGIA (FM)

*“El desconcierto y el dolor me invaden,
no es un invento mío, su nombre es fibromialgia”
María Melania Gomero Pfennig*

El principal objetivo de este capítulo es presentarles un pequeño resumen recopilado desde hace años hasta marzo 2016, sobre lo que es la FM, sus causas, síntomas, consecuencias, confusiones y principales tratamientos; y de esta forma disminuir principalmente la falta de información y el desconcierto de muchos pacientes con esta enfermedad; así como los prejuicios de parte de familiares, centros de trabajo y la sociedad peruana en especial. Fibromialgia se representa por la sigla FM, por lo tanto la utilizaré cuantas veces sea necesaria a lo largo de este libro; no sin antes, recordarles que es imprescindible ver la FM como un todo, así como lo somos cada uno de nosotros, y que si la dividimos es para facilitar su estudio y comprensión.

Antes de abordar propiamente este capítulo II, y fuera de todo desacuerdo o antagonismo que pueda existir para muchos profesionales y no profesionales de la salud con respecto a la medicina oficial o convencional o científica frente a la medicina natural y otras medicinas o terapias alternativas; considero que es de vital importancia mencionarlas de una manera general porque la persona con FM tiene derecho a saber que le puede ofrecer cada una de éstas.

El hecho de estar informado acerca de los diferentes puntos de vista de los profesionales de la salud con respecto a una enfermedad, permite ampliar la visión del paciente para que pueda conocer, comparar, analizar y aplicar en él, la alternativa que considere más conveniente. En mi caso particular, soy vegetariana desde hace muchos años y gracias a esta forma de alimentación y de concebir la vida, he experimentado grandes beneficios a nivel de recuperación de mi salud; sin embargo, a causa de un diagnóstico tardío y en momentos de crisis de dolor intensos me fue de gran ayuda el uso de fármacos en un inicio. Si bien, el efecto de un tratamiento naturista quizás sea un tanto lento para algunos, en cambio facilita despertar ese médico interior y nuestras capacidades de curación. Por otro lado, los fármacos serán de gran utilidad cuando se hace necesario pero su abuso puede generar otro tipo de enfermedades debido a sus efectos colaterales, confirmando lo que afirmo en el primer capítulo de que todo exceso lleva a romper el equilibrio biológico-emocional y en consecuencia espiritual.

Recuerdo que hace años, antes de ser diagnosticada de FM, tenía que acudir cada tres meses al médico de la Seguridad Social en Lima-Perú, para explicarle y describirle como sentía las molestias en mi cuerpo y manifestarle mi desconcierto frente a algo desconocido para mí, entre otras cosas, yo le decía que sentía que algo extraño caminaba por mis hombros, luego estaba por mi espalda, en otro momento por mis glúteos, etc. y le preguntaba insistentemente, ¿por qué?, y él no

me respondía, solo me miraba. El desconcierto del médico frente a esta sintomatología también se notaba en su rostro, y así pasaban los meses. Lo más penoso de esta enfermedad es que esta confusión por ignorancia también se transmite a los seres queridos más próximos y uno no puede hacer nada hasta tener un diagnóstico y un tratamiento adecuado. Ahora me doy cuenta que los médicos también son humanos y no pueden saberlo todo; además, es una situación muchas veces difícil tanto para ellos porque al darnos tratamientos constatan muchas veces que no nos hace bien, y para nosotros los pacientes, ver que no hay mejoría.

Los errores también a nivel de medicina convencional no se dan por malas intenciones sino por falta de conocimiento. Hace años casi me operan de supuestamente dos hernias en la columna vertebral, y lo que en realidad tenía era la fibromialgia. Por eso siempre estaré muy agradecida entre otros a una neuróloga que a tiempo pudo evitar esta innecesaria e equivocada operación.

Todos los que hemos padecido y padecemos esta enfermedad, queremos que el dolor y la enfermedad se vayan de nuestras vidas, y muchas veces como es natural quisiéramos escuchar de parte del médico la siguiente afirmación: Sra. ¡La fibromialgia tiene cura! Más no sucede siempre así, en varias ocasiones, escuchamos todo lo contrario. Uno de los aspectos positivos de esta enfermedad es que tanto médicos como los pacientes tendrán la oportunidad de ser mejores, los médicos desarrollando más su tacto y profesionalismo, y los que tienen FM tratando de ser objetivos y no hundirse en las oscuridades por la hipersensibilidad propia de esta dolencia.

1. Tipos de medicina

Considero necesario colocar esta información en este capítulo porque estoy segura que la persona que adolece de fibromialgia debe estar informada y tener una idea general sobre los tipos de medicina que existen y de acuerdo a la evolución de su enfermedad, poder elegir con libertad y objetividad la más adecuada a su naturaleza, y no por desconocimiento vaya a los extremos rechazando alguna medicina porque predomina en su elección el “creer” y no el “saber” sobre lo más conveniente para ella.

El ser humano en la búsqueda de la cura para sus enfermedades, ha acudido desde hace años a la Medicina Oficial (MO) o Convencional usando fármacos. Mas como las enfermedades siguen en aumento, la Medicina Natural (MN), la Medicina Natural General (MNG), la Medicina Natural Hipocrática y sobre todo la Medicina Holística (MNH), Bioenergética y la Medicina Complementaria entre otras están ocupando un lugar importante en el tratamiento de enfermedades.

La medicina natural (MN) considera a la persona sana como aquella que, viviendo en armonía consigo misma y la naturaleza, experimenta su crecimiento y desarrollo con bienestar físico, psíquico y espiritual. Una persona enferma es toda aquella que, por su estilo de vida, altera su interrelación, su funcionalidad y deteriora su estructura; naturalmente esa disfuncionalidad se expresa por diversos síntomas y signos. Dependiendo de la alteración, a este proceso la medicina tiende

a sistematizar denominándolo “enfermedad”.

Es importante señalar que la medicina natural es una medicina, en primer lugar, espiritual, lo que no es la medicina oficial. La MO es materialista, fiscalista, de tendencia organicista. Es sabido que en MN primero se pone al paciente en “situación de curación”. Esa situación de curación en MN se llama “reforma de vida”: se le plantea al paciente, primero, cambiar su forma o estilo de vida en su dieta, en sus ejercicios, en su forma de interrelacionarse con las personas, de interrelacionarse con la naturaleza, en su mundo emocional y mental.

Con mucho asombro, constato que en la actualidad muchos médicos practicantes de la MO están reconociendo aspectos muy positivos de la MN y tratan de combinar lo positivo de ambas con el objetivo de ayudar a recuperar la salud de sus pacientes elaborando tratamientos más holísticos. Por ejemplo, muchos médicos de la MO, así como lo hacen los de la MN, están recomendando el consumo de frutas, verduras, supresión de carnes rojas, etc. sobre todo en casos de cáncer, diabetes y otras enfermedades para lograr una rápida y feliz curación.

Si bien, la MO considera que para la curación deben participar los medicamentos y sus principios activos que regulan la disfunción y permiten la curación; en MN, en cambio, se usan los elementos de la naturaleza como estímulos terapéuticos en forma de hidroterapia (uso del agua), geoterapia (uso de la arcilla o tierra), aeroterapia(técnicas de respiración), helioterapia(uso de los rayos solares), psicoterapia (uso de procedimientos psicológicos)etc., porque se considera que siendo los elementos constitutivos de la naturaleza los que permitieron la estructuración del organismo humano, éstos son los mejores elementos para poder restituir o reestablecer su salud.

En MN, cuando la curación requiere de más elementos, se utilizan los elementos alternativos con criterio ortobiológico (de Orthos = Derecho y Bios = Vida), con el propósito de reforzar de alguna manera el tratamiento en los casos avanzados. Se usa siempre yendo de lo menos nocivo a lo que lo es más, hasta la cirugía. Se acude primero a las plantas medicinales, los nutraceuticos (nutrición+ farmacéuticos : alimentos favorables para la salud) de origen vegetal o mineral por ejemplo, luego a medicamentos galénicos (transformación de drogas), medicamentos convencionales etc. En la MO se utilizan desde un inicio medicamentos investigados en el campo de la farmacología con propósito terapéutico, que el médico aprende su uso y utiliza para tratar entidades nosográficas (clasificación y descripción de las enfermedades) directamente relacionadas con el fármaco vía investigación científica; es decir, ejerce una tecnología. En el caso de la MN, usa los elementos de la naturaleza sustentados parte en ciencia, parte en el arte de curar, porque conduce al paciente a la recuperación de su salud.

Si bien, la MNH es, en realidad, principista y, en ese sentido, tiende a marcar la diferencia con otros tipos de medicina natural, se reclama naturalista. En la MNG se usan plantas medicinales para curar mas la medicina hipocrática no está de acuerdo con ello. Hipócrates consideraba a la naturaleza y el alimento crudo como medicina;

y los elementos de la naturaleza eran los instrumentos terapéuticos por excelencia de la MN. Galeno (médico griego) en cambio dio primacía a estudiar los principios activos de las plantas medicinales, y así fue considerado el Padre de la Farmacología, de donde viene toda la medicina convencional, toda la farmacia.

Hablando de la Medicina Natural Hipocrática, tenemos algunos nombres como los de Maximiliano Bircher-Benner, Hubert Palm, Rudolf Steiner, Paul Seeger, entre otros. Entre los clínicos que permitieron un mayor desarrollo de la MN en Alemania está el doctor Alfred Brauchle. Hay algunos empíricos que la MN incorpora en su historia, entre ellos están Vicent Priessnitz y el Padre Sebastián Kneip, pioneros de la hidroterapia y los que desarrollaron la geoterapia, o sea los hermanos Just. El Dr. Paul Carton desde Francia, es uno de los mejores teóricos, dándole una mayor sistematización a los procesos. A Bernard Jensen, clínico norteamericano, se le reconoce haber desarrollado el campo de la iridología, así como la colonoterapia, los métodos de la limpieza intestinal. Tenemos además al Dr. Eduardo Alfonso y al Dr. Pablo Saz en España junto con el Dr. Luis Berdonces Serra.

En Argentina está el Dr. Scolnik, también un naturista en la ciudad de Córdoba; en Venezuela, el Dr. Martínez Scola, patólogo. En la historia del Naturismo de Latinoamérica está Lezaeta Acharán, que plantea su teoría térmica, la difunde en el tema de la hidroterapia y la plantea como su teoría térmica; pero eso comienza desde Hipócrates con su célebre frase “Dadme una fiebre y yo curaré cualquier enfermedad”. El enfoque de que la fiebre es terapéutica data de muy antiguo. Claro que debe haber otros más que no mencionaremos en este libro.

En el Perú destaca el doctor Carlos Casanova Lenti, porque, entre otras cosas, en 1974 establece un instituto para investigar uno de los elementos fundamentales descubierto por los alemanes: las propiedades terapéuticas del alimento crudo como medicina. El Dr. Casanova tiene más de treinta y cinco años en un instituto de investigación dirigido a estudiar todas las propiedades terapéuticas del alimento crudo, así como a investigar la fórmula hipocrática de curar, que consta de reforma de vida, trofoterapia (terapia nutricional), hidroterapia —con su quintaesencia: los baños de hipertermia—, y la terapia celular o de células embrionarias.

En Perú, la mayor parte de médicos hace medicina natural general. Probablemente toman algunos elementos de Medicina Natural Hipocrática, pero la mayor parte la une a medicinas alternas, plantas medicinales, la combinan con homeopatía, acupuntura o con alguna que otra terapia tradicional o técnica moderna: esa es la medicina natural general, con tendencia a hacer un sincretismo (armonizar corrientes de pensamiento o ideas opuestas) con otras medicinas, a diferencia de los médicos hipocráticos que se mantienen en su doctrina y usan sus propios métodos.

Mitos a ser rotos

“Todo fármaco es un veneno”. Los médicos y los especialistas no tienen ese criterio porque no todo fármaco es un veneno. Por ejemplo, tomamos el hepabionta, es un hepatoprotector. Es un producto hecho en base a vitaminas que va a propender a descongestionar el hígado y mejorar su función desintoxicante, es distinto a un antibiótico, que por su naturaleza tiene que ser tóxico. Pero entonces, el profano engloba “es la medicina química”, como si lo químico fuera veneno, cuando nada deja de ser químico desde la perspectiva real de las cosas. Nos preguntamos: ¿Qué no tiene química? ¿La naranja no tiene química? Todo remedio natural tiene su química.

El **“mito del vegetarianismo como naturismo”**. Muchos de los profesionales y especialistas de la Medicina Natural no son vegetarianos, como los médicos alemanes, p. ej. Brauchle, Bircher-Benner, Buchinger. Todos ellos, dentro de la consideración del naturismo hipocrático, consideran a la alimentación cárnea en un 5% y la consideran estacional, o de periodos de escasez. No son, pues, vegetarianos. En cambio muchos de los que hacen MN asocian el beneficio de la medicina al hecho de no comer carne. Dejar de comer carne no despierta al médico interno. La prueba estaría en que los vegetarianos, que por definición no comen carne, no necesariamente tienen al médico interno en acción cuando enferman. Ellos tienen que ingresar al campo del naturismo, que es diferente del vegetarianismo. Y con esto el médico interno entra en acción.

“Mito de la inocuidad”. La medicina natural es sana y la medicina química es dañina. Se dice por ejemplo, que las plantas son inocuas, o sea que no hacen daño, pero se sabe que muchas plantas de acuerdo al paciente, de acuerdo con el uso, pueden hacer daño. Y esto se aplica no solamente a las plantas, sino a un conjunto de elementos que se usan en la MN y que sus prácticos consideran que no son dañinos. Naturalmente desde la perspectiva de un manejo profesional, siempre se debe observar un factor de riesgo. Pongamos el caso de la hipertermia, como elemento de uso en la hidroterapia. Los empíricos la usan en pacientes con insuficiencia cardiaca ocasionando mayor congestión, condiciona daño en pacientes con predisposición epiléptica o puede ser dañino para un paciente tuberculoso. También tendríamos en relación con esto la percepción de la cirugía. Los profanos tienen una visión negativa respecto de las operaciones, o plantean que la medicina natural cura los casos quirúrgicos o que no hay necesidad de operar. En la propia medicina oficial se separa un enfermo de tratamiento médico y uno de tratamiento quirúrgico. Cuando el médico decide que un paciente X es quirúrgico y no de tratamiento médico, es no solo por el tipo de enfermedad sino también por el estado en el que se encuentra; donde el tratamiento médico no tiene ya utilidad y requiere cirugía. El tratamiento quirúrgico es, por naturaleza, funcional, biológico. Por decir, la cesárea es quirúrgica, pero es de necesidad, y es biológica, y es para salvar una vida.

La Medicina Natural es la medicina de elección casi siempre, porque es un criterio médico universal tratar cualquier enfermedad, primero, con lo más sano. *Primum non nocere*: Primero no dañar. Sirve como tratamiento preventivo en todos los casos en los que ya hay factores de riesgo de enfermedad y requieren tratamiento, en los que la patología no ha hecho aún su aparición y no se quisiera que aparezca. Por lo tanto se trata los factores de riesgo de enfermedad. Además, es indicada para las enfermedades crónico-degenerativas leves a moderadas e inclusive para las avanzadas no descompensadas, porque en ellas la propia medicina convencional puede ofrecer no mucho o nada, y donde la mejoría clínica y la calidad de vida del paciente es mayor con las terapias de la medicina natural. También es buena terapia para toda enfermedad no infecciosa, como las metabólicas, las alérgicas, las inflamatorias crónicas, las psicósomáticas, las de envejecimiento prematuro, las toxicológicas, o que requieren de procesos de desintoxicación. Pero definitivamente demuestran su ventaja frente a la medicina convencional en lo preventivo y en las enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles.

La persona que más se adecúa al proceso de la medicina natural es la persona que tiene un temperamento de lucha, un temperamento activo, le gusta ser autogestionario de sus propios procesos. Y entonces se adapta mejor, porque en MN al paciente le cuesta todo. No solamente dinero sino también esfuerzo. Esa es el que más se adecúa y el que más éxito puede alcanzar. Un gran impedimento para decidirse por este tipo de medicina sería, la cultura o el hábito artificial.

Medicina Natural en Lima, Perú

Es escasa, comparativamente con la otra medicina; creciente, si lo comparamos años atrás y años recientes. La MN en el seguro social, por ejemplo, ha crecido visiblemente en los últimos años. Ahora que ya se conoce más por parte de los usuarios del seguro, hay mayor demanda. Por decir, se inició el Programa de Medicina Complementaria con 7 centros a nivel del Perú. Hoy son centros de medicina complementaria, 22; y unidades de medicina complementaria, 60; y todas tienen pacientes. Eso implica una demanda mucho mayor porque satisfacer a pacientes de 7 centros no es igual que satisfacer pacientes para los 22, más los otros sesenta y pico.

Si en los primeros años de la MC en el seguro social se llegaba a atender 7000 pacientes en un año, a lo largo de todos estos años se ha acumulado 220 mil pacientes, pero 220 mil pacientes en diez años no tienen una significancia como corresponde.

En relación con la medicina tradicional (MT) —que es otra cosa con la cual se confunde esto— es al revés. Todos los sistemas de salud organizados cubren el 40% de la demanda. Eso quiere decir que el otro 60% de la población se atiende por el sistema de medicina tradicional.

Se suele confundir a los que hacen MN y MT. Se cree que estos últimos están haciendo medicina natural; pero no, no hacen medicina natural, hacen medicina

folclórica. Aquí también se usan hierbas, aquí también se usan plantas, pero son de la medicina tradicional, no de la medicina natural. No hay que confundir. Si bien es cierto se usan plantas, herbolaria, los usos, las concepciones y los orígenes son diferentes.

Si lo vemos desde la perspectiva internacional, en el año 1995, en EE.UU. hubo mayor demanda de consulta externa en medicina complementaria que en medicina convencional, hecho que determinó que EEUU estableciera el Instituto Nacional de Medicina Complementaria. El 60% de la población francesa y alemana se atiende con medicina homeopática. Estos son hechos que plantean que ya se han invertido los números en relación a los patrones consuetudinarios.

Hay que entender que la Medicina Natural se conceptúa como un arte terapéutico, en ese sentido no es solo estrictamente científica: es Arte y Conciencia que libera Conciencia. Entonces Hipócrates decía, “el alma sigue el curso de la enfermedad”; no decía, solo “la razón...”. Luego, la MN se involucra más allá de la razón. Estamos saliendo de un paradigma que ve fenómenos puramente biológicos, y entrando en un campo no solo psicomental, sino del alma misma.

(Fuente: Entrevista realizada al Dr. Javier Lauro Aliaga el 27 de abril de 2009, entre las 18:30 y 21:30 horas, en el distrito de Lince-Perú para Urania Scwnia & Itipcap por Eduardo Mendoza Madrid).

2. ¿Qué es la fibromialgia?

El 12 de mayo se celebra en el mundo el Día Internacional de la Fibromialgia, una enfermedad que padece entre el 4 - 5% de la población general. Se eligió esta fecha en conmemoración del nacimiento de Florence Nightingale, una enfermera inglesa (considerada una de las pioneras de la enfermería moderna y creadora del primer modelo conceptual de enfermería). Esta enfermera empezó a tener la fibromialgia a los 35 años de edad y pasó los últimos 50 años de su vida en una cama, víctima del dolor y los síntomas que la enfermedad conlleva.

La FM no es una enfermedad nueva, en 1815 el cirujano británico William Balfour en la Universidad de Edinburgh, describió los síntomas. En el año 1904, otro doctor británico llamado William Gowers pudo reconocer un conjunto de síntomas que describían los mismos dolores crónicos que en la fibromialgia pero él lo llamó fibrositis. En 1975 Kahler Hench utiliza por primera vez el término de fibromialgia, que utilizaba para referirse a “la presencia de dolor muscular en ausencia de signos propios de inflamación”. El término fue acuñado por primera vez en 1976 y deriva de fibra (tejido conjuntivo, tejido de sostén), mio (músculo) y algia (dolor). En 1987, la American Medical Association reconoció a la FM como una condición física real y una causa mayor de incapacidad.

La fibromialgia es una enfermedad reconocida por todas las organizaciones médicas internacionales y por la OMS desde 1992. Clasificada con el cod. M79.7 de la Clasificación Internacional de Enfermedades, (CIE 10 CN en su última revisión) como una enfermedad reumatológica.

A través de la historia, para referirse a la fibromialgia se han empleado diferentes términos como: Reumatismo muscular, Mialastenia, Agotamiento espinal, Melancolía, Enfermedad de las vírgenes, Fiebre amatoria, Neurastenia, Clorosis, Neurofibrositis, Perineuritis, Desórdenes somatomorfos, Síndrome de sensibilización central.

La fibromialgia es un síndrome que se caracteriza por dolor crónico generalizado que se localiza en los músculos, las articulaciones y los tendones. Además, anomalías en el sueño, cambio de carácter e imposibilidad de realizar ciertas actividades cotidianas. Por desconocimiento, muchas personas son derivadas a la atención de psiquiatras y psicólogos.

El diagnóstico debe ser realizado por un reumatólogo, ya que deben descartarse enfermedades inmunodepresoras como artritis reumatoidea, artrosis y otra serie de enfermedades reumáticas. Es por eso la importancia de que un equipo interdisciplinario (médico clínico, psiquiatra, psicólogos, kinesiólogos y profesores de educación física) aporte sus conocimientos para realizar un tratamiento de rehabilitación y también farmacológico que ayude a mejorar la situación y calidad de vida del paciente.

El 90% de los casos de FM se presenta casi siempre en mujeres en edad media de la vida. Su inicio es muy poco frecuente en la infancia o luego de los 65 años. Si bien no es lo habitual, puede también observarse en hombres.

Debe mencionarse que las personas con fibromialgia están clasificadas para su mejor entendimiento, en leves, medianas y severas. Quiere decir que en unas interfiere en su vida diaria y en otras ocasiona un malestar leve. Pocos médicos saben que la persona leve, sea por estar corto tiempo con la enfermedad (o no), puede pasar a ser mediana o severa ante un estrés sostenido, accidente, operación quirúrgica, etc.

El dolor crónico de la fibromialgia es muy distinto al dolor agudo de las personas sanas que al realizar un esfuerzo físico tienen un dolor de cabeza, espalda etc. y que con un buen descanso o quizás unos fármacos, se les pasa.

3. Causas de la Fibromialgia

Es muy satisfactorio y esperanzador constatar como a nivel mundial, las investigaciones continúan en torno a las causas de la FM. Cabe recordar que cada uno de nosotros somos algo especial y que la dificultad para precisar las causas de esta enfermedad es debido a los síntomas no específicos de naturaleza subjetiva que se presentan en las personas que la padecen. Por ello, no es extraño encontrar diversas opiniones o enfoques sobre el tema tanto de investigadores como de profesionales de la salud. He tratado en lo posible de seleccionar las informaciones más confiables hasta marzo 2016, para que ustedes tengan conocimiento y puedan reflexionar sobre éstas, y observando su cuerpo y ayudados por la ficha que deben elaborar según les indico en el primer capítulo, puedan descubrir cual es la causa o causas que prevalecen en su experiencia con la FM. A continuación les presento

algunas de las principales causas de la fibromialgia:

3.1. La temperatura

¿Qué es el hipotálamo? El hipotálamo es una pequeña parte del cerebro que contiene varios núcleos pequeños con una variedad de funciones y que juega un papel importante en el sistema nervioso, así como en el sistema endocrino. Está vinculado a otra glándula pequeña y vital, llamada la glándula pituitaria. El hipotálamo se encuentra debajo del tálamo y justo encima del tronco encefálico, forma la parte anterior del encéfalo. Todos los cerebros vertebrados contienen un hipotálamo. En los seres humanos, es aproximadamente del tamaño de una almendra. También controla ciertos procesos metabólicos y otras actividades del sistema nervioso autónomo. Sintetiza y segrega neurohormonas, a menudo llamadas hormonas hipotalámicas liberadoras. Estas hormonas de liberación hipotalámicas controlan y regulan la secreción de hormonas pituitarias. La vasopresina (ADH, hormona antidiurética) y la oxitocina (CRH hormona de liberación de corticotropina) son las principales hormonas que produce y que en su momento son liberadas en el torrente sanguíneo.

Si partimos del hecho de que una de las funciones del hipotálamo es controlar la temperatura corporal, entonces, nos será más fácil comprender como los cambios bruscos de temperatura extremas de calor y de frío afectan a las personas, en especial a los que adolecen la FM.

(Fuente: 22/1/2014 www.medciencia.com-Blog)

Según la reciente investigación, a cargo del Centro Nacional de Información Biotecnológica (NBIC) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de los Estados Unidos la causa de la FM es la alteración de la temperatura corporal. Como ya saben, nuestro cuerpo se mantiene en una media de 37 °C (98,6 grados Fahrenheit, como indica la investigación), y esto se debe a que nuestra sangre actúa como un refrigerante corporal, igual que lo hace el agua en los radiadores de los coches; mas en la fibromialgia, los enfermos no pueden mantener su temperatura corporal de forma constante.

Cuando perdemos mucho calor (hipotermia) o ganamos demasiado (hipertermia), el hipotálamo, el núcleo cerebral responsable de regular la temperatura de nuestro cuerpo, actúa e intenta mantener el equilibrio dentro del organismo. Para ello utiliza la sangre, y los vasos sanguíneos. Cuando hace demasiado frío, los vasos se cierran (vasoconstricción) para proteger a nuestros órganos principales de la temperatura. Si hace calor, los vasos se abren (vasodilatación) para así refrigerar nuestro cuerpo. De la misma forma, cuando realizamos ejercicio o usamos nuestros músculos para alguna tarea, la sangre fluye entre la piel y los músculos a modo de refrigerante también.

Para que esta abertura o cierre del flujo se produzca correctamente existen unas comunicaciones y válvulas entre los vasos sanguíneos, son los shunts arte-

rio-venosos, controlados por el hipotálamo para abrirse o cerrarse cuando convenga, manteniendo así el equilibrio corporal. Y finalmente tenemos los capilares sanguíneos, la forma de los vasos más pequeña de nuestro cuerpo que también ayuda a mantener la temperatura, entre otras funciones. Destaca su elevado número en pies y manos.

Lo que se lesiona en la enfermedad de la FM son las válvulas entre vasos, los shunts arterio-venosos, que a su vez interfieren en la actividad de los capilares y también ocasionan una alteración de la nutrición de músculos y tejidos de la piel, además de lesionar el sistema de refrigeración corporal. A causa de este mal funcionamiento se acumula ácido láctico en el músculo y los tejidos profundos, afectando así al sistema muscular y causando dolor, llegando finalmente a la fatiga. Por otra parte, el sistema nervioso simpático, responsable de la sensibilidad, también se ve afectado por el mal funcionamiento de los shunts arterio-venosos y al encontrarse hipersensibilizado envía señales de dolor al sistema nervioso central, agravando más los síntomas.

(Fuente original: Washington Times)

Lynne Matallana, fue diagnosticada en 1995 de fibromialgia, y en 1997 junto con Karen Lee Richards, crearon la Asociación Nacional de Fibromialgia. Matallana nos dice que la investigación ha encontrado que tanto a altas temperaturas como en climas fríos las personas con fibromialgia reportan aumentos en: el dolor muscular, dolores de cabeza, fatiga, ansiedad, depresión.

"Nuestros cuerpos no parecen ser capaces de adaptarse, así como las personas sanas."

Por otro lado, las personas con fibromialgia que informan de sensibilidad en un extremo de temperatura, a menudo no tienen ningún problema con el otro extremo. "La mayoría de los pacientes encuentran que les va mejor en uno de los extremos o la otra". Por ejemplo, las personas que sufren a menudo en la Florida, se sienten mejor en Alaska y viceversa.

Las personas con FM tienen dificultades para habituarse a los cambios de temperatura y a la humedad. El calor puede molestarles porque no transpiran con la misma facilidad que otros. "Porque hay flujo de sangre limitado en la piel, hay menos capacidad de sudar". A medida que aumenta el calor del cuerpo, muchos pacientes con FM sufren fiebres y dolores musculares, y también son más propensos a tener erupciones de calor, golpe de calor y a deshidratarse con facilidad. Las noches bochornosas dificultan el sueño, lo cual puede agudizar los síntomas del enfermo.

Por último, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), confirma la influencia de este factor externo, cuando afirma que la temperatura ambiente óptima para el organismo es entre 18 y 24º C, cuando el cuerpo se mantiene a unos 36°C-37°C, cualquier nivel más elevado provoca que los riesgos para la salud se

incrementen. Los ancianos, bebés, niños pequeños y mujeres embarazadas son los más susceptibles al calor extremo. Pero también las personas con enfermedades crónicas como problemas cardíacos o respiratorios.

3.2. Alteración en el Sistema Nervioso

Las investigaciones realizadas hasta ahora han mostrado que los pacientes con FM, presentan una alteración neuroquímica de la médula espinal, así como de zonas del cerebro relacionadas con la regulación (control e integración) del dolor. El equipo de investigación liderado por el científico Byung-Jo Kim, del departamento de neurología del Centro Médico de la Universidad de Corea, partió de la suposición de que la sensibilización central era el mecanismo principal del procesamiento del dolor en la fibromialgia.

Con esta idea en la cabeza, han llegado a determinar de manera clara, que un mal funcionamiento en el procesamiento de la información nerviosa de la médula espinal parece ser responsable del dolor sufrido por estos pacientes. De hecho, como veremos ahora, es en estas regiones del sistema nervioso donde están las fibras que originan esta grave dolencia.

Para llegar a estas conclusiones, los investigadores estudiaron el período de silencio cutáneo en pacientes diagnosticados, basándose en la evaluación e historial clínico de ellos, y atendiendo a criterios establecidos por el American College of Rheumatology. Pero, ¿qué o quién interviene en este periodo de silencio? Expliquemos un poco este proceso.

Las fibras A-delta

El período de silencio cutáneo es un reflejo espinal protector inhibitorio mediado por las denominadas fibras A-delta cutáneas. Estas neuronas son las que evalúan y controlan el procesamiento del dolor tanto en el sistema nervioso central como en el periférico. En diversas estructuras de nuestro cuerpo, entre las que se incluyen los músculos, las articulaciones y la piel, existen una serie de terminaciones nerviosas que responden a estímulos potencialmente dañinos y dolorosos, ¿Cómo lo hacen? A través de receptores.

Los estímulos percibidos son convertidos en energía eléctrica para que el sistema nervioso interprete dichos mensajes y los transmita a la corteza cerebral, es decir, al cerebro. Son concretamente, las fibras A-delta las que responden a estímulos mecánicos y térmicos; y lo hacen a una velocidad relativamente rápida. Los resultados obtenidos por este equipo de investigación contrastan con estudios previos en los que se empleó esta misma herramienta. En estos otros trabajos, los autores consideraron que las fibras A-delta no despertaban interés para el estudio de posibles causas subyacentes a la fibromialgia. Sin embargo, el equipo de Kim, tras analizar que todos los pacientes estudiados con el síndrome mostraban una disfunción de dichas fibras, se plantearon, ¿por qué no? De hecho, y pese a que buena parte de la comunidad científica había asumido que las fibras A-delta no intervenían, ellos re-

pitieron la prueba al menos veinte veces en cada uno de los pacientes para probar si estas fibras estaban alteradas. Efectivamente lo estaban.

Por otro lado, el periodo de latencia cutáneo tampoco tenía gran interés para los demás científicos. Esto llevó a este grupo a asumir otro riesgo y centrarse en él. Gracias a ello, el grupo de Kim indica que este fenómeno podría ser una señal para seguir indagando por su mismo camino. Kim y su equipo son conscientes de que el trabajo debería ser ampliado a un mayor número de pacientes. Sin embargo, recalcan que los resultados obtenidos abren nuevos campos de estudio que podrían permitir obtener datos clave para el conocimiento de esta enfermedad tan enigmática. (Fuente: Revista Plos One)

3.3. Bajos niveles de Quimioquinas y Citoquinas

El médico Bruce Gillis, fundador y CEO (chief executive order) de Epic Genetics, una compañía de investigación biológica con sede en Santa Mónica, California (USA); realizó un nuevo análisis de sangre para la fibromialgia y que no induce a confundir el trastorno de dolor crónico con otras enfermedades como el lupus y la artritis reumatoide.

Él dice lo siguiente: No hemos visto ninguna superposición entre los biomarcadores en la fibromialgia y los patrones del sistema inmunitario de los pacientes con artritis reumatoide o lupus. Epic Genetics introdujo la prueba de FM en marzo, llamándola la primera prueba de sangre definitiva para la fibromialgia, un trastorno mal entendido que se caracteriza por un dolor profundo de tejidos, fatiga, dolores de cabeza, depresión y falta de sueño. Los resultados generalmente están disponibles en aproximadamente una semana.

En la prueba de FM se ven las moléculas de proteína en las quimioquinas y citoquinas de la sangre, que son producidas por las células blancas de la sangre. Los pacientes con fibromialgia tienen un menor número de quimioquinas y citoquinas en la sangre, y como resultado tienen sistemas inmunológicos más débiles que los pacientes normales.

Los críticos han dicho que los mismos marcadores biológicos del sistema inmune pueden encontrarse en personas con otras enfermedades, como la artritis reumatoide, por lo que el análisis de sangre no es fiable. Sin embargo, en un nuevo estudio participaron más de 300 pacientes con fibromialgia o bien, lupus o artritis reumatoide, dijo Gillis, y se encontró que solo los pacientes con fibromialgia tienen bajos de niveles de quimioquinas y citoquinas.

“Ellos no tienen los mismos marcadores biológicos del sistema inmunológico. No, en absoluto, “dijo Gillis en Informe Nacional del Dolor”. En los patrones del lupus y la artritis reumatoide, vemos proceso inflamatorio. Pero no vemos los mismos biomarcadores en la fibromialgia. Gillis dijo que la investigación todavía no es definitiva y que espera su publicación en una revista médica revisada por pares en los próximos meses. Cuando se introdujo por primera vez la prueba de FM, Epic Genetics dijo que tenía el 93% de precisión en el diagnóstico de la fibromialgia. Gillis dice

que la sensibilidad de la prueba se estima ahora en un 99%, que es casi lo mismo que la prueba utilizada para diagnosticar el VIH. (Información extraída de Omicrono Ciencia, 29/10/2013 y de Health Cure Portal Dic. 13, 2015)

3.4. Nivel de Melatonina: la luz azul y el sueño

Una de las causas de los dolores e impedimento para curarse de la FM se encuentra en la dificultad de conciliar el sueño nocturno reparador y después poder realizar las labores al día siguiente.

Según investigaciones realizadas, la lectura de un libro electrónico, computadoras, celulares y tabletas en la cama antes de dormir, podrían dañar la calidad y el patrón de sueño y producir el cansancio en el día. Por otro lado, los investigadores hicieron análisis de sangre regulares que demostraron una reducción en la producción de melatonina cuando leían libros electrónicos.

Nuestros cuerpos están sintonizados con el ritmo del día y la noche mediante un reloj interno que se guía por el ciclo de luz y oscuridad del planeta.

La luz azul puede desorientar ese reloj: su presencia hacia el final de la tarde puede desacelerar o interrumpir el proceso de producción de melatonina, una hormona que responde a los cambios en la iluminación ambiental. Si bien los niveles de melatonina varían mucho a lo largo del día, cuando el cuerpo la libera hacia la noche, uno empieza a sentir ganas de dormir. Si sus niveles son bajos cuando nos acostamos, aún cuando estemos muy cansados será imposible dormir.

Para la investigación del equipo de Harvard, 12 personas estuvieron dos semanas encerradas en un laboratorio de estudio de sueño. “Charles Czeisler, el líder de la investigación, afirma que se ha demostrado que la deficiencia de sueño aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes y cáncer”. Entonces, imagínense ustedes cuan perjudicial puede ser para las personas que tienen FM.

El problema según el Dr. Charles Czeisler, es que “la luz emitida por la mayoría de los dispositivos de lectura electrónica brilla directamente hacia los ojos del lector, mientras que desde el libro impreso o el Kindle original, el lector solo está expuesto a la luz reflejada de las páginas del libro”.

La doctora Victoria Revell, que no participó en el estudio pero investiga el impacto de la luz sobre el cuerpo en la universidad inglesa de Surrey, dijo a la BBC que: “Deberíamos recomendarle a la gente que minimice el uso de estos dispositivos al atardecer, particularmente a los adolescentes, que usan sus celulares y tabletas hasta tarde”. Los adolescentes tienen naturalmente un reloj biológico “retrasado”, lo que hace que les cueste levantarse por la mañana y se duerman tarde por la noche. Según Revell, la práctica de leer con dispositivos con luz integrada antes de acostarse podría estar retrasando ese reloj mucho más.

El investigador Czeisler concuerda en que hay una “preocupación especial” por los adolescentes, que ya tienen privación del sueño por tener que levantarse tem-

prano para ir al colegio.

(Fuente: Escuela Médica de Harvard, en Estados Unidos. Los resultados de la investigación fueron publicados en la revista especializada Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS).

3.5. Bajo nivel de Serotonina

La serotonina no se produce solo en el cerebro. Es un neurotransmisor esencial responsable de la regulación de muchas actividades corporales y cerebrales. Aunque la gente asocia a la serotonina solo con el cerebro debido a su rol como neurotransmisor, el cerebro solo sintetiza y alberga aproximadamente el 5% de la serotonina del cuerpo. El intestino delgado produce el resto, y esta serotonina nunca llega al cerebro, sino que tiene otras funciones en el cuerpo. La serotonina guarda estrecha relación con la melatonina porque induce a la producción de ésta.

La serotonina juega un papel muy importante en el humor, ansiedad, sueño, dolor, conducta alimentaria, sexual y control de la hormona hipotálamo. También es una sustancia sedante y antidepresiva, que debe mantenerse trabajando adecuadamente para que las personas puedan dormir, ya que es la responsable de que la fisiología de la persona sea la adecuada para el sueño y, si no realiza su trabajo, la persona no podrá dormir por más que quiera. Una de las funciones de la serotonina es actuar como reloj interno de nuestro cuerpo, que es el coordinador” fisiológico compuesto por la temperatura corporal, la hormona que combate el estrés y los ciclos de sueño; estos 3 elementos deben ser coordinados adecuadamente por el reloj interno para poder dormir profundamente y despertar descansados.

Las personas con fibromialgia poseen bajos niveles de serotonina en el cuerpo. Esto puede explicar, en parte, la causa de los dolores y los problemas para dormir. Dichos niveles se han asociado también en estados de agresión, depresión y ansiedad e incluso las migrañas. En las migrañas, la baja de serotonina hace que los vasos sanguíneos se dilaten mucho y causen inflamación en los tejidos circundantes, lo que produce mucha presión y resulta en un dolor punzante.

Muchos especialistas afirman que la mujer produce una menor cantidad de serotonina, lo que parece explicar el porqué la proporción de personas con fibromialgia es mucho mayor entre las mujeres. Las mujeres sienten el dolor con más agudeza porque los estrógenos actúan sobre los neurotransmisores que permiten a las células del cerebro la comunicación entre sí. Como las mujeres son más sensibles a los cambios en niveles de serotonina, reaccionan mejor a los medicamentos que influyen sobre la misma. Además, se cree que las dificultades de concentración y memoria (un problema común en las personas con fibromialgia) también se deben, en gran parte, a la serotonina ya que es el principal neurotransmisor involucrado en la memoria humana.(Fuente: 18 octubre 2014/Artricerter)

3.6. Patología: palmas de las manos

Un descubrimiento publicado en medicina del dolor de la revista de la Academia Americana de Medicina del Dolor, claramente demuestra que la fibromialgia puede tener una base biológica racional situada en la piel.

Ahora, un descubrimiento revolucionario integrado por científicos de tejido Dinámica LLC (Intidyn), como parte de un estudio de la fibromialgia con sede en Albany Medical College (New York, USA) ha proporcionado una justificación biológica para esta enfermedad. La pequeña empresa de investigación biotecnológica, fundada por los neurólogos Dr. Frank L. Rice y el Dr. Phillip J. Albrecht, informa sobre un único periférico neurovascular patología constantemente presente en la piel de pacientes con FM que puede ser una fuente de accionamiento de los síntomas reportados.

“En lugar de estar en el cerebro, la patología se compone de fibras nerviosas sensoriales excesivas alrededor de estructuras vasculares especializadas ubicadas en las palmas de las manos”, dijo el Dr. Rice, Presidente de Intidyn y el investigador principal del estudio. “Este descubrimiento proporciona evidencia concreta de una patología específica de la fibromialgia que ahora se puede utilizar para el diagnóstico de la enfermedad, y como un nuevo punto de partida para el desarrollo de terapias más eficaces.”

Actualmente, en colaboración con el reconocido Albany Medical Center el neurólogo y especialista en dolor Dr. Charles E. Argoff, investigador principal del estudio y sus colaboradores Dr. James Wymer también en Albany Medical College y el Dr. James Storey de Asociados de Investigación Clínica Upstate en Albany, NY, propuestas de investigación clínica fueron financiados por Forest Laboratories y Eli Lilly. Ambas compañías farmacéuticas han desarrollado medicamentos aprobados por la FDA con funciones similares (serotonina/ norepinefrina recaptación de serotonina, ISRS) que proporcionan al menos cierto grado de alivio para muchos pacientes con fibromialgia.

Según el Dr. Albrecht, “el exceso de inervación sensorial en sí puede explicar por qué los pacientes con fibromialgia típicamente tienen manos especialmente sensibles y dolorosas. Pero, además, puesto que las fibras sensoriales son responsables de la apertura de los tubos de derivación, que se vuelven particularmente activas en condiciones de frío, los cuales son generalmente muy molestos para los pacientes con FM “.

(Fuente: Dinámica de tejidos integrados (INTIDYN) Publicado en: Medical Science News | Investigación Médica Noticias | Medical Condition Noticias)

3.7. Trastornos de ADN

Médicos genetistas identifican 90 trastornos de ADN de los enfermos, que provocan síntomas a través de alteraciones en los sistemas inmunológico y nervioso de estos pacientes. (Fuente: La Vanguardia Madrid 14 de febrero de 2016).

Médicos genetistas han descubierto que la FM es una patología de origen neurológico, resultado de desequilibrios neuroquímicos a nivel del sistema nervioso central. Gracias a un estudio llevado a cabo con 3.000 personas –de las que dos tercios de ellas estaban afectadas de fibromialgia y fatiga crónica- se ha podido determinar que hay 90 polimorfismos en el ADN de los enfermos que afectan al sistema inmunológico y nervioso. Esta investigación “representa la única evidencia científica de marcadores genéticos asociados a la FM”, según afirman sus autores, Genomic Genetics International (GGI). “Hay suficientes evidencias para considerar esta patología como una enfermedad de base orgánica, siempre que esté bien diagnosticada”, explica el doctor José Ignacio Lao, director de GGI. El problema que sufren los pacientes que padecen esta dolencia es que su sistema inmunológico tiende a responder de una manera exagerada. Los genetistas han descubierto la interacción de dos genes que explican por qué el estímulo doloroso es más fuerte en los enfermos de FM. Incluso hay otro gen –llamado receptor opiode mu- “que hace que estas personas no solo perciban más el dolor físico, sino también el psíquico”, esgrime el director del GGI. “Un rechazo social o una ruptura de pareja les deja una huella más profunda que a otras personas que no tengan esta variante genética”, agrega. Más allá de los dolores que padecen los enfermos de FM –“a todos los niveles, no solo del músculo esquelético”, puntualiza Lao- éstos ven afectada su capacidad para mantener el equilibrio químico cerebral. Sufren una tendencia de déficit de neurotransmisores –las sustancias químicas cerebrales responsables de la transmisión nerviosa- de ahí que dentro de la patología haya una inclinación a la pérdida de memoria (deterioro cognitivo precoz), a la depresión y a los trastornos del sueño, por falta de serotonina. “Incluso situaciones estresantes para ellos desencadenan brotes de la enfermedad. Lo cierto es que hay muchas esperanzas puestas en el campo de la biotecnología para que ésta pueda hallar una solución definitiva. La genética ya está desarrollando nuevos agentes terapéuticos. Incluso se puede hacer medicina preventiva en familias con antecedentes. Y es que en los entornos familiares donde hay un caso de fibromialgia se multiplica por ocho la probabilidad de que aparezcan más casos, según demuestran las estadísticas. (Fuente: [http://protestantedigital.com/ciencia/38606/Hallan la causa de la fibromialgia](http://protestantedigital.com/ciencia/38606/Hallan%20la%20causa%20de%20la%20fibromialgia))

3.8. Contaminación Electromagnética

Si partimos de la idea de que todos somos energía y que todo cuerpo tiene un campo magnético, y que todos estamos continuamente interactuando con los diversos campos magnéticos ya sea entre humanos, con todo lo que existe en la naturaleza y en el universo; entonces será más fácil entender porque en ciertas personas se manifiestan los síntomas de la hipersensibilidad electromagnética tales como las irritaciones cutáneas, de garganta, de piel, problemas respiratorios, insomnio, náuseas, vómitos, diarrea, migrañas, dolor muscular, etc. La hipersensibilidad electromagnética tiene su propia sintomatología con algunos síntomas comunes a la FM. Lo que sucede es que en los pacientes con FM existe un sistema inmune deficitario

y un estrés oxidativo, y entonces los síntomas aumentan cuando se suman a éstos, una contaminación electromagnética.

Es recomendable que la persona con FM realice un estudio geobiológico de su casa, zona de trabajo y de CEM (campos electromagnéticos), para alejarse de esas radiaciones contaminantes en lo posible.

3.9. Relación entre el Sistema Nervioso Central y el Sistema Nervioso Entérico

Sabemos que las personas con FM deberán realizar también un cambio en la alimentación, entonces será conveniente saber que el sistema digestivo y el sistema nervioso central están estrechamente conectados con la composición de bacterias que conviven en las paredes del intestino.

Tenemos bacterias en nosotros y sobre nosotros, y cuando esas bacterias se desequilibran debido a antibióticos o a una dieta alta en azúcar podemos obstaculizar nuestra capacidad de digerir y absorber los nutrientes, especialmente la vitamina B12.

Recientemente, un estudio demostró que si se modifica la composición de bacterias del intestino al equilibrar la flora intestinal, se impacta sobre las respuestas emocionales ante estímulos del entorno y situaciones de todos los días. Para el Dr. Luis Bustos Fernández, (01.11.2013) médico gastroenterólogo, actual vicepresidente de la Sociedad Argentina de Gastroenterología, un intestino sano es responsable en gran medida de un individuo sano: “las bacterias juegan un papel clave en las funciones del intestino”. La serotonina, “la hormona del bienestar”, es fabricada en un 95% por el intestino, lo cual confirma que vivir con molestias digestivas leves, pero frecuentes, puede producir un alto impacto en la calidad de vida.

El sistema digestivo alberga hasta 100 millones de neuronas, más de las que se pueden hallar en la médula o en el sistema nervioso periférico. La relación entre lo que sucede en el sistema nervioso central y el sistema digestivo está cada vez más investigada desde la ciencia. Los desequilibrios en flora intestinal pueden disparar una respuesta inflamatoria del organismo que tiene componentes neurales e inmunológicos, y esto repercutir más allá del bienestar digestivo, sobre las defensas del organismo o dolores de cabeza, cansancio, etc.

En una investigación publicada en la revista Cell, realizado por investigadores israelíes del Instituto Weizmann de Ciencia, revelan que un adulto promedio tiene un poco menos de 40 billones de células bacterianas y alrededor de 30 billones de células humanas, acercando la proporción a casi 1:1. Las bacterias que viven en nuestro cuerpo son importantes para nuestra salud. La constitución del microbioma de cada persona juega un papel tanto en la tendencia a engordar, como en la reacción individual a medicamentos. Algunos científicos han comenzado a referirse al microbioma como el “segundo genoma”, reconociendo que debe ser considerado al efectuar el tratamiento de pacientes. La importancia cada vez mayor del microbioma en investigaciones científicas condujo a científicos del Instituto Weizmann,

entre los cuales el Prof. Ron Milo, el Dr. Shai Fuchs y el estudiante de investigación Ron Sender, a reanalizar lo que comúnmente se sabe sobre la proporción entre el número de bacterias “personales” y el de células humanas. Esta investigación es parte de su trabajo para el libro “Biología Celular en Números”, que fue recientemente publicado por Milo y por el Prof. Rob Philips, del Instituto de Tecnología de California. El libro, como lo sugiere su nombre, es una compilación de conocimientos obtenidos a través de cálculos y estimaciones relacionados a las células vivas. (2015 LatamIsrael.com Derechos reservados. Este contenido pertenece a: ¿Cuántas bacterias habitan en nuestro cuerpo?)

3.10. Mal funcionamiento de la tiroides

Es recomendable hacerse un análisis de sangre para ver si existe un trastorno de los niveles de TSH (hormona estimulante de la tiroides).

3.11. Deficiencia de vitaminas

Se ha encontrado que las deficiencias más comunes de vitaminas que se encuentran en las personas con fibromialgia, son el magnesio, la B12 y la D.

3.12. Nutrición celular

Un estudio realizado por el microbiólogo Dr. Robert Young sobre nutrición celular nos permite saber como el desequilibrio ácido/alcalino de nuestra sangre hace que enfermemos.

La nutrición celular analiza la manera en la que las células de nuestro cuerpo absorben los nutrientes que comemos y cómo el exceso de grasas, azúcares y otros alimentos a los cuales estamos acostumbrados en nuestras dietas son increíblemente nocivos. Estos excesos afectan la capacidad de las células para absorber nutrientes y generar energía, y son tóxicos, siendo la causa de muchísimas dolencias y, en general, una calidad de vida pobre. Entender cómo funciona tu cuerpo y lo importante que es ver a la alimentación como un proceso completo, cambiará tu vida.

3.13. Intolerancia al gluten

El gluten está vinculado a más de 55 enfermedades. Cada vez es más claro que la mayoría de los síntomas de la intolerancia al gluten, no son en realidad digestivos por naturaleza, pero son en cambio neurológicos, como el dolor, deterioro cognitivo, trastornos del sueño, problemas de comportamiento, la fatiga y la depresión.

El gluten es un conjunto de proteínas de pequeño tamaño, contenidas exclusivamente en la harina de los cereales de secano, fundamentalmente el trigo, pero también la cebada, el centeno y la avena, o cualquiera de sus variedades e híbridos.

3.14. Exceso de crecimiento de cándida

Se ha encontrado que muchas personas que sufren de fibromialgia también sufren de un exceso de crecimiento de cándida. La cándida es un hongo o levadura que vive en los intestinos. Si tu cuerpo produce en exceso este hongo/levadura, se rompe la pared de los intestinos y entra en el torrente sanguíneo, se liberan sub-productos tóxicos en tu cuerpo y causan una serie de síntomas desagradables tales como problemas digestivos, fatiga, confusión mental y dolor.

3.15. Las noxas

Se denomina Noxa a todo lo que ingresa al cuerpo humano y genera un perjuicio ya sea biológico, social o psicológico. Como todas las enfermedades, la FM es multifactorial, también su origen se encuentra en los patrones culturales, familiares y sociales rígidos.

Una noxa puede ser un trabajo exigente y extenuante, una desilusión grande, una pena difícil de medir, castigos físicos durante la niñez, medicamentos para bajar de peso, enfermedades virales: plomo, benceno y pesticidas suspendidos en el aire ambiente; tener esperanzas desmedidas en alguien o en algo, creer que los hijos son una esperanza de compañía o de descanso.

Muchos piensan que el estrés es la causa de la FM, sin embargo considerando la naturaleza de las noxas, el estrés sería más bien un factor desencadenante de los síntomas de la fibromialgia, mas no exactamente el causal del mismo.

En el primer capítulo menciono que constantemente tenemos el reto de adaptarnos a todo aquello que nos rodea, en consecuencia un mal manejo de la realidad, producirá un desgaste de algunas sustancias a nivel cerebral, y al disminuir la concentración de éstas se altera la respuesta defensiva del organismo. Esta respuesta anómala, que en algunas personas puede deberse a trastornos genéticos, afecta los vasos sanguíneos, las articulaciones, los músculos, los nervios superficiales y la piel.

Emociones no expresadas

Considero conveniente colocar aquí, para que reflexionen, la opinión de María Angels Mestre, arquitecta española quien padeció de FM y que actualmente escribe sobre el tema, imparte talleres de filosofía práctica, aconseja a pacientes con FM y otras enfermedades crónicas. Según ella, la fibromialgia es la enfermedad de las emociones no expresadas. Es fruto de un conflicto interno, lo hemos generado nosotros. El órgano afectado es el hígado, depositario de las emociones contenidas según la MTC (Medicina Tradicional China). Él regula las fascias, musculaturas, tendones, ligamentos, articulaciones, conductor de venas y arterias y la vista. La enfermedad se agrava por el estilo de vida y la mala alimentación.

El mayor porcentaje se encuentra en las mujeres debido a la autoexigencia que la mujer se ha impuesto para llegar a todos los ámbitos que la vida moderna le muestra, como la profesión laboral, la familia, la casa, las relaciones sociales, etc.

Todo ello, muchas veces sin la posibilidad de dirigir su vida.

Disminuir la adrenalina

La adrenalina es la hormona de la lucha o huida. Normalmente se produce en momentos de peligro. Los que padecen de FM, deben tratar de no ver el mundo como un agresor, y evitar la ira y el miedo porque son unas de las peores emociones negativas.

El cerebro utiliza más azúcar que cualquier otra parte del cuerpo. Cuando el azúcar se aleja del cuerpo, el cerebro se queda dormido (hipoglucemia). Las personas a menudo consiguen el sueño entre 3 y 4 pm, cuando los niveles de insulina están en su pico. Cuando la insulina aumenta, el azúcar en la sangre disminuye. Algunas personas tienen hipoglucemia después de comer, simplemente porque los alimentos estimulan la liberación de insulina (algunos alimentos más que otros). Cada vez que el cuerpo detecta una baja de combustible en el cerebro, libera adrenalina para elevar los niveles de azúcar. Es un proceso llamado gluconeogénesis, mediada por el sistema nervioso simpático, y permite la conversión de la proteína en azúcar.

Ahora estamos en el punto en que es posible visualizar como la fibromialgia puede ser mejorada significativamente, simplemente proporcionando al cerebro con el combustible necesario para evitar la necesidad de la liberación de adrenalina. La mejor azúcar para el cerebro se puede encontrar en los vegetales verdes. Sin embargo, los mejores combustibles para el cerebro son aquellos aceites que crean cuerpos cetónicos en el cerebro, tales como el aceite de coco o el aceite de palma. Al incorporar estos alimentos en tu dieta, notarás una reducción en los síntomas de exceso de adrenalina con bastante rapidez.

(Fuente: Salud y está etiquetada con Ácido Láctico, Adrenalina, Bienestar, Cuerpo, Emoción, Enfermedades, Fibromialgia..., 7 agosto 2015)

3.16. Movimientos repetitivos y posturas

A lo largo de estos años he comprobado que una de las causas de los dolores de la FM son los movimientos repetitivos, tales como: en el caso de las amas de casa: planchar, lavar platos y ollas 3 veces al día, barrer y trapear, cargar los bebés, etc.; para las oficinistas: estar frente a la computadora más de 8 horas, en asientos no anatómicos y en mala postura; para los deportistas que usan una parte del cuerpo constantemente y para los músicos, etc.

A Uds. la tarea de observar sus movimientos repetitivos y sus posturas inadecuadas para comprobar como éstas aumentan sus dolores. Como complemento a este libro, podrán observar y practicar los ejercicios que presento y realizo personalmente en el video gratuito en el internet o en mi web: www.edicionesdespertar.com, titulado: **“Fibromialgia, ejercicios para prevenir y aliviar los dolores” (agosto 2016).**

3.17. Accidentes de tránsito

Los accidentes de tránsito constituyen una de las causas que pueden desencadenar la FM. El doctor Pervanidov evaluó a 60 niños y adolescentes que fueron hospitalizados por accidentes automovilísticos, estimando la prevalencia del trastorno de estrés postraumático entre un 7% a 12%. En las posibilidades de contraer estrés postraumático influyeron la vulnerabilidad genética, los estilos de personalidad, los factores ambientales y los trastornos neuroendocrinos. Después de una operación, los nervios se regeneran incorrectamente.

3.18. Los pesticidas

Los pesticidas, por ejemplo, también han demostrado tener un efecto adverso sobre la función neurológica y la salud del cerebro. En un estudio los agricultores expuestos a los insecticidas organoclorados, tenían un mayor riesgo del 90 por ciento de tener depresión, en comparación con los que no los utilizaban.

La exposición a fumigantes aumenta el riesgo de depresión en un 80 por ciento. Las personas expuestas a los plaguicidas son más propensas a tener la enfermedad de Parkinson. Es evidente que, cuando se trata de toxinas, a menos que el producto químico sea muy tóxico, el daño real se produce cuando el cuerpo se sobrecarga de manera crónica con ellos y la mayoría de las personas, hoy en día, están expuestas regularmente a miles y tal vez decenas de miles de diferentes productos químicos.

Los agricultores no son los únicos que están en riesgo a los efectos adversos de la exposición a los pesticidas. El glifosato se puede encontrar en la mayoría de los alimentos procesados en la dieta occidental, cortesía de la remolacha azucarera transgénica, el maíz y la soya, por lo que la investigación muestra que el glifosato aumenta los efectos dañinos de los otros residuos químicos y toxinas.

Es muy importante entender que la contaminación con glifosato es sistémica, lo que significa que se integra en todas las células de la planta, desde la raíz hasta la punta. En la actualidad, no solo es un problema de contaminación, sino que muchos otros productos químicos agrícolas rociados sobre los cultivos, también lo son. Normalmente es necesario lavar completamente el producto para eliminar los residuos de plaguicidas de uso tópico, pero simplemente no se puede eliminar el glifosato de ellos. Tampoco se puede eliminar de los alimentos fabricados para animales que utilizan ingredientes transgénicos en sus productos. Esto es parte de lo que se hace con los alimentos transgénicos que perjudican su salud.

3.19. Endorfinas o moléculas de la felicidad

Si bien las endorfinas no serían una causa directa de la FM, pienso que es de vital importancia colocarla aquí porque estoy segura que guarda estrecha relación con el aumento o carencia de la **“alegría de vivir”**, condición humana tan necesaria para aliviar los dolores de la FM por un lado, y ayudar a la pronta curación de la misma.

Las endorfinas y encefalinas son neurotransmisores opioides producidos en el Sistema Nervioso Central como moduladores del dolor, reproducción, temperatura

corporal, hambre y funciones reproductivas.
(Fuente: <http://es.wikipedia.org/wiki/Endorfinas>)

La endorfinas podrían llamarse las moléculas de la felicidad, porque son las que permiten a las personas disfrutar de la vida, sentirse deleitados por muchas cosas y resurgir con facilidad de las crisis personales sin demasiadas cicatrices emocionales.

Así como el internet es algo maravilloso que nos permite estar conectados con varias redes y establecer diversos contactos, nuestro cuerpo también tiene un sistema nervioso impresionante dentro del cual las neuronas se interconectan constantemente. Por ejemplo: los nervios de la piel pueden liberar endorfinas, por eso los masajes suaves, las caricias, una ducha caliente o tomar el sol te ayudan a sentirte mejor; así como los abrazos, las palabras amables, o incluso acariciar a tu perro o gato.

Síntomas que indican un nivel bajo de endorfinas

Si te cuesta disfrutar de la vida, encontrar placer en tu día a día y sentirte feliz, o notas que incluso las buenas noticias solo te dan una alegría momentánea o de baja intensidad, es posible que tus niveles de endorfinas sean bajos.

De hecho, si priváramos por completo a una persona de endorfinas, no sentiría placer por nada, ni por la comida, ni el sexo, ni las actividades placenteras, el alcohol o las drogas; ni siquiera al ver a la gente que ama. Las personas con pocas endorfinas son especialmente sensibles, se ven muy afectadas por los reveses de la vida, las decepciones o los traumas y no pueden superarlos fácilmente, sino que se ven atrapadas por ellos durante mucho tiempo. Son personas que lloran con frecuencia porque se sienten desbordadas fácilmente. Se sienten tristes a menudo o tienen periodos de tristeza que aparecen sin motivo aparente. Los golpes de la vida resultan tremendamente dolorosos cuando no tienes suficientes endorfinas para afrontarlos y superarlos con rapidez.

Además, las personas con niveles bajos de endorfinas suelen evitar la intimidad o la confrontación porque temen el dolor que tanto les afecta y no es raro que busquen alivio en alimentos como el chocolate, o en el alcohol, las drogas, o ciertas actividades como el sexo, pues todo eso tiende a aumentar momentáneamente sus niveles de endorfinas.

¿Por qué pueden estar demasiado bajos los niveles de endorfinas?

La alimentación ejerce una influencia fundamental. Por ejemplo, si no ingieres suficientes proteínas, no dispondrás de suficientes aminoácidos para producir las endorfinas.

A veces se debe a motivos genéticos, de manera que no es raro encontrar personas similares en tu familia. En otras ocasiones, el estrés excesivo y prolongado puede haber mermado tus reservas de endorfinas. Las personas utilizan sus endorfinas cada vez que se sienten abatidas, asustadas, heridas, enfermas o incluso si eres un deportista profesional que hace demasiado ejercicio. Durante una crisis

especialmente intensa, las endorfinas pueden subir tanto que te impiden sentir el dolor y son las que te ayudan a calmarte tras una experiencia negativa.

Tras un suceso traumático, como la pérdida de un ser querido, los niveles de endorfinas suben y permanecen elevados durante un tiempo que varía de una persona a otra. Durante esa fase inicial no sientes del todo el dolor de lo sucedido. Después de un tiempo, los niveles de endorfinas bajan; para entonces, la persona está ya más preparada para afrontar el dolor de la pérdida, aunque aún con un nivel de endorfinas suficiente como para acabar recuperándose. Sin embargo, cuando una persona tiene niveles bajos de endorfinas, siente un dolor emocional (o físico) mucho más intenso y le cuesta mucho más recuperarse sin este “anestésico emocional” natural que son las endorfinas.

4. Síntomas y características de la Fibromialgia

¿Qué es un síntoma? El síntoma es un aviso útil de que la salud puede estar amenazada sea por algo psíquico, físico, social o combinación de las mismas. También es la alteración del organismo que pone de manifiesto la existencia de una enfermedad y sirve para determinar su naturaleza.

¿Qué es una característica? Cualidad o circunstancia que es propia o peculiar de una persona o una cosa y por la cual se define o se distingue de otras de su misma especie.

¿Qué es un síndrome? Conjunto de síntomas que se presentan juntos y son característicos de una enfermedad o de un cuadro patológico determinado provocado, en ocasiones, por la concurrencia de más de una enfermedad.

Antes de mencionar de una manera general los síntomas de la fibromialgia, es importante recordar que los pacientes pueden tener todos los síntomas, alguno de ellos o muy pocos, mas la cantidad de síntomas no habla de la severidad de la enfermedad. Es decir, un paciente podrá presentar escasos síntomas y estar igual de afectado que aquel que tiene gran cantidad de molestias.

Como los análisis de laboratorio y de rayos X son frecuentemente normales en los pacientes de la FM, será imprescindible que un médico recabe un historial médico completo y lleve a cabo un examen físico para un diagnóstico correcto. En vista de que los síntomas de la fibromialgia se asemejan a las de otras enfermedades, hay que descartar éstas antes de hacer una diagnosis de la misma. **Otras condiciones que se asemejan a la FM incluyen: lupus sistémico, polimialgia reumática, miositis, polimiositis, enfermedades de la tiroides, síndrome de agotamiento crónico, etc.**

La mayor parte de neurólogos y reumatólogos realizan un diagnóstico de la FM valiéndose de los siguientes criterios oficiales desarrollados para la FM por el American College of Rheumatology (Colegio Americano de Reumatología; ACR) en 1990: **Dolor crónico**, generalizado, músculoesquelético por más de tres meses en cada uno de los cuatro cuadrantes del cuerpo. (“Dolor generalizado” significa dolores arriba y abajo de la cintura y en ambos lados del cuerpo).

Ausencia de otra enfermedad sistémica que pudiera ser la causa del dolor subyacente (tal como la artritis reumatoidea, lupus o problemas de la tiroides); y

Múltiples puntos sensibles al dolor (o puntos de extrema sensibilidad) en sitios característicos. Hay 18 puntos sensibles que los doctores buscan al hacer una diagnosis de fibromialgia. Conforme a los requisitos del ACR, para que un paciente se pueda considerar con FM, debe tener 11 de estos 18 puntos. Se deben aplicar aproximadamente cuatro kilogramos de presión (o cerca de 9 libras) a un punto sensible, y el paciente debe indicar que los sitios de los puntos sensibles son dolorosos. (Fuente: National Fibromyalgia Partnership, Inc.)

4.1. Algunos de los síntomas típicos

Anquilosamiento: Además del dolor, la rigidez del cuerpo puede representar un problema agobiador para las personas con FM. Esta rigidez puede notarse particularmente temprano en la mañana, después de permanecer sentado por períodos prolongados o de estar de pie sin moverse, o por cambios de la temperatura o de la humedad relativa.

Incremento de dolores de cabeza o de la cara: El dolor de cabeza y en la cara frecuentemente resulta de músculos del cuello o de los hombros extremadamente anquilosados o sensibles, transmitiendo el dolor hacia arriba. También puede acompañar una disfunción de la articulación temporomandibular (conocida por las siglas en inglés “TMJ”), una condición que afecta a aproximadamente una tercera parte de los pacientes con fibromialgia, que afecta las articulaciones de las mandíbulas y los músculos correspondientes.

Trastornos del sueño: A pesar de dormir las horas suficientes, los pacientes que sufren de FM pueden despertarse y sentirse todavía cansados, como si hubieran dormido apenas. Por otra parte, pueden experimentar dificultades al tratar de dormirse o en mantenerse dormidos.

Trastornos cognoscitivos: Las personas que tienen fibromialgia informan sobre una variedad de síntomas cognoscitivos que tienden a cambiar de día en día. Estos incluyen dificultad para concentrarse, “lentitud mental”, “fibro-neblina o fibro niebla”, lapsos de memoria, dificultad para recordar palabras, nombres y un sentirse fácilmente abrumada al enfrentarse con varias cosas que hacer a la vez.

Malestar abdominal: Muchas personas con FM experimentan trastornos digestivos, dolores abdominales, meteorismo (abultamiento del abdomen producido por la acumulación de gases en el tubo digestivo), estreñimiento y/o diarrea. Estos síntomas se conocen colectivamente como el “síndrome del colón irritable” o por las siglas en inglés IBS (“irritable bowel syndrome”). Además, algunos pacientes tienen dificultad para pasar alimentos, lo que según la investigación es un resultado de anomalías objetivas en el músculo liso que funciona en el esófago.

Problemas genitourinarios: Es posible que los pacientes con FM se quejen de un aumento en la frecuencia o de mayor urgencia para orinar, típicamente, sin una

infección de la vejiga. Algunos pacientes pueden presentar una condición más crónica que es la inflamación dolorosa de la pared de la vejiga, lo cual se conoce como “cistitis intersticial” (CI). En las mujeres, la FM puede ocasionar que los períodos menstruales sean más dolorosos o que los síntomas de la FM se vuelvan peores durante ese tiempo. En las mujeres, también pueden presentarse otras condiciones, tales como la vestibulitis vulvar o vulvodinia, caracterizadas por dolores en la región de la vulva y por dolores durante el coito.

Parestesia: A veces, la FM se asocia con un entumecimiento u hormigueo (por ejemplo, en las manos o los pies). También conocida como parestesia, la sensación se puede describir como picazón o ardor.

Puntos miofasciales hipersensibles: Un número significativo de pacientes con FM tienen una condición neuromuscular conocida como el “síndrome del dolor miofascial” (MPS, siglas en inglés) en el que se forman unos puntos extremadamente dolorosos (puntos hipersensibles) distribuidos en bandas encogidas en los músculos u otros tejidos conectivos, muchas veces a consecuencia de una herida resultando de movimientos repetitivos, postura incorrecta durante períodos largos o enfermedad. No son solamente muy dolorosos sino que transmiten el dolor a otras partes del cuerpo en maneras fáciles de predecir. A diferencia de las maneras en que la FM afecta todo el cuerpo, el síndrome del dolor miofascial es una condición localizada en áreas muy específicas, típicamente en el cuello, los hombros o en la cintura.

Tórax: Los que tienen fibromialgia y participan en actividades que les obligan a inclinarse hacia adelante (p. ej., escribir a máquina o sentarse a un escritorio, trabajar en una línea de producción, etc.) muchas veces tienen problemas particulares con dolores del pecho o las partes superiores del cuerpo, o sea dolores y disfunciones torácicos. A menudo, estos dolores van acompañados de jadeos y problemas de postura. Algunos pacientes pueden también presentar una condición llamada “costocondralgia” (también conocida como costocondritis), que es un dolor muscular en donde las costillas se unen al esternón. A veces esto se confunde con una enfermedad cardíaca. Las personas que tienen FM son susceptibles a una condición cardíaca generalmente asintomática llamada prolapso de la válvula mitral (PVM) en la cual una de las válvulas del corazón se hincha durante un latido, causando un chasquido o soplo. Por lo general, un PVM no es motivo de preocupación en los pacientes con FM a menos que haya otra condición cardíaca.

Desequilibrio: Los pacientes con FM pueden experimentar problemas de desequilibrio por una variedad de razones. Ya que se cree que la fibromialgia afecta los músculos esqueléticos de seguimiento de los ojos, pueden experimentarse náuseas o “confusión visual” al conducir un carro, al leer un libro o ya sea al seguir objetos con la vista. (Las dificultades con los músculos lisos del ojo también pueden ocasionar otros problemas de foco.) Puede ser también que el tener músculos débiles, o puntos hipersensibles en el cuello o una disfunción de TMJ (temporomandibular joint) pueden producir desequilibrio. Los investigadores del Johns Hopkins Medical

Center también han demostrado que algunos pacientes con FM tienen una condición conocida como “hipotensión de origen neurológico” lo que causa, al ponerse de pie, un bajón en la presión arterial y en la frecuencia cardíaca, produciendo mareos, náuseas y dificultad para pensar con claridad.

Sensaciones en las piernas: A veces, algunos pacientes con FM presentan un trastorno neurológico conocido como el “síndrome de las piernas inquietas” (“restless leg syndrome, siglas en inglés, RLS). Esta condición es caracterizada por un impulso incontrolable de mover las piernas, sobre todo cuando se está descansando o reposando. Un estudio reciente reveló que tal vez el 31% de los pacientes con FM tenga el RLS. El síndrome también puede ocasionar movimientos periódicos de las extremidades durante el sueño (“periodic limb movement syndrome”, o PLMS, siglas en inglés), lo que puede ser muy molesto al paciente y a su pareja.

Hipersensibilidad sensorial/síntomas alérgicos: La hipersensibilidad a luz, a sonidos, toques y olores ocurre frecuentemente con los pacientes con FM y se cree que resulta de una hipervigilancia del sistema nervioso. Además algunas personas pueden tener escalofríos o frío mientras que otros cerca se sienten a gusto; o puede que tengan calor mientras que otros no. Pueden tener reacciones parecidas a las alérgicas a una variedad de sustancias acompañadas de la comezón o el sarpullido, o los pacientes tal vez experimenten una forma de rinitis no alérgica caracterizada por la constipación o excreciones de la nariz y dolor en los senos nasales, pero sin las reacciones inmunológicas que se dan en las condiciones alérgicas. Sin embargo, cuando se presentan tales síntomas, por lo general no se nota ninguna respuesta del sistema inmune como la que se puede medir en las reacciones verdaderamente alérgicas.

Problemas de la piel: Síntomas molestos, como prurito, resequedad o manchas, pueden acompañar la FM. También pueden experimentar una sensación de hinchazón, particularmente en las extremidades, como en los dedos. Una queja común es que el anillo ya no le cabe. Sin embargo, este tipo de hinchazón no es equivalente a la inflamación asociada con la artritis; más bien, es una anomalía localizada de la fibromialgia cuya causa es desconocida actualmente.

Depresión y ansiedad: Aunque con frecuencia, los pacientes con FM son diagnosticados incorrectamente con trastornos de depresión o ansiedad, (“estás imaginándolo todo”), la investigación ha mostrado repetidas veces que la fibromialgia no es una forma de depresión ni de hipocondría. Sin embargo, siempre que la depresión o la ansiedad ocurran con la FM, es importante su tratamiento ya que estas condiciones pueden exacerbar la FM e interferir con el manejo exitoso de los síntomas.

4.2. Puntos sensibles

El paradigma de los puntos sensibles sugería que los pacientes con FM únicamente sentían dolores en lugares específicos del cuerpo. Sin embargo, unos estudios posteriores (tales como los reportados por Granges y Littlejohn en 1993) empezaron a

sugerir que los pacientes son sensibles a estímulos de dolor en cualquier parte del cuerpo y no únicamente en los puntos anatómicos identificados por el ACR (American College of Rheumatology). Hoy en día, se reconoce comúnmente que el dolor extendido a través del cuerpo es típico de la fibromialgia.

Pronto llegó a ser obvio que la sensibilidad de un paciente variaba de día en día y de mes en mes. Como consecuencia, el número de puntos sensibles en un día podía estar abajo de los 11 requeridos, mientras que en otros días podía ser mayor. Incluso, los pacientes no siempre se presentaban con dolores en los cuatro cuadrantes del cuerpo. Algunos sufrían de dolor unilateral; otros solo lo sentían en la parte superior o inferior del cuerpo. Los exámenes de los puntos sensibles hechos por los médicos también fueron problemáticos ya que dependen del juicio humano falible. Hechos equivocadamente (en el punto anatómico incorrecto o no aplicando la presión digital debida), rindieron resultados erróneos.

Desafortunadamente, los *puntos sensibles* de la fibromialgia a veces fueron confundidos con los *puntos hipersensibles* del síndrome del dolor miofascial (MPS). No es de extrañar que se equivoque en el diagnóstico, confundiendo la FM con el MPS o vice versa.

4.3. Otros síntomas – signos – características clínicas

El 19 de junio del 2015, tuve la oportunidad de asistir a una Reunión de Trabajo, Problemática y Alternativas para los pacientes con Fibromialgia en el Congreso de la República del Perú, y entre los expositores me llamó mucho la atención la exposición del reumatólogo peruano y gran conocedor de la FM, Dr. Luis Fernando Vidal Neira, quien expuso y describió muy claramente la fibromialgia, no sin antes afirmar que esta dolencia afecta entre 2 a 5% de la población mundial, reconociendo además que el dolor es real y que discapacita a la persona. A continuación, parte de su valiosa exposición:

Otros síntomas

- . Dolor músculo esquelético crónico (100%)
- . Fatiga matinal (80% - 90%)
- . Rigidez matutina (80%)
- . Alteraciones del sueño (80% -90%).

Factores
Moduladores

- . Ansiedad (60%)
- . Sensación de hinchazón de partes blandas (50%)
- . Parestesias (*) (40% - 60%)
- . Mareos o vértigos (40%)
- . Depresión (20 - 37%)
- . Zumbido de oídos (17%)
- . Síntomas tipo sicca(**) (15%)

Síntomas derivados de
comorbilidades (***)

. Fenómeno de Raynaud

Signos

. Puntos dolorosos (100%)

. Maniobra del deslizamiento de la piel

. Hiperemia(****) cutánea

. Nódulos fibrosíticos

(*) Conjunto de sensaciones anormales de cosquilleo, calor o frío

(**) Conocido como síndrome de Sjögren

(***) Comorbilidad es un término médico, acuñado por AR Feinstein en 1970, y que se refiere a dos conceptos: La presencia de uno o más trastornos además de la enfermedad o trastorno primario. El efecto de estos trastornos o enfermedades adicionales.

(****) Aumento de sangre en un órgano o en una parte de éste.

Características clínicas

(Fuente: Wolfe et al. Arthritis Rheum.1995; 38:19-28; Leavitt et al. Arthritis Rheum. 1986; 29:775-781; Wolfe et al. Arthritis Rheum. 1990; 33:160-172; Roizenblatt et al. Arthritis Rheum. 2001; 44:222-230; Harding. Am J Med Sci. 1998; 315:367-376.)

Dolor Generalizado (100%)

El dolor generalizado es la característica más importante en FM.

Puntos Dolorosos (100%)

Presencia de “puntos dolorosos”

Sensibilidad a la presión, frío, calor.

Alteraciones del sueño (> 80%)

. Sueño no-reparador

. Insomnio terminal

. Sueño interrumpido

. Dificultad para volver a conciliar el sueño

Fatiga matinal y rigidez matutina (> 80%)

. La fatiga matinal y la rigidez matutina son síntomas comunes.

4.4. Síntomas de la Fibromialgia similares a los de bajo nivel de la serotonina

Cuando hablamos de las causas de la FM, mencionamos el nivel bajo de la serotonina. Sería muy conveniente recordar que los niveles bajos de esta sustancia pueden generar alteraciones en los niveles de azúcar en la sangre; y en las mujeres, cambios en los niveles de estrógeno. Muchos de sus síntomas son similares a aquellos de la FM, tales como:

Síntomas físicos:

Fatiga a pesar de que se tenga un descanso adecuado

Calambres musculares

Problemas del intestino y vejiga

Despertar sin hambre lo que lleva a que desayunes 2 ó 3 horas después de levantarte

Dolores de espalda

Estómago inflamado

Síntomas psicológicos:

Cambios en la libido

Trastornos en el estado de ánimo

Depresión e irritabilidad

Mala memoria

Fantasías de escape

Ansiedad

Procesos de pensamiento rápido e incontrolable

Entumecimiento emocional

Memoria torturante, lo que significa insistir en revivir experiencias traumáticas

Pensamientos de hacerse daño a sí mismos o a otras personas.

4.5. Efectos de la Fibromialgia en los ojos

(2 julio, 2013 / Centro Médico de Enfermedades Reumáticas. Artricerter).

Los problemas en los ojos no son considerados como uno de los signos que nos permiten realizar el diagnóstico de Fibromialgia; sin embargo, es un síntoma bastante común en las personas que padecen esta enfermedad.

El Dr. Mark Pellegrino, un médico experto en Fibromialgia (y que él mismo la padece) comenta que en su clínica ha tratado a más de 20 mil personas con fibromialgia, y asegura que al menos el 50% de ellos presentan problemas oculares asociados a la FM. Los principales problemas oculares que se presentan son: Ojos secos (uso de lágrimas artificiales debido a poca lubricación), sensibilidad a la luz (mareo, dolor), dolor de ojos, visión doble, borrosa o cambiante, sensibilidad al tacto (nariz, mejillas y orejas al utilizar gafas).

¿Cuál es la causa de estos síntomas?

Un porcentaje de las personas con Fibromialgia presentan problemas con los ojos debido al **Síndrome de Sjögren**, el cual genera también sequedad en la boca, y puede ser diagnosticado mediante la presencia de anticuerpos específicos en la sangre y otra serie de pruebas. Como ocurre con muchos aspectos de la FM, la relación que tiene esta enfermedad con los problemas oculares no está bien definida, sin embargo, existen algunas.

El uso de antidepresivos tricíclicos puede jugar un papel importante en el desarrollo de los síntomas de sequedad.

El mal funcionamiento de los músculos posturales involucrados en el movimiento del globo ocular, puede provocar espasmos y entonces generar una visión distorsionada.

La fibromialgia afecta el sistema nervioso, y por lo tanto, puede afectar a la vista. Puede causar que los ojos se vuelvan sensibles a la luz y el tacto, y puede inducir a los ojos secos y visión borrosa.

La falta de sueño de calidad puede propiciar los síntomas de ojo seco, pues cuando los ojos no descansan lo suficiente, tienden a secarse mucho más rápido de lo normal.

Algunas recomendaciones a tenerse en cuenta:

Use lentes de sol o lentes polarizados cuando salga al aire libre.

Evite las luces fluorescentes en interiores, los lentes de contacto si trabaja o está mucho tiempo en ambientes secos y los ambientes con humo.

Realice ejercicios oculares suaves para ayudarse a estirar los puntos de activación del músculo del ojo: mire hacia arriba, abajo, derecha, izquierda, cierre los ojos con fuerza, mantenerlos bien abiertos, etcétera.

Utilice lágrimas artificiales para brindar la lubricación adecuada a sus ojos y los lentes correctos para evitar la tensión del ojo, especialmente al leer.

4.6. Enfermedades bucales relacionadas con la Fibromialgia

(7 agosto, 2015 / Centro Médico de Enfermedades Reumáticas. Artricerter).

Se relacionan con padecimientos como la periodontitis, donde las encías se alejan de los dientes y los espacios que quedan se infectan; la placa se extiende y crece por debajo de las líneas de las encías y las toxinas bacterianas empiezan a destruir al hueso y al tejido conectivo que sostienen los dientes en su lugar.

También la xerostomía, que aunque no es un síntoma relacionado directamente con la fibromialgia, es muy común entre los pacientes y se caracteriza por la sensación de sequedad bucal debido a la disminución de saliva, provocada por una alteración del funcionamiento de las glándulas salivales. La xerostomía puede ser ocasionada por los medicamentos usados para controlar la FM. Entre las consecuencias que este síntoma tiene son las alteraciones del gusto, interferencia en el habla, irritación en la boca, inflamación crónica y caries dental. Si se detecta a tiempo esta patología, el dentista puede aliviar el dolor y prevenir enfermedades como caries, candidiasis y dificultad para masticar o tragar. Los medicamentos empleados en la FM también pueden provocar bruxismo, que es cuando se aprietan los dientes superiores e inferiores o los hace rechinar.

Por último, se le llama a la FM, la enfermedad de los 100 síntomas. El dolor puede afectar cualquier parte del cuerpo. Un estudio publicado en 2011 Arthritis Research and Therapy, reveló que a alrededor del 50% de las personas con fibromialgia les da dolor en uno o ambos pies. El mismo estudio informó que el 91% experimentan dolor en el cuello, y el 79% en la cadera. Es necesario prestar atención a este tema, ya que el dolor en los pies puede afectar la forma de caminar, y esto podría tener

un efecto adverso en la espalda, las caderas y las rodillas.

5. Consecuencias de la Fibromialgia

Para tomar consciencia de lo terrible de las consecuencias ocasionadas por la enfermedad de la FM en muchos planos de la persona y de su entorno, será necesario plantear la siguiente pregunta:

5.1. ¿Por qué es importante identificar y tratar la Fibromialgia?

Es importante y urgente diagnosticarla a tiempo y tratarla porque:

Es una enfermedad difícil de reconocer.

Altera la salud y el bienestar de la persona.

Se asocia con un exceso en el consumo de analgésicos, antiinflamatorios y otros medicamentos; con costos elevados; con comorbilidades que tienen efectos directos sobre la salud de las personas; y con una importante discapacidad.

A continuación, veamos el estudio realizado sobre 253 pacientes con FM, para que tengan una idea de cómo esta enfermedad altera profundamente tanto a la salud como al bienestar de la persona.

N = 253 pacientes (*)

| % | |
|------|----------------------------|
| 93.9 | Divorcio/separación |
| 71.3 | Vida sexual alterada |
| 53.1 | No trabaja actualmente |
| 59.4 | Reducción horas de trabajo |
| 82.1 | Se sienten deprimidos |
| 38.3 | Consideraron suicidio |
| 33.8 | Uso fármacos no Rp |

(*) Illinois, Washington, Pensilvania.

Bernard AL. Arthr Care Res. 2000; 13:42-50

En esta oportunidad, solo voy a tratar en forma más detallada algunas de las consecuencias de la FM, principalmente dentro de la familia y el trabajo; no sin antes abordar el tema de la depresión y la sexualidad porque es de vital importancia informar y saber como estos elementos influyen sobre todo en la vida familiar de los pacientes con fibromialgia.

5.2. ¿Qué es la depresión?

Toco este tema porque no es raro que ante los ojos de muchas personas y aún de autoridades de la salud, se piense que si tienes FM definitivamente tienes que sufrir de depresión. Lo que debe quedar claro es que la depresión es una consecuencia del constante dolor que debilita y afecta tanto lo físico como lo emocional.

Casi siempre se confunde la tristeza con la depresión. En realidad, el hecho de que una persona sienta una profunda tristeza no implica que por ello esté sufriendo una depresión. Se ha generalizado en una forma inapropiada el uso del término

“estoy deprimido” cuando se hace referencia a estar de “bajón”, a un día en el que no apetece hacer nada o en el que la apatía y la tristeza nos invaden.

Pues bien, podríamos definir la depresión como un trastorno del estado de ánimo, que se manifiesta como un proceso de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente. Muchas personas hablan de depresión, incluso muchos creen tenerla, lo que se ve incrementado por el hecho de que hoy en día se sobrediagnostica la depresión, o se diagnostica mal, llegando a tratarla en personas que solo están tristes o atraviesan un momento delicado en su vida.

En el caso de las personas que padecen de FM, los altibajos están a la par de los momentos de dolor durante el día. Es decir es oscilante. El sentimiento de soledad y vacío característicos en las personas con FM, no implica que realmente estén solos, simplemente que pierden la capacidad de sentir la calidez de las personas que hay a su alrededor, de sentir placer, de tener las ganas de vivir cuando están sumergidas en las crisis o el dolor.

5.3. Vida sexual

Sabemos que la FM afecta tanto a niños como a los adolescentes, mas si hacemos referencia a la vida sexual en los adultos, diremos que la FM produce una disminución de la libido o del deseo sexual, que produce frialdad hacia el otro, en el caso del hombre, y no receptividad o rechazo en el caso de la mujer; acentuada por la hipersensibilidad afectiva que hace que el paciente tenga una extrema necesidad de afecto, pero al mismo tiempo la incapacidad de tolerar la ternura o el afecto del otro.

Muchos hombres con FM, sufren de disfunción eréctil crónica. (Fuente: 18.07.2015 por anilein en Diagnóstico, Salud). En un estudio en el 2012, “La sexualidad de los hombres con fibromialgia: ¿cuáles son los factores que causan la disfunción sexual?”, se encontró que los hombres con fibromialgia sufren de disfunción sexual, y que el grado de éste depende de la edad, del dolor generalizado y de la calidad de vida principalmente.

La disfunción sexual incluye la disfunción eréctil y como el dolor es una sensación no solo física, sino emocional entonces los elementos tanto físicos como emocionales del dolor juegan un rol importante en la disfunción eréctil. Además, en vista de que los fármacos para la fibromialgia generalmente hacen ganar unos kilos demás en algunas personas, esto no contribuye a una mejor respiración, movimiento, circulación, menor dolor, etc.

5.4. La familia

Lamentablemente, esta enfermedad puede destruir la relación familiar tanto a nivel matrimonial como en lo que respecta a los hijos. Es muy normal y más fácil, que los seres humanos nos acostumbremos a tener un hogar armonioso, feliz y lleno de salud. Pero entonces, ¿qué sucede cuando generalmente la madre de familia sufre de FM? Tanto para el marido como para los hijos, se produce una gran resis-

tencia a aceptar que la madre sufre esta enfermedad, porque es más fácil pensar que ella siempre está y estará bien, que ella es una super mujer. El miedo y los prejuicios ante lo desconocido y a lo complejo de esta enfermedad asusta tanto al esposo como a los hijos y parientes, a causa de una inadecuada información y educación para afrontar situaciones de esta naturaleza y comprender que la familia no existe solo para los momentos bellos sino que debe mantenerse unida también en los momentos difíciles.

Vemos muchos divorcios y separaciones porque sexualmente la mujer deja de expresarse en este sentido por miedo a sentir más dolor, o porque el esposo se aburre de ver a la mujer enferma con sus crisis y cambios de ánimos repentinos, y no poder continuar una vida social normal con ella. O el hombre que pierde el trabajo a causa de la FM y la mujer lo deja porque ya no le puede dar la vida que le daba antes.

Los hijos, sobre todo los pequeños, generalmente son más afectados cuando la madre sufre de FM. Ellos piensan que ya no los ama porque no los abraza, no juega con ellos, no baila, no ríe como antes y porque se mantiene gran parte del día en silencio. Es pues urgente que tanto los parientes, como el esposo, la esposa y los hijos sepan que el paciente:

Los ama, pero no tiene fuerzas para hacérselos sentir.

Los quiere ayudar, pero no tiene ánimo para ello.

Los quiere acompañar, pero la enfermedad se lo impide.

Les quiere evitar sufrimientos y oculta sus dolores o angustias todo lo que puede.

Niños y adolescentes

Al igual que con los adultos, el diagnóstico de FM en niños se dificulta al confundirse generalmente con síntomas de otras enfermedades. Por ejemplo, en España, los niños con FM deben recorrer hasta cinco profesionales antes de lograr su diagnóstico.

El dolor y el cansancio afectan mucho a los niños porque les impide comer, salir a pasear o jugar. Aún más, como normalmente los dolores son más intensos en las mañanas, les impide asistir al colegio. Según estudios realizados, se observó que una cuarta parte de los adultos con FM pudieron comenzar esta enfermedad en la edad infantil.

Esta enfermedad es más frecuente en niñas o mujeres adolescentes, de alrededor de 13 años, siendo más rara en varones. En 1993 el doctor Buskila realizó el primer estudio de prevalencia de FM en niños. Evaluó a 338 niños entre 9 y 15 años. El 6.2 % cumplían criterios de FM en Israel y el 1.2 % en escolares mexicanos.

5.5. El trabajo

Una de las actividades esenciales que crea más dificultades a las personas que sufren de FM es el trabajo. Es muy doloroso para estos pacientes sentir que tienen una disminución ostensible de la capacidad de trabajo, que tienen memoria frágil, dificultades en la concentración, fácil fatigabilidad, irritabilidad a medida que pa-

san las horas.

Vivimos en un mundo competitivo sobre todo a nivel laboral, y muchas veces la angustia se apodera del enfermo con FM por miedo a perder el trabajo, aún más si tiene que alimentar toda una familia y vive en un país como el Perú, donde la Seguridad Social no cubre su discapacidad otorgándole una ayuda mensual hasta que se recupere. Sin embargo, en otros países como Francia, España, Alemania, Canadá, USA, etc. si se reconoce esta enfermedad como 100% real, y existe una cobertura social para aquellos que tienen una incapacidad para seguir laborando.

6. Confusión de la Fibromialgia con otras enfermedades

*“La vida es como un rompecabezas donde hay que aprender a colocar las piezas en el lugar correcto”
María Melania Gomero Pfennig*

No hace mucho tiempo, los investigadores médicos consideraban que el síndrome de la fibromialgia era una entidad médica discreta. Sin embargo, esta enfermedad se ve cada vez más como una condición que comparte mucho con ciertas enfermedades sistémicas (afecta al cuerpo entero) junto con otras condiciones regionales que afectan a órganos específicos. Uno de los primeros en sostener este punto de vista fue el investigador de la University of Illinois, Muhammad Yunus, M.D., que desarrolló el concepto del Síndrome de Sensibilidades Centrales (“Central Sensitivity Syndrome”, CSS).

El CSS es un término genérico para una gama de condiciones relacionadas que tienen en común ciertas características clínicas y un mecanismo biofisiológico parecido. El Dr. Yunus incluye nueve condiciones en la familia de los CSS además de la FM: el síndrome de la fatiga crónica (“chronic fatigue syndrome”, CFS), el del colón irritable, las jaquecas ocasionadas por el estrés y las migrañas, la dismenorrea primaria, el trastorno del movimiento periódico de las extremidades, el síndrome de las piernas inquietas, el síndrome del dolor temporomaxilar y el síndrome del dolor miofascial.

Según el Dr. Yunus, los miembros de la familia de CSS tienen en común ciertas características sintomáticas (p. ej., dolor, agotamiento, trastornos del sueño, hiperalgesia, carencia de patología en las estructuras de los tejidos conectivos, etc.); comparten además ciertos rasgos demográficos (p. ej., ocurre principalmente en mujeres); exhiben disfunciones neurohormonales resultando en sensibilidades centrales que a su vez causan “dolor amplificado, generalizado y persistente.” (Ref: National Fibromyalgia Partnership, Inc.)

Con esta perspectiva nueva, la lista larga de síntomas/síndromes relacionados con la fibromialgia puede verse en un contexto especial y no como una lista

larga de quejas aparentemente incongruentes o inapropiadas. Cuando la FM y las condiciones asociadas se ven como una gama de condiciones, se pueden implementar nuevos y coordinados acercamientos multidisciplinarios para la investigación y el tratamiento.

Hay todavía una falta de acuerdo entre los investigadores así como entre los pacientes en cuanto al punto hasta donde se pueda decir que sean similares, o hasta idénticas, las condiciones sistémicas tales como el síndrome de la fibromialgia, el de la fatiga crónica, el de la Guerra del Golfo Pérsico y las sensibilidades a múltiples productos químicos. Digno de notarse es que el Dr. Robert Bennett también señala que mientras no es probable que la mayoría de los pacientes con FM desarrollen otras enfermedades de tipo reumatoide o neurológico, no es poco frecuente que los pacientes que ya exhiben condiciones bien establecidas como la artritis reumatoidea, el Síndrome de Sjögren, o lupus, desarrollen la FM. Otros investigadores han identificado comunalidades (factores comunes en una variable) entre la FM y tales condiciones como enfermedad del colon inflamado y la enfermedad de Lyme. Se requiere llevar a cabo más investigaciones para desentrañar los secretos de tantos rompecabezas. Es muy importante tener claro que si bien algunos de los síntomas característicos de la FM se parecen a las de otras enfermedades, es necesario identificarlos acertadamente para recibir el tratamiento pertinente.

6.1. Anemia

Muchos pacientes con fibromialgia también sufren de anemia, un trastorno de la sangre que puede causar fatiga extrema y una variedad de otras complicaciones. La sangre de todo el mundo se compone de tres tipos de células: glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. Los glóbulos rojos ayudan a transportar el oxígeno desde los pulmones a varias partes de su cuerpo. Son los glóbulos rojos los que dan a su cuerpo la energía necesaria para llevar a cabo diversas tareas biológicas. A veces, las personas dejan de producir suficientes glóbulos rojos, lo que les produce cansancio y debilidad. Los signos y síntomas de anemia más comunes son: fatiga, debilidad, falta de aliento, mareos o desmayos, pérdida de concentración, sensación de frío, piel pálida, depresión. Si usted está sufriendo de fatiga extrema, sería conveniente hacerse la prueba para la anemia. Evite que la anemia complique sus síntomas de fibromialgia y haga su vida aún más difícil.

6.2. Síndrome de Fatiga Crónica

Muy a menudo, se confunde el Síndrome de fatiga crónica (SFC) con la Fibromialgia. Algunos piensan que se comienza con SFC y luego viene la FM, otros expertos piensan que son parte de un trastorno latente idéntico. Debe quedar claro que la característica principal de la FM es el dolor crónico en ciertos puntos del cuerpo ya señalados anteriormente.

Si bien el SFC fue subestimado por los médicos, subdiagnosticado y también catalogado como “la gripe de los yuppies”, ésta se caracteriza principalmente por la

falta de energía para encarar la vida cotidiana, la persona no puede levantarse de la cama, falta al trabajo y renuncia a gran parte de sus actividades. Para su diagnóstico adecuado, el cansancio debe ser prolongado (durante al menos seis meses), no se soluciona con descanso y compromete el 50 por ciento de la capacidad de hacer cosas durante el día. Además de alteraciones de la memoria y dificultad para concentrarse, los síntomas son muy parecidos a los de la antesala de una gripe: dolores musculares, articulares y molestias en la garganta, fiebre leve y dolores de cabeza.

6.3. Artritis Reumatoide

La artritis reumatoide se confunde con la fibromialgia porque algunos de sus síntomas son similares, tales como dolor en las articulaciones, la fatiga y la pérdida de energía, la depresión, lo que dificulta el diagnóstico. Las mujeres son más propensas a ambas enfermedades, y la artritis reumatoide (AR) también puede atacar a cualquier edad. Sin embargo, la AR a diferencia de la FM, si causa daño y la deformidad de las articulaciones. Es una enfermedad autoinmune, lo que significa que su sistema inmunológico ataca equivocadamente los tejidos sanos como si fueran sustancias extrañas. El curso de la artritis reumatoide es impredecible y puede afectar cualquier articulación, e incluso sus órganos, pero más a menudo involucra a las pequeñas articulaciones de las manos y los pies.

Los estudios muestran, que las personas con AR son propensas a desarrollar FM, pero la gente con fibromialgia no tienen más probabilidades que cualquier otra persona de desarrollar AR. Ponga mucha atención, si está tomando medicamentos para la artritis reumatoide y FM, asegúrese de hablar con su médico y farmacéutico sobre posibles interacciones medicamentosas.

6.4. Síndrome de Sjögren

El SS es una enfermedad autoinmunitaria crónica, de progresión lenta, que se caracteriza por infiltración linfocitaria de las glándulas exocrinas, produciendo xerostomía y xeroftalmía. Un tercio de los enfermos presentan inicialmente manifestaciones extraglandulares – sistémicas. La enfermedad puede aparecer aislada (Sjögren primario) o asociada a otros procesos reumáticos autoinmunitarias como la artritis reumatoide, el lupus eritematoso sistémico o la esclerodermia (Sjögren secundario). Se deben evitar los diuréticos, antihipertensivos y antidepresivos porque agravan la hipofunción lagrimal y salival.

6.5. Fascitis Plantar

Si Ud. tiene fibromialgia, y sufre de dolor de pies, tiene que descartar su relación con otras enfermedades como artritis reumatoide, lupus, síndrome de dolor miofascial; porque el dolor en los pies puede tener un origen completamente diferente y por ende no estar relacionado con la FM, y más bien deberse a una posible lesión, ó a una inflamación de la fascia (fascitis plantar), la presión del nervio ciático, etc.

7. Tratamientos

En este Capítulo II, hago un resumen de los principales tratamientos que actualmente son usados para la fibromialgia, para después ingresar al corazón mismo de este libro en el capítulo III, donde pretendo recorrer con los pacientes, familiares y las personas que quieran acompañarnos en el camino hacia la transformación-curación de esta enfermedad.

Como es sabido, la fibromialgia es una enfermedad que posee una gran cantidad de síntomas, razón por la que se le suele llamar la enfermedad de los 100 síntomas, en consecuencia será necesario acudir a un **tratamiento multidisciplinario** para lograr una verdadera y completa curación, que se inicia desde el consumo de fármacos o medicamentos, seguimiento con el reumatólogo, el psicólogo, el médico rehabilitador y la toma de decisión de parte del paciente de modificar su estilo de vida.

A grosso modo, veremos algunos tratamientos que les mostrarán las diversas maneras a través de las cuales ustedes pueden conseguir un alivio principalmente de los dolores. Lamentablemente, muchos de estos tratamientos, sobre todo los farmacológicos se enfocan más en los síntomas - que varían de paciente a paciente de la FM que en las causas propiamente dichas. En general, las drogas médicas generalmente se prescriben para suprimir el dolor en cuestión. Aparte, los profesionales médicos frecuentemente tienen sus propias preferencias con respecto al tratamiento.

7.1. Tratamiento farmacológico

Advertencia: en este capítulo, nombrar los medicamentos no conllevan la intención de hacer publicidad de ellos, simplemente se les coloca a manera de información, corresponderá a sus médicos recetarles cuando crea conveniente.

Será necesario que el médico indique uno o varios fármacos para tratar esta patología con éxito, y esto dependerá de las características de cada paciente y del momento del mismo, ya que a veces un paciente se encuentra estable y asintomático con una terapia crónica pero, por momentos, es necesario aumentarle la dosis de la misma o combinar con alguna/s otra/s medicaciones. Entre los fármacos utilizados con éxito para tratar la fibromialgia se encuentran los antiinflamatorios, relajantes musculares, antidepresivos, benzodiazepinas, inductores del sueño, la duloxetina y la pregabalina.

(Fuente: Dr. Eduardo Mysler, reumatólogo, y Dra. Mariana Caubet.)

Aunque hay varios medicamentos disponibles ahora para tratar la fibromialgia, dos, amitriptilina (Elavil) y ciclobenzaprina (Flexeril) siguen siendo muy populares y surte efecto en muchos pacientes. Los dos gozan de la ventaja de haberse sometido a análisis clínicos rigurosos y extensivos para el tratamiento de la FM. Aunque en dosis mucho más altas se recetan para tratar la depresión, el medicamento tricíclico antidepresivo amitriptilina. La ciclobenzaprina (Flexeril) es un medicamento empleado como relajante muscular que ha sido utilizado con éxito al tratar los dolores y espasmos musculares de los pacientes con FM. Por lo general, los dos se adminis-

tran al acostarse. Para aquellos que toleran menos estos medicamentos, hay otros muy parecidos disponibles (p. ej., doxepina, nortriptilina, trazadona, etc.).

Otra categoría de medicamentos que muchas veces son útiles para disminuir el dolor de la fibromialgia incluyen las drogas antiinflamatorias, no esteroides (las NSAID). Las NSAID incluyen la aspirina y el ibuprofeno (disponibles en dosis de prescripción y en dosis para venta sin prescripción). Son disponibles en dos formas, una que requiere receta médica y otra que no la requiere. Se tienen que administrar con cuidado, sin embargo, ya que si se usan durante mucho tiempo, pueden causar sangrado gastrointestinal o úlceras.

Otro inhibidor de la familia de las NSAID conocido como COX-2 se ha lanzado al mercado recientemente. Hasta ahora solo es disponible con receta médica, se fabrica en dos formas bajo las marcas de Celebrex (Searle Pharmaceuticals) y Vioxx (Merck). A diferencia de las NSAID, estas drogas se usan con menos riesgo de efectos secundarios gastrointestinales. De igual manera, los medicamentos analgésicos como el acetaminofenol (Tylenol) o narcóticos analgésicos más fuertes (p. ej., codeína, metadona, morfina, etc.) pueden ser útiles al tratar el dolor crónico. **Sin embargo, los narcóticos analgésicos se tienen que administrar con cuidado ya que pueden crear dependencia.** Puesto que los síntomas de la fibromialgia son tales que se experimentan a largo plazo, dichos analgésicos por lo general se reservan para aquellas ocasiones cuando se presentan dolores severos de la enfermedad. Un fármaco más nuevo, el tramadol (Ultram), ha resultado muy popular y efectivo como analgésico para muchos pacientes durante los últimos años. Las personas que usan Ultram deberán estar al tanto de que este **fármaco puede causar reacciones alérgicas** en quienes tienen una sensibilidad a los medicamentos que contienen codeína. Se ha informado que un número reducido de pacientes ha sufrido ataques después de tomarlo.

Junto con la administración de niveles bajos de ibuprofeno se administran benzodiazepinas como diazepam (Valium), alprazolam (Xanax), lorazepam (Ativan) y clonazepam (Klonopin) para aliviar la ansiedad así como los espasmos musculares experimentados por muchos pacientes con FM. Muchas veces, el Clonazepam, es particularmente útil en el tratamiento del síndrome de las piernas inquietas. Dichas drogas actúan como tranquilizantes leves y tienen la propiedad de ser relajantes musculares. **Igual que los narcóticos analgésicos, las benzodiazepinas pueden causar dependencia física y deben administrarse con cuidado.**

Mientras que las drogas mencionadas siguen siendo las principales en el tratamiento de la fibromialgia, los médicos utilizan varias más (muchas de ellas nuevas) para tratar síntomas y síndromes específicos: pramipexola para el síndrome de las piernas inquietas, alosetrona (Latronex) para el síndrome del colon irritable, gabapentina (Neurontina) para dolor de los nervios e hidroclicloruro de tizandube (Zanaflex) para espasmos de los músculos.

(Fuente: National Fibromyalgia Partnership, Inc.)

Sabemos que el dolor es una experiencia sensorial y emocional (subjetiva), desagradable, que pueden experimentar todos aquellos seres vivos que disponen de un sistema nervioso central, entonces por más desesperación que sintamos frente al dolor, **no hay que abusar de los fármacos porque la mayoría tienen efectos colaterales. Todo medicamento debe ser recetado por su médico.**

7.2. Coenzima Q10

Unos científicos españoles han descubierto una manera de reducir el dolor y la fatiga persistentes que caracterizan la fibromialgia. Parece que la FM es el resultado de unas células musculares defectuosas que no pueden actuar de forma normal porque tienen unos niveles reducidos de un compuesto natural denominado coenzima Q10, esencial para que puedan llevar a cabo sus funciones. La toma de complementos de este compuesto tendría un efecto positivo.

Fueron dos bioquímicos españoles, los doctores Mario Cordero y Plácido Navas, los que decidieron comprobar como la coenzima Q10 en forma de cápsula, podría afectar los pacientes con fibromialgia. Sabían de estudios anteriores que las células musculares en los pacientes con esta enfermedad tienen sustancialmente menos mitocondrias, las plantas energéticas que generan la energía para la contracción muscular. También sabían que la FM está asociada a un contenido celular un 40 % inferior de coenzima Q10, siendo este un compuesto clave para la producción de la energía que hace funcionar a las células. Finalmente, habían observado indicios de lesiones en las membranas celulares que atribuían a los reducidos niveles de la coenzima Q10. Este compuesto protege contra una serie de moléculas potencialmente dañinas denominadas especies reactivas de oxígeno (ROS, por las siglas de su nombre en inglés) que atacan y destruyen las membranas.

Para su estudio, Cordero y Navas seleccionaron 20 mujeres con fibromialgia y les asignaron aleatoriamente la toma diaria de o bien 300 mg de coenzima Q10 (ActiveComplex Q10 Gold), o bien cápsulas placebo sin efecto para ver cómo respondían los pacientes a los dos tratamientos. La diferencia fue llamativa.

7.3. Cámaras de oxígeno hiperbárico

A pesar de que algunos médicos están en desacuerdo con el uso de esta cámara para curar la fibromialgia, me parece que debo informarles acerca de ella, y para que cuando lean en el capítulo III, “oxigenación” comprendan mejor como la cantidad de oxígeno en cada célula de nuestro cuerpo es vital para la cura de esta enfermedad.

Las cámaras de oxígeno hiperbárico se utilizan en muchos países para el tratamiento de pacientes con embolias, quemaduras, intoxicación por monóxido de carbono y el síndrome de descompresión. Ahora, un estudio de la Universidad de Tel Aviv muestra que los tratamientos de oxígeno puro a alta presión también son útiles para las personas que sufren de fibromialgia, enfermedad que afecta a uno de cada 70 estadounidenses, la mayoría mujeres. Con oxígeno se reduce o elimina

la necesidad de medicación.

El estudio publicado recientemente en la revista PLOS ONE, describe cómo los investigadores fueron capaces de cartografiar las regiones del cerebro que funcionan mal por el síndrome, y utilizaron el tratamiento con oxígeno hiperbárico para reducir drásticamente o incluso eliminar, la necesidad de medicamentos para el dolor. “Como médico, el hallazgo más importante para mí es que el 70 por ciento de los pacientes podría recuperarse de sus síntomas de la fibromialgia”, expresó el Dr. Shai Efrati, director del Centro Sagol de Medicina Hiperbárica y jefe de investigación y desarrollo del Centro Médico Assaf Harofeh de Tzrifin, y miembro de la Escuela Sagol de Neurociencia de la Universidad de Tel Aviv.

El éxito del tratamiento permitió a los pacientes reducir drásticamente o eliminar el uso de medicamentos para el dolor. **“La ingesta de los medicamentos alivia el dolor, pero no revierte la condición**, lo que sí lograron los tratamientos de oxígeno hiperbárico”, dijo Efrati, quien añadió que los resultados son lo suficientemente importantes como para justificar un mayor estudio. “Los tratamientos de oxígeno hiperbárico están diseñados para hacer frente a la causa real de la fibromialgia - la patología del cerebro responsable del síndrome”, explicó Efrati. “Esto significa que la reparación del cerebro, incluyendo la regeneración neuronal, es posible incluso para síndromes de dolor de larga duración”.

Los investigadores encontraron algunas discrepancias entre los pacientes en función del origen de la enfermedad. Cuando la fibromialgia fue provocada por una lesión cerebral traumática, por ejemplo, fueron testigos de una resolución completa sin necesidad de tratamiento adicional. Pero cuando la enfermedad fue atribuida a otras causas, como las enfermedades relacionadas con la fiebre, los pacientes requieren terapia de mantenimiento periódica. Los investigadores continúan llevando a cabo estudios exhaustivos sobre la renovación del tejido cerebral en condiciones hiperbáricas.

Un estudio previo dirigido por Efrati y el fallecido Prof. Eshel Ben-Jacob, publicado en la misma revista en 2013, mostró que la terapia de oxígeno hiperbárico aumenta la actividad neuronal en pacientes luego de haber sufrido un accidente cerebrovascular y puede ser eficaz en el tratamiento y la prevención de muchos otros trastornos cerebrales. El presente estudio se llevó a cabo por Efrati, Ben-Jacob y científicos afiliados a la Universidad de Tel Aviv, Centro Médico Assaf Harofeh, la Universidad Ben-Gurión, el Centro Médico Soroka de Beersheva, Centro Médico Sourasky de Tel Aviv, Colegio Académico de Ashkelon, Centro Médico Kaplan en Rejovot y la Universidad de Rice en Texas.

7.4. Hormonas

Si en verdad queremos recuperar nuestra salud, será imprescindible también saber que el sistema endocrino, no solo nos da las habilidades psíquicas, sino que también regula la producción de hormonas en nuestro sistema y las hormonas regulan cada función en nuestro cuerpo, incluidas las emociones, peso, temperatura del

cuerpo, libido, agudeza mental, concentración, vista, etc. Las hormonas le dicen a las otras células del cuerpo qué hacer. Si algunas hormonas son deficientes, las células que dependen de ellas no funcionan apropiadamente.

Existe una “Terapia Natural de Reemplazo de Hormonas” (NHRT), se trata de hormonas naturales, basadas en plantas. El NHRT complementa las hormonas en nuestro cuerpo, dándole a nuestro sistema endocrino tiempo para regularse y comenzar a producir por él mismo la cantidad y niveles adecuados de hormonas. Sobre todo, las mujeres después de los 50 que adolecen de FM, deberán hacerse una revisión sobre la producción hormonal.

7.5. Aumento de endorfinas o moléculas de la felicidad

Las endorfinas son uno de los principales neurotransmisores (1) que ayudan a disminuir el dolor. Pienso que a muchos de Uds. como a mí, les habrá sucedido que el Dr. les hacía preguntas y sugerencias, tales como:

¿Qué es lo que le gusta hacer? Y yo respondía: viajar, Dr.

- Pues bien, viaje señora. Haga lo que a Ud. le guste. Usted está sana, no tiene nada, lo que le falta es tener más relaciones sexuales. Deje de barrer y lavar platos, etc.

Generalmente, sucede que no comprendemos las preguntas y sugerencias de algunos médicos, nos parece que no tienen lógica porque no se ajustan a nuestra realidad y posibilidades de hacer lo que nos agrada, y casi siempre hemos salido de las consultas más desalentados de lo que entramos.

Los médicos saben cuales son los neurotransmisores que ayudan a aliviar los dolores pero como es natural, cuando estamos en consulta, no nos pueden explicar todo aquello que han estudiado en años. Yo no soy médico pero siempre me ha gustado la medicina, por lo que considero de suma necesidad, brindarles una pequeña información acerca de algunos neurotransmisores que nos van ayudar a mejorar y sobre todo a aliviar la FM, porque es conociendo y comprendiendo algo más acerca de nuestro cuerpo que nos permitirá sentirnos más motivados, involucrados y conscientes de “**como**” debemos actuar para contribuir a nuestra propia curación. Por ejemplo: los nervios de la piel pueden liberar endorfinas, por eso los masajes suaves, las caricias, una ducha caliente o tomar el sol te ayudan a sentirte mejor, así como los abrazos, las palabras amables, o incluso acariciar a tu perro o gato.

Actividades como la **meditación** y correr ayudan a aumentar los niveles de endorfinas de un modo más sano. Y si haces puenting o puentismo, un deporte de riesgo (saltar de un punto elevado a otro) que lo puedes practicar cuando ya estés más sano, verás que tus niveles de endorfinas pueden aumentar hasta un 200 %.

(1) Neurotransmisores, es una biomolécula que transmite información de una neurona (un tipo de célula del sistema nervioso) a otra neurona consecutiva, unidas mediante una sinapsis.

Cuando tratemos sobre la alimentación en el próximo capítulo, verás como la ingesta de una dieta balanceada te ayudará a aumentar tus endorfinas considerablemente. Y como una buena oxigenación y un pensamiento positivo, contribuirán a disminuir tu estrés, a ser menos sensible ante los hechos traumáticos y al dolor físico y emocional.

Otra manera de aumentar tus niveles de endorfinas consiste en tomar suplementos de DLPA. Se trata de una mezcla de las dos formas de aminoácido fenilalanina. La L-fenilalanina se puede encontrar en los alimentos ricos en proteínas, estimula la liberación de neurotransmisores encargados de levantar el ánimo en el cerebro, en particular la dopamina y la norepinefrina. Por otro lado, la D-fenilalanina se produce sintéticamente y parece bloquear una enzima del sistema nervioso que potencia las señales de dolor, es decir, se extiende la disponibilidad, y por lo tanto la acción se convierte en una sustancia capaz de aliviar el dolor natural. La fenilalanina está implicada en la producción de endorfinas. Aumenta los niveles de energía, disminuye la depresión o tristeza, amplifica la sensación de placer y felicidad y te hace más resistente ante la adversidad. El DLPA ha demostrado también ser efectivo para aliviar el dolor, como en casos de artritis, cáncer, migrañas o diversos tipos de dolor crónico.

Cuando tus niveles de energía como tu tolerancia al dolor emocional (o físico) estén bajos, consulta a tu médico si puedes tomar DLPA (cápsulas de 500 mg), pero si eres una persona con un alto nivel de energía, puede que te sienta mejor tomar solo la forma D de este aminoácido (D-fenilalanina o DPA), que es la que está especialmente implicada en el aumento de endorfinas.

7.6. Marihuana o cannabis

Quizás muchos de ustedes habrán leído la publicidad realizada por el veterano actor Morgan Freeman, quien afirma que consume marihuana para paliar los dolores que le produce la fibromalgia que padece, y además se muestra públicamente a favor de su legalización. Yo pienso, que tiene una gran intención de ayudar a los que padecen de FM, pero es importante saber que nuestro cerebro también la produce en forma natural.

Los endocannabinoides o cannabinoides endógenos son unas moléculas producidas por nuestro propio cerebro que son similares a los compuestos activos de la marihuana (*Cannabis sativa*), llamados cannabinoides. Tanto los cannabinoides endógenos como los procedentes de la planta actúan uniéndose a los mismos receptores localizados en la superficie celular. Se conocen dos tipos diferentes de estos receptores: CB1 y CB2. El CB1 es muy abundante en zonas del cerebro relacionadas con la memoria, el aprendizaje, el control de la conducta motora, las emociones, la percepción sensorial y diversas funciones endocrinas y autónomas. Por este motivo, el consumo de marihuana afecta a estas funciones. El receptor CB2 se encuentra sobre todo en el sistema inmune, de manera que puede estar implicado en la regulación de la respuesta inmune.

Los avances recientes en el estudio del sistema endocannabinoide están contribuyendo al estudio del potencial terapéutico de los cannabinoides y la neurobiología de la adicción. Por ejemplo, un equipo de investigadores descubrió en el 2011 un nuevo modo de aumentar los efectos de la anandamida (un endocannabinoide que produce

alivio del dolor), que pudiera ser el punto de partida para la producción de medicamentos que aliviarán el dolor sin producir sedación, adicción u otros efectos secundarios.

A la **anandamida** se la ha llamado la **molécula de la felicidad** y tiene un efecto analgésico, alivia la ansiedad y la depresión y, lo que es aún mejor, es producida por nuestro propio organismo. En situaciones de gran dolor o estrés muy intenso, el cerebro puede llegar a suprimir la transmisión y percepción del dolor, permitiendo a la persona escapar de situaciones que pueden estar amenazando su vida (por ejemplo, en situación de combate). Esto se logra mediante el sistema de endocannabinoides.

(Blog: Endocannabinoides: una farmacia en tu cerebro)

7.7. Aumento de los niveles de serotonina

La serotonina es un neurotransmisor que se encuentra en varias regiones del sistema nervioso central y que tiene mucho que ver con el estado de ánimo. Cuando hablamos de las causas de la FM, hicimos mención a este neurotransmisor y como su bajo nivel producía un aumento de los síntomas dolorosos de esta enfermedad y la bajada en el estado de ánimo. En general, para aumentar los niveles de serotonina será necesario: **Realizar ejercicios**, ya que causan un aumento en el triptófano (aminoácido esencial en la nutrición humana), un precursor de la serotonina.

Comer grasas saludables: Omega 3: pescados grasos, nueces y semillas.

Recibir luz solar: ayuda a la síntesis de serotonina, su nivel es mayor en verano que en invierno.

Práctica de técnicas para contrarrestar el stress: meditación o yoga, masajes.

La práctica de actividades que te agraden, favorecen el aumento no solo de la oxitocina sino también de la serotonina.

7.8. La acupresión, digitopuntura, acupuntura, reflexología

Entre las estrategias de tratamiento más utilizadas, ya sean solas o en combinación con otras, aparte del tratamiento farmacológico, se incluyen en los últimos años, la terapia física, manuales, posturales, terapias naturales y diversas, algunas de las cuales describo a continuación.

Si tomamos en cuenta que según la medicina tradicional china existe en nuestro cuerpo 365 puntos energéticos y 12 meridianos principales, comprenderemos mejor los efectos positivos que pueden producir en nuestro cuerpo las sesiones de reflexología, acupresión, digitopuntura, acupuntura, reflexología podal principalmente, cuyo principal objetivo es restaurar o equilibrar la energía vital denominada "chi" que se ha bloqueado en ciertas partes del cuerpo dando lugar a la enfermedad.

La **acupresión** al igual que la digitopuntura y a diferencia de la acupuntura que si utiliza agujas, es una técnica de la medicina tradicional china que consiste en hacer presión en determinados puntos del cuerpo, ubicados en la palma de la mano, en la planta del pie y en el pabellón auricular, utilizando los dedos u otros dispositivos. Esta técnica se practica especialmente para tratamiento contra los dolores en general ligeros y poco intensos (de cabeza, espalda, etc.), los resfríos y la gripe, artritis, alergias, asma, la tensión nerviosa, cólicos menstruales, sinusitis, esguinces, codo de tenista,

entre otros. Igualmente, el insomnio, el nerviosismo, la desazón y las náuseas. En forma particular, mi experiencia con la acupuntura fue muy dolorosa a causa de mi excesiva sensibilidad pero quizás para otros les sea beneficiosa.

La reflexología, reflexoterapia y terapia zonal, pueden ser muy favorables para los pacientes con FM porque permiten estimular puntos o zonas de reflejo en el cuerpo (manos, nariz, orejas, pies) basándose en la creencia pseudocientífica de que los masajes producen un efecto beneficioso en un órgano situado en otro lugar del cuerpo.

Los masajes, actúan sobre el sistema nervioso y el sistema endocrino, regulan la química de nuestro cuerpo. Si bien, lo ideal es ser atendida por un terapeuta, eso no quita que nosotros también podamos aplicarnos en la noche tocando los puntos reflejos que nos ayudan a mejorar nuestro estado de salud.

El interés actual por la aplicación de la **reflexología podal** de parte de los profesionales sanitarios entre ellos los fisioterapeutas (terapia complementaria), se está acrecentando, por un lado porque en los pies (planta del pie y el pie en conjunto), es donde van a parar multitud de terminaciones nerviosas, que representan en forma esquemática la totalidad del cuerpo y sus órganos; y por otro lado, por la escasez de efectos secundarios. Particularmente, desde hace años yo me aplico sola masajes a los pies antes de dormir con muy buenos resultados.

7.9. Masajes con ultrasonidos

Los masajes con ultrasonidos y/o el uso de almohadillas calientes/frías, pueden practicarse de varias maneras siendo muy útil para calmar y aumentar la circulación de la sangre en los músculos tensos y dolorosos. También pueden ayudar a eliminar las acumulaciones tóxicas como el ácido lácteo y volver a “educar” los músculos y las articulaciones que se han desajustado mecánicamente.

7.10. Alivio miofascial

Es una técnica desarrollada por el terapeuta físico John Barnes. El alivio miofascial es una forma de manipulación muy suave de masaje diseñado para aliviar las restricciones y la estrechez de los tejidos conectivos (fascia). Cuando se practica debidamente, muchas veces logra disminuir el tirón que ejercen los tejidos conectivos sobre los huesos, permitiendo que se relajen y extiendan las fibras de los músculos y que se expandan los órganos.

7.11. Puntos desencadenantes o puntos gatillos

Es una técnica terapéutica diseñada para desactivar los puntos desencadenantes, o nudos musculares o puntos gatillos que son como bultos apretados que se forman en un área del músculo que causa mucho dolor, está asociada con el síndrome de dolor miofascial (dolor continuo de los músculos). Generalmente, el terapeuta aplica presión sobre el punto gatillo para desactivar estos puntos desencadenantes, en caso de no lograrlo entonces se envían los pacientes al médico para inyecciones en estos puntos.

7.12. Terapia craneosacral

Esta terapia ha sido desarrollada por el Dr. John Upledger. Es un método suave y no invasor de evaluar y mejorar el funcionamiento del sistema craneosacral, el entorno en que funcionan el cerebro y la médula espinal. Esta terapia manual estimula los mecanismos curativos naturales del cuerpo para mejorar el funcionamiento del sistema nervioso central, disipar los efectos negativos del estrés, mejorar la salud y fortalecer la resistencia a enfermedades. Los pacientes pueden practicar una forma de terapia craneosacral en casa usando un “estimulador de punto fijo”, un producto comercial disponible o uno que se puede improvisar al introducir dos pelotas de tenis o de frontón en un calcetín. Se pone el estimulador en la nuca, en línea con las orejas, por períodos poco a poco más largos (de 2 hasta un máximo de 20 minutos).

7.13. Sistemas neuroterapéuticos

(Flexyx Neurotherapy Systems o “FNS” en inglés)

Es un tratamiento de la fibromialgia totalmente nuevo desarrollado a raíz de las investigaciones del Dr. Len Ochs. En efecto, esta forma de neuroterapia utiliza ondas de radio de baja frecuencia para tratar a los pacientes con fibromialgia que han sufrido una herida traumática al cerebro. Primero se les hace un mapa del cerebro para determinar cuáles partes se han herido y funcionan anormalmente con respecto a la actividad de las ondas cerebrales. Después de llevar a cabo una serie de tratamientos administrados por un equipo de profesionales capacitados en el sistema, se les somete a una rehabilitación física de seguimiento a fin de restaurar el equilibrio muscular correcto, promover la postura idónea y dirigirse a otros problemas de tipo neuromuscular.

7.14. Quiropráctica

Como lo explica el quiropráctico Eric Terrell: “La filosofía quiropráctica reconoce que el sistema nervioso, a través del cerebro, la médula espinal y los nervios se conecta a todas las partes del cuerpo y controla todas las funciones del cuerpo.” La quiropráctica intenta corregir la desalineación de las vértebras, “destrabando” los nervios y permitir que el cuerpo se cure naturalmente.

Recuerdo que hace años, tuve mucha dificultad para caminar y fue gracias a la quiropráctica que se logró corregirme una desalineación a nivel de la cervical como consecuencia de un grave accidente de tránsito que había sufrido en el pasado.

7.15. Osteopatía

Es un sistema terapéutico fundado por Andrew Taylor Still, que propone que el cuerpo muchas veces es capaz de curarse a sí mismo de las enfermedades, con tal que esté en una relación estructural normal, tenga un ambiente favorable y no sufra de desnutrición. La osteopatía emplea métodos físicos, medicinales y quirúrgicos comúnmente aceptados de diagnóstico y de terapia aunque pone mayor énfasis en el sistema músculoesquelético. Los pacientes con FM pueden recibir manipulación como parte de un plan comprensivo de tratamiento.

7.16. Ejercicios de estiramiento

Los fisioterapeutas pueden efectuar un estiramiento suave, o los pacientes lo pueden llevar a la práctica en casa. Actualmente existen varias cintas de video diseñadas especialmente para pacientes de fibromialgia. Los ejercicios de estiramiento son importantes porque ayudan a aliviar la tensión y los espasmos musculares. En los puntos difíciles de tratar, se pueden usar una técnica de “rociar y estirar” en que se rocían los músculos doloridos con un enfriador, disminuyendo el dolor mientras se estiran. Los pacientes pueden también hacer una variedad de ejercicios de estiramiento usando **Theraband**, una tira elástica que se manipula de varias maneras o usando una “pelota suiza”, inflable, muy grande, en la que pueden extenderse en varias posturas para estirar y fortalecer los músculos encogidos.

7.17. Ejercicios aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos de bajo impacto son muy importantes para que los pacientes de fibromialgia eviten la atrofia muscular (gastado), para fomentar la circulación de la sangre que contiene el oxígeno y otros nutrientes a los músculos y a los tejidos conectivos, y para incrementar la fuerza y el vigor. Algunos ejemplos de ejercicios incluyen caminar, hacer ejercicio en piscinas de agua caliente, el uso de tapetes rodantes o de máquinas de esquí de fondo.

7.18. Ejercicio acuático

El ejercicio acuático durante cuatro meses en sesiones de una hora y tres veces por semana, produce una mejora en las concentraciones sistémicas de diferentes parámetros neuroendocrinos e inflamatorios en mujeres con fibromialgia. Un programa de ejercicio acuático habitual sería en una piscina cubierta a 32º C.

Estiramientos fuera del agua durante 5 minutos.

Calentamiento aeróbico en el agua: Se recomienda caminar de forma pausada y con movimientos sencillos 5 minutos.

Estiramiento pasivo de los principales grupos musculares en el agua. 5 minutos.

Coreografía aeróbica acuática: Caminar rápidamente y con movimientos más complejos durante 25 minutos.

Estiramiento de los principales grupos musculares de las extremidades superiores.

Entre 10 y 15 minutos.

Ejercicios de respiración y estiramientos pasivos de 5 a 10 minutos.

7.19. Entrenamiento de la postura

Un reaprendizaje postural se hará necesario para corregir los hábitos dañinos acumulados a lo largo de la vida los cuales aumentan el dolor, y para volver a educar los músculos y las articulaciones que se han desajustado. Los fisioterapeutas pueden ayudar con la postura, mientras que los profesionales capacitados en la “técnica Alexander” pueden proveer el entrenamiento sobre el movimiento. Los pacientes con dolores en los pies a causa de mala postura o mecánica corporal también se pueden beneficiar de insertos especiales en los zapatos (ortótica) recetados por un podiatra (ver en you tube

mi video de agosto 2016: Fibromialgia, ejercicios para prevenir y aliviar los dolores).

7.20. Terapia ocupacional

Cuando las tareas en el lugar del trabajo contribuyen al dolor (movimientos repetitivos, sitios de trabajo incómodos, etc.), un terapeuta ocupacional puede ayudar al sugerir o diseñar mejoras. Por ejemplo, para los pacientes con fibromialgia que trabajan delante de una computadora, los teclados ergonómicos, las sillas y otros productos pueden proporcionar un alivio importante.

7.21. Terapia de relajación

No es de sorprender que el dolor y los síntomas relacionados con la fibromialgia resulten muy estresantes para el cuerpo. Irónicamente, la investigación más reciente revela que fisiológicamente, los pacientes con esta enfermedad, simplemente no manejan muy bien el estrés; por eso, se les recomiendan los programas efectivos del manejo de estrés. Entre los que se utilizan para la fibromialgia se encuentran la biorretroalimentación, el watsu, la meditación, los ejercicios de respiración, el yoga, el tai chi, la relajación progresiva, la imaginación guiada y el entrenamiento autogénico (es una técnica psicoterapéutica basada en la concentración pasiva en sensaciones físicas. Está más próximo a las técnicas de meditación que a las de sugestión o a la hipnosis). Los pacientes necesitan un entrenamiento inicial para muchos de estos acercamientos terapéuticos, pero luego generalmente pueden seguir practicando los conceptos aprendidos sin más ayuda.

7.22. La meditación

El 26 de mayo de 2015, el Washington Post publicó un artículo por el cual se dio a conocer un estudio fascinante que se realizó en la Universidad de Harvard en relación con los efectos de la meditación. Dicho estudio confirma que la meditación no solo disminuye el stress, sino que además de eso, transforma la fisiología de tu cerebro. La investigación fue encabezada por la Doctora Sara Lazar, quien labora en el Hospital General de Massachusetts y la Universidad de Harvard, utilizando tecnología de punta que permite leer la actividad cerebral. El estudio indica por ejemplo, que las personas que llevan años meditando tienen una mayor cantidad de materia gris en su cerebro que aquellas personas que no meditan.

En promedio, meditar diez minutos al día ya te permite experimentar beneficios importantes como la reducción del stress y la ansiedad; sin embargo, el meditar en promedio 27 minutos al día, permite al cerebro empezar a experimentar cambios físicos importantes en tan solo un período de ocho semanas.

Otro hallazgo fascinante en el grupo de personas que se sometió al estudio también indicó que en la medida en que las mismas progresaron en su programa de meditación, hubo también una reducción física en el volumen de la amígdala, que es la parte del cerebro que se relaciona con la ansiedad, el miedo y el stress en general (cerebro reptiliano). Por supuesto, esto no significó la pérdida de los reflejos y beneficios que aporta la amígdala. Esto solo indica que la meditación es una actividad que permite

que ejercites los músculos del cerebro que te ayudan, mientras que dejas de ejercitar los músculos que te pueden perjudicar si los trabajas en exceso.

7.23. Terapias naturales

La **naturopatía** forma parte de la gran variedad de técnicas que se engloban bajo la denominación de medicina alternativa, cuyo objetivo es estimular la capacidad curativa innata del organismo y facilitar sus mecanismos de equilibrio para alcanzar un buen estado de salud, y promueve el principio de no hacer daño. Se fundamenta en cambios en el estilo de vida y la nutrición. Se emplea una amplia variedad de productos naturales, técnicas y procedimientos, principalmente suplementos nutricionales, terapia herbal, ejercicios físicos y masaje de las articulaciones. Es una de las terapias naturales más comúnmente usadas en Europa.

Dentro de los cinco grupos en los que se clasifican las terapias naturales, la naturopatía pertenece a los denominados sistemas integrales o completos. Estos son los que se construyen en torno a sistemas completos de teoría y práctica. Además de la naturopatía, en esta clasificación se incluyen **la homeopatía, la medicina naturista, la medicina tradicional china, la acupuntura y el ayurveda** (sistema de medicina tradicional originado en la India).

7.24. La cúrcuma

La cúrcuma es una de las plantas que más ha sido investigada. Sus propiedades medicinales y componentes – principalmente curcumina – han sido objeto de más de 5,600 revisiones y estudios biomédicos publicados. Como ejemplo, diremos que un estudio del año 2008 publicado en la revista *Drugs in R & D* encontró que una preparación estandarizada de curcuminoides de la cúrcuma se compara favorablemente con la atorvastatina (nombre comercial Lipitor) en la disfunción endotelial, la patología subyacente de los vasos sanguíneos que lleva a la arterosclerosis, en asociación con la reducción en la inflamación y el estrés oxidativo en pacientes diabéticos tipo 2. Además se usa para el cáncer y otros.

Prozac/Fluoxetina e imipramina (antidepresivos): Un estudio del 2011 publicado en la revista *Acta Poloniae Pharmaceutica* encontró que la curcumina se compara favorablemente con ambos fármacos para reducir el comportamiento depresivo en un modelo animal. De preferencia, usar cúrcuma orgánica certificada (no irradiada) en dosis culinarias más bajas en una base diaria para que las dosis heroicas no sean necesarias más adelante en la vida después de que una grave enfermedad se establezca.

(Fuente: traducido al español por EmpoderaSalud: <http://www.greenmedinfo.com/blog/science-confirms-turmeric-effective-14-drugs>)

7.25. Talasoterapia

La talasoterapia es un tratamiento a base de agua de mar, el cual otorga beneficios terapéuticos, preventivos, curativos y relajantes. El término ‘talasoterapia’ viene del griego antiguo y significa Thalassa = Mar y Terapia = Tratamiento. Se basa en el uso de diferentes medios marinos juntos o por separado (agua de mar, algas, barro y otras

sustancias extraídas del mar), el grado de salinidad de las aguas y del clima marino como agente terapéutico.

Entre las muchas patologías para las que está indicada la talasoterapia, se encuentra la fibromialgia, y así lo corrobora un estudio presentado por la Doctora Carla Morer en el Congreso Internacional de Hidrología Médica celebrado en París (ref. fibromialgia-melilla-España/03.12.2012). Después de dos años de investigación con sus pacientes, Carla Morer, doctora del Centro de Thalassoterapia del Hotel Thalasia & Thalasso Center, destaca los beneficios de este tratamiento en personas con fibromialgia comparándolo con tratamientos tradicionales de medicina física y rehabilitación. Ella afirma que: “La actividad física moderada, la aplicación de técnicas de talasoterapia y fisioterapia con efecto antiinflamatorio, relajante y sedante y el apoyo psicológico que las personas con esta patología encuentran en el grupo de terapia, son muy beneficiosas para lograr la mejoría a su problema”.

La Bióloga Marianela Peña, directora del Instituto de Bioterapias Marinas en México y quién ha estudiado por varios años las bondades de esta bioterapia, comenta “Somos agua de mar y los seres humanos compartimos más de 80 de estos elementos con el océano”. Así que esta terapia ayuda en la recuperación de los oligoelementos faltantes en el organismo, ya que por osmosis intercelular, entran al cuerpo todas aquellas partículas que en el momento estén deficientes. Los contrastes de temperatura garantizan que los poros se cierren y los elementos recuperados se conserven dentro del cuerpo.

Otro de los beneficios principales es la circulación sanguínea periférica, ya que dentro de las albercas, la masa corporal se reduce a un 10% de la real, relajando así todos los músculos y logrando que el bombeo de sangre sea de mayor calidad. El beneficio a los músculos y articulaciones también es de gran trascendencia por dos motivos principales, uno de ellos es la concentración de elementos contenidos en el agua de mar, la cual beneficia la composición del líquido sinovial contenido en la cápsula articular de cada una de ellas; este es el espacio gelatinoso que lubrica cada unión entre los huesos y que con el paso del tiempo pierde sus componentes.

7.26. Arteterapia

Antes de abordar lo que es la arteterapia, quiero resaltar el slogan de mi web ediciondespertar.com. “El Arte de crecer y vivir en armonía”, porque siempre he pensado que el arte es una herramienta muy útil para desarrollar el potencial humano y mejorar la convivencia a través de la creatividad, superar las limitaciones de todo tipo y de esta forma activar el neocórtex o tercer cerebro de una forma muy positiva.

La Arteterapia es un método psicoterapéutico que propone la realización de un proyecto vital de conocimiento, cura y transformación de la persona, dentro de un proceso creativo -independiente de la edad, del tipo de dificultades que se padezcan-, llevado a cabo para promover en las personas sus capacidades creativas y curativas. Las dificultades psíquicas, sociales, educativas, laborales, etc., encuentran, en las distintas producciones que se realizan, el soporte para poder desarrollar dicho potencial creativo y curativo en cada paciente.

(Fuente: Esther Parramon Altarriba, Barcelona)

Particularmente, yo estoy segura que esta terapia puede ser beneficiosa para pacientes que sufren dolor crónico como el caso de la FM, porque es desarrollando creaciones artísticas en distintas artes y poder transformarlas, ayudará mucho a los pacientes que se han aislado por los dolores continuos y que muestran cuadros depresivos. Ayudaría a prescindir del excesivo consumo de fármacos y a canalizar esa imaginación malsana desbordante propia de personas que sufren por años mucho dolor y rechazo e incomprensión de su entorno. Como profesora que soy y lo llevo en la sangre, he aplicado durante años el teatro como método de aprendizaje y también como terapia para personas con problemas emocionales.

Cuando tratemos el **pensamiento**, en el capítulo III, veremos las ventajas de ingresar al mundo de la creatividad para superar esta enfermedad.

7.27. Auto masaje chino

Esta técnica tiene sus orígenes en el Qi Gong, arte de salud y longevidad basada en la Medicina Tradicional China, antiguo de más de 5000 años y que tuvo la oportunidad de practicarlo por un tiempo. Qi gong significa literalmente “el control de la energía vital” y agrupa un conjunto de prácticas corporales basadas en tres principios: El movimiento justo (control del gesto), la respiración justa (control de las corrientes vitales o energéticas), la intención justa (control de los pensamientos).

Esta sinergia entre el gesto, la respiración y la intención, debe mantenerse durante toda la práctica. Eso les permitirá desarrollar su capacidad de concentración, ampliar su campo de conciencia y aumentar los efectos terapéuticos de los ejercicios.

Si bien la práctica de este auto masaje es simple, rápida, eficaz, y no requiere ningún material específico y les permite descubrir su cuerpo, tomar conciencia de la energía que lo anima y administrar mejor su energía vital a diario y consta de cinco partes, y es aplicado desde la cabeza (cara, cuero melonado y cuello); seguido del masaje a los órganos sensoriales (ojos, nariz, boca, orejas); luego clavículas, riñones, bazo, páncreas, timo; y finalmente, vientre, estómago, espalda parte baja, piernas, pies, caderas; he creído conveniente presentarles solo la posición inicial. Y esto ¿por qué? Por lo agitado de la vida actual sobre todo en las ciudades urbanas especialmente las capitales, y el poco tiempo disponible que muchos pueden dedicar a este auto masaje en todas sus partes en detalle.

Posición inicial:

Pies paralelos con una abertura del ancho de los hombros.

Cadera ligeramente oscilada hacia el frente.

Las rodillas ni dobladas, ni tensas.

Respiración abdominal amplia y fluida.

Sensación de pesadez en la parte baja del cuerpo.

Estos distintos puntos les permiten afianzarse a la energía de la Tierra.

Columna vertebral bien derecha.

Hombros relajados, pecho ligeramente cóncavo, brazos relajados a lo largo del cuerpo.

Cabeza tal como suspendida por un hilo (la barbilla hacia dentro muy ligeramente cer-

ca del cuello).

Mandíbula floja.

Sensación de ligereza en todo el cuerpo.

Percepción de la energía que fluye en los diez dedos.

Estos distintos puntos les permiten conectarse a la energía del Cielo.

Además, este auto masaje lo he adaptado y simplificado en el video “Shiii oxigénate y repolariza tus energías” del 04.12.2016, con una duración de 3’ 20” que pueden verlo libremente en you tube. Como nuestro cerebro es influenciado, en voz alta he dicho, por ejemplo, amo las células de mi cabeza y así sucesivamente. Luego he frotado mis manos repitiendo la palabra “shiii” antes de aplicarlas sobre una parte de mi cuerpo. El sonido que produce esta palabra fue estudiado y practicado por mí y presentado en este mini video por sus grandes beneficios. Estos ejercicios pueden complementarlo con el cd también elaborado por mi persona “Relaja tu cuerpo” en you tube, donde hago alusión a varias partes del cuerpo durante el recorrido del relajamiento.

Finalizamos este Capítulo II, con un resumen seleccionado y adaptado por mi persona en las partes que he considerado necesario, de los principales tratamientos que actualmente son usados para la fibromialgia, y les confieso que muy grande ha sido mi asombro, al elaborar esta parte del libro y descubrir la gran cantidad de formas para aliviar la FM y que lamentablemente muchas veces, sobre todo en nuestro país, no se colocan al alcance de los pacientes, hecho que espero y deseo se corrija lo más pronto posible tanto para el beneficio del paciente como para los familiares que también son afectados al ver a sus seres queridos que sufren con esta enfermedad muchas veces discapacitante.

CAPITULO III

CAMINO HACIA LA TRANSFORMACIÓN - CURACIÓN

“La felicidad es interior, y no exterior, por tanto no depende de lo que tenemos sino de lo que somos”.

Pablo Neruda

Después de haberles brindado en el capítulo I y II, una información básica y general tan necesaria acerca de nuestra naturaleza animal-humana y sobre la fibromialgia, me siento en este momento muy feliz de abordar este capítulo III, al cual considero central y trascendental porque a pesar de no ser médico, pero si ex paciente de fibromialgia, tengo la osadía de presentarles soluciones simples que están enmarcadas dentro de una fórmula ideada por mi persona que definitivamente les facilitará el camino y proceso de curación indispensable para decirle de una vez por todas ADIÓS al miedo e incertidumbre tanto de parte de ustedes como también de familiares, a los altos costos de los tratamientos que gran parte de pacientes no pueden afrontarlos, a esa cantidad de destructivas codificaciones que nos lanzan día a día una sociedad que trata de estimular al máximo el cerebro reptiliano y límbico para llenar sus intereses transmitiéndonos una visión dramática de la vida y de pensamiento retrógrado que muchas veces solo busca sacar provecho del sufrimiento y angustia de los pacientes, atemorizándoles frente a la enfermedad en lugar de facilitar una salida saludable y el “vivir el aquí y el ahora” descubriendo que:

**Ser feliz es muy sencillo,
Lo difícil es ser sencillo (Zen)**

Tratemos entonces de no quedarnos atrapados en la sintomatología de la fibromialgia y vayamos al “cómo” salir victoriosos.

Pues bien, ya llegó el momento de comenzar a decir **SI a la vida**, ingresar a YouTube o a mi web: www.edicionesdespertar.com para escuchar gratuitamente el CD Dile SI a la vida (duración 10' 31") que lo grabé con muchos amor, y que les facilitará la toma de decisión para entrar **en movimiento** y activar la práctica de la fórmula que les presento a continuación, a través de la cual tengo la certeza que además de curarlos, les facilitará la toma de consciencia de que:

SI es posible vivir sin fármacos, y evitar los efectos secundarios,

SI se puede mejorar una vida deteriorada,

SI se puede manejar el estrés no porque éste sea totalmente malo, sino porque se da en demasía en muchos pacientes con FM debido a su gran sensibilidad para responder a los estímulos externos e internos,

SI se puede escapar del círculo vicioso y del correteo de doctor en doctor (desde un cardiólogo, neumólogo, nefrólogo, neurólogo, hematólogo, psiquiatra, gastroenterólogo, reumatólogo, psicólogo hasta el cura) y salir victorioso de esta pesadilla llamada FM,

SI se puede reaprender a convivir en armonía, salud y alegría de vivir con sus seres queridos, amigos/as, colegas de trabajo y el entorno; por supuesto que dejando de ser simples y pasivos observadores; sino todo lo contrario, siendo inconformistas y rebeldes frente a esta enfermedad, y realizando un despliegue de movimientos con acciones y actitudes que les permitirán recuperar la **confianza** en vuestro cuerpo y mente, en los demás y en la vida.

Además, les ofrezco también un video con una duración de 18 minutos, en forma gratuita en el internet, titulado **“Fibromialgia, ejercicios para prevenir y aliviar los dolores”** que comprende 20 ejercicios de pie, 5 recostada y 7 ejercicios posturales, todos los cuales me fueron enseñados en el Hospital Nacional Edgardo Rebagliati Martins (EsSalud), en Terapia Física y Rehabilitación, el 2006 en Lima-Perú.

Después que Uds. hayan elaborado un preliminar de su historia personal como indicado en el capítulo I - porque estoy segura que es necesario y conveniente - antes de iniciar la lectura y práctica de la parte central de este capítulo, y a fin de agilizar la dinámica del mismo y vuestra transformación-curación, les sugiero memorizar las siguientes dos preguntas claves que les señalo a continuación y que al final de la lectura de este libro les permitirá comprender con más claridad su posición dentro de esta enfermedad, así como la elaboración de un segundo historial personal realizado por Uds., mucho más completo que les llevará a una mayor objetividad, conocimiento de sí mismos y a elegir el camino más conveniente para su curación y el cumplimiento de sus metas.

¿Qué puedo y estoy dispuesto a hacer por mí?
¿Qué pueden y están dispuestos a hacer los demás por mí?

1. Presentación de la fórmula

Sin duda alguna, médicos y pacientes con fibromialgia que han logrado superar esta enfermedad, suelen proporcionar a través de escritos, soluciones a esta problemática bajo diferentes perspectivas o enfoques lo cual es muy valioso. Les repito, yo he ideado esta fórmula tan simple porque es fácil de memorizarla-codificarla, y que debe quedar registrada en el hipocampo ubicado en el cerebro límbico para que conduzca al que **quiere, decide y actúa voluntariamente** a redescubrir dentro de sí, esa maravillosa capacidad y fuerza para trascender esta enfermedad y ponerle un final para dar inicio a un constante SI.

$$[O + A + P] = AV \rightarrow MA$$

| | |
|-----------------------------|--|
| O: Oxigenación | : respiración, ejercicios. |
| A: Alimentación | : sabia. |
| P: Pensamiento | : emociones miedo /cólera; confianza y tolerancia; flexibilidad al cambio, creatividad, metas. |
| AV: Alegría de vivir | : aumento capacidad inmunológica, salud. |
| MA: Medio ambiente | : movimiento de ti hacia afuera y de afuera hacia ti. Humano: familiar, escuela, centro laboral, sociedad. Naturaleza: seres vivos, vegetación. Universo. |

De la “O” hasta la “P” trataré de dar respuesta a todo aquello que tú puedes y estás dispuesto a hacer por ti. MA, corresponderá a todo lo que los demás pueden y están dispuestos a hacer por ti.

1.1.Oxigenación (O)

*“Todos respiramos, mas no todos nos oxigenamos adecuadamente...”
María Melania Gomero Pfennig*

En el capítulo anterior, solo expuse a manera de información, algunos tratamientos pero existen aún muchos más que Uds. pueden elegir de acuerdo a su sintomatología y problemática personal. Sin embargo, yo insisto que se debe intentar descubrir la curación a una enfermedad dentro de lo aparentemente simple, como en este caso lo es la respiración, y que muchas personas sanas o enfermas son un poco incrédulas en cuanto a su poder curativo.

¿Qué puedo y estoy dispuesto a hacer por mí?

Es verdad, todos respiramos el mismo aire, más no todos nos oxigenamos adecuadamente. Muchos pacientes con fibromialgia, en algún momento de su vida han deseado morir, es decir dejar de respirar, pero en realidad lo que quieren es que termine el sufrimiento causado por los dolores. Se comprueba día a día, que con una buena oxigenación cerebral las depresiones, ansiedades y parte de los dolores se alejan para dar paso a esa alegría de vivir que es afectada por la complejidad de esta y otras enfermedades.

La respiración es tan antigua como el hombre y como todo ser vivo, inhalar es dar inicio a ese ciclo de vida que experimentamos al nacer, y exhalar es dejar de respirar, y representa pues el final de un ciclo de vida a nivel físico. Entonces, es indispensable realizar el esfuerzo de respirar correctamente, es decir, inhalar-retener-exhalar, porque es urgente llevar el oxígeno necesario a todas las células de nuestro cuerpo para evitar esa formación de puntos gatillos, de contracturas que tanto deterioran el cuerpo y vida de los que padecen la FM en este caso particular.

A lo largo de mi caminar con la fibromialgia, he escuchado la exageración con que se habla acerca del stress cuando en realidad, éste es la reacción normal que permite al organismo responder a toda demanda que recibe (física, psicológica, emocional buena o mala). Las consecuencias del estrés sobre la salud no residen en esa reacción propiamente dicha, sino más bien en “cómo” la sentimos o vivimos (positiva o negativamente) y en el tiempo que dura el estrés. Sabemos que los beneficios de la meditación, de la actividad sexual, reeducación postural, técnicas de respiración, etc., ayudan a disminuir el stress y depresión; pero falta insistir sobre la práctica de una buena respiración bajo sus diferentes formas porque ésta es la base para lograr una buena oxigenación sobre todo del encéfalo que necesita el 70% del oxígeno contenido en nuestra sangre, y de esta manera facilitar la reconstrucción de una buena salud.

Les recuerdo que todos somos especiales, y en el caso de las personas con fibromialgia, será recomendable comenzar a practicar ejercicios en forma muy lenta e ir aumentando poco a poco de acuerdo a la tolerancia al ejercicio. Si bien, ahora con el internet, ustedes tienen acceso a videos gratis en línea con diversos tipos de ejercicios; he querido ofrecerles como un complemento a este libro, un video que realicé en agosto 2016, titulado “Fibromialgia, ejercicios para prevenir y aliviar los dolores”. He tratado de hacer hincapié en la respiración abdominal, y estoy segura que estos ejercicios les ayudarán, si son constantes en su práctica, a producir cambios favorables en el cerebro ya que favorece la secreción de serotonina y endorfinas y mejora el ritmo cerebral de los dos hemisferios. Además, les favorecerá el estiramiento-relajamiento, la disminución sobre todo de la acentuada sensibilidad o respuesta dolorosa frente a estímulos externos e internos, y a recuperar la tonicidad muscular perdida por la misma enfermedad y falta de ejercicio sobre todo.

Desde muy joven practiqué la subida a cerros, gimnasia psico-física, meditación trascendental, caminatas, paseos en bicicleta, etc., y todo iba bien a nivel de salud; mas hubo un período de mi vida en que abandoné todo eso por circunstancias personales y pienso que este hecho contribuyó a la aparición de la FM en mi caso. Se demoraron en diagnosticarme cerca de 6 años y viví con la enfermedad durante 16 años, tiempo en que investigué, estudié y realicé muchas técnicas tales como el ho’oponopono, auto-sugestión, automasaje chino, caminatas, aullar como lobo, diálogo con mi cuerpo, con la naturaleza y con el universo, y profundicé la metamedicina, entre otros.

En marzo del año 2012 registré un video titulado “Relaja tu cuerpo”, video al cual tienen acceso gratuito ingresando a you tube o a mi web ya mencionada. Este video tiene un fondo musical muy bien analizado y estudiado, y les guío en forma pausada hacia un relajamiento, y reforzamiento de su campo magnético gracias al recorrido que efectúo haciendo énfasis en algunos puntos energéticos muy importantes del cuerpo a lo largo de 18’ 32”. He aquí algo de lo que digo para que tengan una idea de este trabajo:

“... iniciemos este entretenido recorrido a partir de tus pies... visualiza como el agua de este mar humedece principalmente tus dedos gordos, luego, agita y sacude lentamente todos los dedos como si estuvieran empolvados y cansados de tanto caminar..., lleva tu atención suavemente hacia tus tobillos...a tus pantorrillas... muévelas delicadamente...dirígete hacia tus rodillas y piensa que ellas soportan diariamente todo el peso de tu cuerpo y de las experiencias y dificultades...” En estos últimos cinco años, este video, ha facilitado a muchas personas sanas y enfermas, dormir bien, disminuir la ansiedad y dolores musculares.

En el capítulo I, afirmo que somos seres de placer, y esto lo vemos manifestarse desde un simple amamantar de la leche materna por el recién nacido hasta comerse una rica pizza, jugar un partido de fútbol, recibir una caricia del ser amado, escuchar una sinfonía, ver la naturaleza, etc. Pero lo importante es saber, “cómo” ciertos neurotransmisores nos ayudan a sentirnos bien y pueden contribuir a calmar los dolores de la fibromialgia. Si realmente desean curarse de esta enfermedad o de cualquier otra, será necesario tener al menos un poco de conocimiento acerca de lo que sucede en

vuestro cuerpo.

1.1.1. Meditación, oxitocina y sexo

Quizás les sorprenda que coloque junto a la meditación, el sexo, pero ya comprenderán la razón a medida que vayan leyendo. En el capítulo II, en tratamientos, ya mencionamos a la meditación. Aquí solamente quiero añadir que la base de una meditación radica en la práctica de una buena respiración, en lo posible consciente. Muchos pensarán que para meditar es necesario estar aislado en un cuarto con aromas de incienso, etc., y si no se puede dar este ambiente, muchos renuncian a ponerlo en práctica.

Vivimos en pleno siglo XXI, las formas de meditación se modifican en apariencia pero la esencia siempre es la misma. La clave de una buena meditación está en hacerlo con una adecuada respiración, y puede realizarse al menos por unos minutos bajo diferentes modalidades, tales como:

Sin objeto, es decir, dejando reposar la mente, en una especie de “consciencia desnuda”, sin pensamientos pero observando todos los que surgen, dejándolos pasar.

Con objeto que consiste en concentrar la atención sobre la forma o el color de un objeto (foto, llama de vela, cuadro, etc.) durante el mayor tiempo posible.

Con sonido, que puede ser los latidos del corazón, el ruido de la respiración, una pieza musical o el canto de las aves. Lo esencial es identificar los sonidos o ruidos, y concentrarse en uno de éstos en particular. Si se distrae con otros pensamientos vuelva al sonido.

Lo más importante de todo esto, es que te des cuenta que al respirar correctamente tú ya estás entrando a ese ritmo de tres movimientos, que te llevará a vivir “el aquí y el ahora”, a desapegarte de un pasado que ya no existe y de un futuro que aún está por venir; serás más libre en tu interior y la salud estará más presente en tu cuerpo y tu mente. Además, esta práctica favorece la reducción física en el volumen de la amígdala, que es la parte del cerebro que se relaciona con la ansiedad, el miedo y el estrés en general (cerebro reptiliano). Y en el caso particular de la fibromialgia, favorece ampliamente las funciones cognitivas, la disminución de la fibroniebla y la depresión poniéndole un alto a esa “habladuría neuronal” como bien lo menciona el médico peruano Emilio La Rosa en su libro “De la Felicidad a la Salud”. El tiempo que Uds. dediquen a la meditación estará en sus manos, no hay pretextos para el que quiere curarse y cumplir sus sueños.

Como muchos de Uds. lo habrán notado, gran parte de las personas que sufren de fibromialgia, dejan de reír porque el dolor es superior a esa capacidad natural del cuerpo y psiquis de sentir y transmitir placer y alegría. Sabemos que la dopamina, endorfinas, oxitocina y serotonina entre otros, contribuyen a que tengamos esas sensaciones de bienestar-placer que nos hace sentir felices. Les diré también, que si es posible coger al toro por las astas (le llamo toro a la FM en forma simbólica) y dirigirle sabiamente cuando se conoce el - por qué y cómo - de su actuar.

La **oxitocina** es una molécula, una hormona que también se comporta como neurotransmisor y que desempeña un papel fundamental tanto en la procreación como en la supervivencia y crianza del recién nacido. Recientes investigaciones han desvelado

también su gran capacidad antiestresante, porque permite anular los efectos perniciosos de la secreción continua de cortisol. Así que dada su función estabilizadora y homeostática, y su capacidad para llegar a casi todas las células se trata de una auténtica panacea que encima no es necesario comprar porque la producimos de manera natural en nuestro cuerpo.

Será necesario recordar que somos una unidad holística, una unidad de cuerpo-mente, de psique y soma, por lo tanto nuestros sentimientos y emociones pueden alterarnos biológicamente, así como una idea o fenómeno inmaterial puede tener efecto inmediato sobre lo orgánico; y, a la vez, una alteración material, como lo es la fibromialgia, tiene un efecto inmediato sobre nuestra psique.

Insisto en que es **urgente reactivar una oxigenación celular** a través de la práctica de ejercicios acompañada de una respiración abdominal, porque va a permitir esa producción natural de dopamina, endorfinas, oxitocina, serotonina, etc. por nuestro cuerpo, y que se reforzará con la aplicación de las posturas que realizo en el video sobre la fibromialgia. Todo esto contribuirá en gran medida a que la energía vital recorra con fluidez aumentando nuestra capacidad inmunológica entre otros.

He considerado conveniente y necesario, colocar a la meditación, la oxitocina y el sexo juntos, porque si bien una de las consecuencias de la FM es la ausencia en el trabajo; también el porcentaje de divorcios a causa de ésta va en aumento. Estoy segura que gran parte de los problemas que se presentan en las parejas, es debido a la poca información acerca de cómo mantener la armonía cuando uno de los dos sufre de fibromialgia.

En 1936 el farmacólogo británico Henry Dale, llamó a esta “hormona del amor”, oxitocina (del griego oxi tokos = parto rápido). Es una sustancia cerebral producida por la hipófisis o pituitaria que se relaciona con el proceso de nacimiento, lactancia, monogamia, y que hoy en día se sabe que juega un papel importante en el acto sexual tanto como estimuladora del flujo vaginal en la mujer como en los mecanismos de erección y producción de testosterona en el hombre. Sabemos que la segregación de oxitocina es máxima en los momentos previos y posteriores al orgasmo.

No es difícil imaginar que una persona con FM que tiene muchos dolores, sea mujer u hombre, tiene una menor producción de secreción vaginal y erección respectivamente, y su disminución en el flujo sanguíneo muchas veces no le provoca mentalmente visualizar imágenes, recordar un olor, o un sonido, o simplemente una determinada emoción.

Sin embargo, el hecho de tener FM no es una causa desencadenante justificada para que una relación de pareja termine, todo lo contrario, tendrán que darse la oportunidad de descubrir que también a través de caricias y besos se puede aumentar la producción de oxitocina y no solo a través del coito. Lamentablemente, por ignorancia, no se sabe que esta hormona tiene efectos analgésicos, es como una droga, entonces muchas veces en forma equivocada y prejuiciosa se trata de neuróticas o histéricas a las personas con FM porque cuando hacen el amor les disminuye el dolor.

Antes y durante el acto sexual se libera endorfinas en el flujo sanguíneo, estas hormonas, además de regular el sueño, crean un estado de euforia y una sensación de

bienestar. Es necesario añadir que un exceso de sexo puede disminuir la oxitocina y la autoestima, sobre todo en la mujer o sea dar una reacción contraria a la primera. En consecuencia, si la práctica de la meditación, de ejercicios diarios, buenas posturas en el cuerpo, una simple caricia pueden aumentar la actividad de ciertas hormonas y éstas a su vez generarnos una emoción positiva y al mismo tiempo una cascada de reacciones bioquímicas en nuestro interior favorables en todos los sentidos, entonces, ¿nos podrían servir éstas como vehículo de sanación? Claro que sí. Veamos pues, algunas formas de estimular la segregación de oxitocina principalmente y que les ayudarán a curarse de la fibromialgia:

Cualquier tipo de caricia o mimo, de contacto físico voluntario y admitido, de masaje (metamórfico y sacrocraneal).

Cantar en grupo, desde coros hasta karaoke.

Disfrutar de una buena comida en pareja, en familia, entre amigos con moderación.

Mecer a un bebé en brazos.

Acariciar una mascota o jugar con ella.

Rezar plegarias o recitar mantras si es profundamente religioso.

Decorar una casa con flores, o cultivar un jardín o una huerta.

Reír o disfrutar con cualquier actividad favorita, música, deportes, lecturas, etc.

Practicar el sexo tanto en solitario como en pareja.

Cualquier impacto emocional positivo: enamorarse o ganar un premio, etc.

Un acto de generosidad (ayuda social) o entrega, ayudar a un enfermo, consolar a un doliente.

La simpatía y compasión se desarrollan más con la oxitocina.

(Fuente: Wilhelm Reich, 1897-1957 psiquiatra austríaco. Discípulo favorito de Freud, las neurosis se curan con una vida sexual sana. Un orgasmo cura todo.)

Como la fibromialgia también afecta a los niños, será un deber de los adultos observar que los niños no estén mucho tiempo concentrados con sus whatsApp, celulares, ipads, etc., para evitar las consecuencias negativas debido a las inadecuadas posturas al hacer uso de estos adelantos tecnológicos.

Será necesario enseñar a los niños, posturas saludables para sentarse, escribir, pararse, caminar, etc. Con mucho amor, enseñarles a sentarse con la columna recta no inclinado hacia un lado o escribir recostado en la mesa o carpeta, o caminar arrastrando las pantuflas en lugar de levantar las puntillas de los pies al avanzar, etc, porque aunque no lo crean, toda postura correcta facilita una buena oxigenación y previene futuras dolencias.

En cuanto a las amas de casa, que pasan horas en los quehaceres del hogar, ya sea planchando, limpiando, barriendo, lavando ropas, platos y ollas, etc., muchos de estos movimientos repetitivos contribuyen al aumento de los dolores, quizás no tanto en el día porque tienen que hacerlo o porque hay más calor solar, pero en las noches estas mujeres se revuelcan de dolor cuando los músculos se enfrían con el reposo, y cuanto más intenso ha sido el día repitiendo los mismos movimientos, los dolores serán mayores en las noches y los amaneceres caracterizados de un gran agotamiento.

Recuerden que así como el cuerpo nos enseña que se debe respirar en tres momentos, el ama de casa debe considerar que el retener corresponde a esa “pausa” que debe realizar dentro de sus múltiples actividades para evitar justamente el agotamiento y los dolores posteriores por no haberse tomado un descanso.

De igual manera, es importante comunicar, explicar a los que viven bajo el mismo techo, que las actividades caseras deben ser compartidas, porque su repetición constante contribuye a una mala oxigenación de los músculos e impide una pronta sanación. Es recomendable, que cada 15’ de hacer cualquiera de las actividades del hogar se detengan a realizar 3 profundas respiraciones, para justamente evitar el estallido del dolor debido a un desgaste físico exagerado.

Para los jóvenes estudiantes y trabajadores en general que tienen que pasar horas en salones, talleres u oficinas, con aire acondicionado o con una inadecuada ventilación, o que tienen que estar horas en la computadora, es urgente realizar también tres respiraciones profundas al menos cada media hora y continuar.

He aquí algunas sugerencias que contribuirán a un bienestar de tu cuerpo y mente:

Usar ropa de algodón y holgadas de preferencia. No usar fajas o ropa apretada por que inflamará los músculos y después se acrecentará el dolor.

Utilizar colchón semi-ortopédico, ni muy blando ni muy duro. Permitirá un descanso de la columna y de todo el cuerpo.

No colocar en el dormitorio plantas ni envases con agua para evitar la humedad y otros.

En invierno, usar un calentador eléctrico un par de horas o lo que necesite para calentar el ambiente y así evitar que los músculos se contraigan y sobre todo que el cerebro reciba una baja oxigenación dando lugar a pesadillas, adormecimientos y dolores.

Ventilar la habitación todos los días, el tiempo será de acuerdo a la estación.

1.1.2. La respiración y los miedos, la huída

Tomar una pastilla para calmar el dolor no es que sea malo, pero pudiendo prevenirlo y evitarlo realizando ejercicios diarios acompañados de una buena respiración, y no hacerlo, si es una negligencia y desinterés por mejorarse. La huída es una de las vías más fáciles para resolver y aliviar los malestares, y a veces los calmantes pueden representar una manera de huir. Les sugiero darse un tiempo para observar su cuerpo y descubrir lo perfecto que es, y que gran cantidad de las soluciones a sus incertidumbres se encuentran dentro de una adecuada respiración.

Cuando ustedes experimentan miedos, se contraen los músculos del cuerpo de tal forma que impiden una buena respiración, es decir, bloquean el ingreso necesario del oxígeno sobre todo al cerebro, alteran el recorrido de la energía vital dentro de todo el organismo, órganos y células. Todo esto sucede porque no están realizando una respiración adecuada que consiste en: inhalar-retener-exhalar. Cuando no se respira correctamente, se rompe el equilibrio entre el yin y el yang, entre lo negativo o pasivo –positivo o activo, entre el sentimiento y la razón.

El Universo es un macrocosmo, es decir un gran cosmos, y nosotros somos un microcosmo o pequeño cosmos, por lo tanto si el universo está sujeto a leyes y a los principios de armonía y equilibrio; entonces es lógico pensar que nuestro microcosmo o cuerpo también está sujeto a estos principios. Si observas tu cuerpo, verás que principalmente tienes tres partes, cabeza-tronco-extremidades. Si miras un árbol, te percatarás que también tiene tres partes, raíz-tronco-ramas y así sucesivamente. Tanto en tu cuerpo como en la naturaleza que te rodea se cumple este principio de triplicidad, y si realmente tienes interés de superar tus miedos, entonces tendrás que realizar un esfuerzo para darte cuenta del efecto de una adecuada o inadecuada respiración para que alcances una armonía en tu cuerpo-mente y espíritu, y de lo grandioso que es “inhalar-retener y exhalar” porque gracias a la respiración tienes la oportunidad de estar vivo.

Cuando experimentes miedo frente a algo o a alguien, lo primero que debes hacer es “inhalar”, y pensar que estás permitiendo el ingreso de la vida, de la fuerza, de la energía vital en todo tu cuerpo y tu mente. Cuando “retienes” el aire ingresado, piensa que estás permitiendo que esa energía se desplace, alimente y te libere de cualquier bloqueo que pudieras tener a nivel sicosomático. Y cuando “exhalas”, hazlo con lentitud para así soltar las tensiones de todos los músculos de tu cuerpo y poder reiniciar con más armonía el ciclo de tres, es decir, inhalar-retener-exhalar.

Sabemos que muy particularmente en la India y la China existe una gran cantidad de personas que practican el yoga, en especial la técnica de la respiración o el pranayama. Hay que ser muy prudentes con las prácticas yoghísticas que están muy de moda en la actualidad, y no lanzarse a realizarlas sin mayor conocimiento o una sabia orientación. Dada mi experiencia personal y observación a lo largo de estos años, y teniendo en cuenta que no somos orientales, pienso que la secuencia de tiempo más conveniente es de 6-3-6, contar hasta 6 al inhalar, retener contando del 1 al 3 y exhalar contando del 1 al 6. Al inicio quizás les parezca tedioso estar contando hasta seis o tres pero cuando se habitúen, y cuando este conteo haya ingresado a su inconsciente, los tres pasos de la respiración serán realizados con más espontaneidad y no tendrán necesidad de contar.

A manera de información, podemos añadir que en muchos parques de algunos municipios de Lima y en algunas provincias, se practica el Tai Chi, Chi Kung, etc. En otros lugares vemos personas que están meditando, otras abrazando los árboles, otras caminando sin zapato sobre la tierra, y una diversidad de prácticas que realiza el ser humano para restablecer su equilibrio y armonía. Todas las prácticas son valiosas y cada uno de Uds. es libre de decidir la práctica que mejor se adecúe a su naturaleza, a sus necesidades y a sus aspiraciones.

1.2. Alimentación (A)

Prosiguiendo con el desarrollo de la fórmula planteada, después de la (O) viene la (A); y para que Uds. comprendan realmente la importancia y la necesidad de realizar todo un cambio de hábitos de alimentación para continuar con el proceso de transformación-curación, en este caso particular de la fibromialgia, será imprescindible saber que:

Además del sistema nervioso central, existe el sistema nervioso entérico (estómago e intestinos), y el intestino es nuestro segundo cerebro.

Muchos de nosotros hemos creído por años que solo existía un cerebro situado en la cabeza y que solo ahí residían células nerviosas, más no es así. En el Papiro Smith, por ejemplo, se puede leer que el estómago constituye la desembocadura del corazón, el órgano “donde se localizan el pensamiento y el sentimiento”. De este modo, cualquier manifestación o alteración en la mente cardiaca se refleja indefectiblemente en el aparato digestivo. En todas las culturas antiguas y modernas se ha tenido la conciencia, al menos popular, de que nuestras tripas son capaces de experimentar emociones.

Estoy segura que a muchos de Uds. les habrá sucedido que al recibir una buena noticia, un cosquilleo placentero invade la barriga, como si en su interior revolotearan miles de mariposas. Por el contrario, las situaciones de tensión, miedo o aflicción hacen que el estómago se encoja y sintamos como si un roedor escarbase en nuestras entrañas. La repulsión hacia algo o alguien puede llegar a producir náuseas e incluso provocar el vómito. Felizmente, este mar de sensaciones estomacales empieza ahora a encontrar una explicación dentro de los límites de la ciencia.

Fruto de décadas de trabajo, los científicos pueden afirmar que en el tracto gastrointestinal se aloja un segundo cerebro muy similar al que tenemos en la cabeza. Efectivamente, el tubo digestivo está literalmente tapizado por más de 100 millones de células nerviosas, casi exactamente igual que la cifra existente en toda la médula espinal, estructura que junto al encéfalo (cerebro, cerebelo, bulbo raquídeo) y tronco encefálico— forma el denominado sistema nervioso central (SNC).

Según explica la Dra. Otilia Quireza (España), este segundo cerebro o cerebro abdominal se conoce como Sistema Nervioso Entérico, y es en realidad una unidad anatómica única que abarca desde el esófago hasta el ano. Al igual que el recluido en las paredes craneales, el cerebro entérico produce sustancias psicoactivas que influyen en el estado anímico, como los **neurotransmisores serotonina y dopamina, así como diferentes opiáceos que modulan el dolor**. Además, sintetiza benzodiazepinas, compuestos químicos que tienen el mismo efecto tranquilizante que el Valium. Este cerebro abdominal o segundo cerebro tendría así 2 misiones fundamentales:

Supervisar todo el proceso de la digestión, desde los movimientos peristálticos, la secreción de jugos digestivos para digerir los alimentos, la absorción y transporte de nutrientes y la eliminación de los productos de desecho.

Colaborar con el sistema inmune en la defensa del organismo.

Después de lo expuesto, ¿cómo no imaginar y tener la seguridad de que realmente lo que comemos influirá en nuestro sentir, pensar y en lo que somos? “La típica frase de “Somos lo que comemos” utilizada por los nutricionistas y dietistas, tiene mucho de cierto. Así pues, una de mis intenciones al tratar la (A), es de motivarles a dar el

lugar que le corresponde a la alimentación en sus vidas.

Constatamos día a día que muchos pacientes con fibromialgia se caracterizan por una **gran sensibilidad, impresionabilidad y receptividad ante cualquier estímulo** externo o interno, lo que acrecienta sus malestares y sobre todo sus dolores. Estoy convencida que una dieta balanceada les será de gran apoyo para disminuir en algo estas características y proceder con su curación. He aquí algunos puntos a tenerse en cuenta:

Cantidad de comidas por día/ horas/estación del año. Pienso que para personas que gozan de buena salud se puede aplicar el proverbio siguiente:

En el desayuno comer como rey (es decir abundante).

En el almuerzo como príncipe.

En la cena como mendigo.

En una persona con FM, hay que ser un poco flexible. Como la sintomatología es diversa y no se manifiesta de igual forma en todas las personas, muchos tendrán que comer 5 veces al día (7 am, 11 am, 1 pm, 5 pm, 7 pm; a las 11 am y 5 pm solo algo ligero como una fruta, semillas o granos) y esto para calmar en algunos esa pequeña ansiedad o sensación de estómago vacío o sensación de hipoglucemia, entre otros. En verano como es normal a causa del calor, quizás estén satisfechos con comer solo 3 veces al día pero en invierno el mismo cuerpo les pedirá algo más. Les sugiero descubrir cual es su ritmo o secuencia a seguir más conveniente.

Darse un tiempo para masticar y saborear detenidamente la comida y así facilitar una buena asimilación de los nutrientes. Se recomienda no levantarse de la mesa hasta que se haya terminado de comer.

Aprender a seleccionar los alimentos que les hacen bien, es decir, decirle No a los alimentos que les hacen daño aunque les agraden.

Equilibrar el consumo de alimentos fríos/calientes, crudos/cocidos, alimentos que transmiten vida y los que transmiten muerte. Sabemos que el constante dolor físico agota a la persona y la lleva a disminuir su capacidad de disfrutar la vida, de sentir ese gusto, esa alegría de vivir. Entonces el hecho de presentar en la mesa un plato variado en alimentos crudos como verduras y frutas, por sus mismos colores y apariencia nos transmitirán vida, que es lo que tanto necesita una persona con FM, y no muerte como en el caso de platos con carne, aves o pescados.

Si bien una alimentación vegetariana en su inicio y luego naturista es muy conveniente para las personas que padecen FM y otras enfermedades; sin embargo, esto no quiere decir que dejen de comer carne si les agrada, sé que para muchos les será un tanto difícil realizar este cambio pero no está demás intentarlo o al menos combinar alimentos crudos como ensaladas y frutas, sobre todo en verano, con alimentos cocidos a vapor o al horno; es decir, aprender a combinar el yin o alimentos fríos (verduras, zanahoria, cebolla, repollo, puerro, tofu, espárragos, patatas, vino, licor, cerveza, azúcar, cafés, frutas tropicales, helados, leche, etc.) con el yang o alimentos calientes (sal, huevos, salsa roja, carne roja, aves de corral, pescado, cerdo, chorizo, garbanzos, etc.) o simplemente decidirse por los alimentos equilibrados (cereales, verduras, frutas se-

cas, semillas, legumbres, verduras de mar –algas). Aprender a combinar los alimentos es todo un arte que les gustará a medida que redescubran sus beneficios en el tiempo. **Fármacos** y complementos vitamínicos. Se sabe que los medicamentos cumplen una función en su momento pero que en general tienden a inflamar el hígado, el estómago y el colon principalmente. Con mayor razón la alimentación jugará un rol preventivo y desinflamante. Por ejemplo, un extracto de papa blanca en ayunas desinflamará el estómago, o tomar una taza con agua donde hirvió la alcachofa aliviará el hígado así como el extracto de piña en ayunas, entre otros.

Lo ideal sería que una dieta sea cambiada cada semana, considerando que los alimentos por más buenos que sean, al consumirse en exceso pueden producir un efecto contrario. En resumen las dietas deben ser variables, renovables, cambiantes de acuerdo a la estación del año, a nuestra forma de vida, necesidades, dolencias y aspiraciones o metas por alcanzar.

1.2.1. Desintoxicación/ carnes rojas y blancas

Cuando iniciamos un proceso de desintoxicación en nuestro cuerpo y por consiguiente en nuestra sangre a través de un cambio de alimentación, debemos comprender que se debe hacer en forma lenta, sobre todo en los adultos que tienen hábitos alimenticios bien arraigados por su trayectoria de vida. Por ejemplo, una persona que ha consumido toda su vida carnes rojas, y deja de consumirlas bruscamente, puede tener algunos trastornos como fatiga, debilidad, taquicardia, etc., justamente porque ya su cuerpo está acostumbrado a las toxinas y no necesariamente porque el cambio sea algo perjudicial como se piensa muchas veces. Sugiero hacerse un examen de sangre previo al cambio de dieta para saber como está su hemoglobina.

Para pacientes con fibromialgia, sugiero dejar por un tiempo - mínimo 3 meses- el consumo de carnes porque actualmente, el puerco, carnes rojas y pollo reciben antibióticos y hormonas para su crecimiento. Si bien por un lado, estos alimentos proporcionan proteínas; por otro lado, producen mayor cantidad de toxinas en la sangre, dificultando de esta forma su recorrido libre de impurezas necesario para todos los órganos en especial para una adecuada irrigación cerebral. Si les es muy difícil dejar las carnes rojas, de preferencia consuman carnes blancas y pescados.

Se sabe que el encéfalo necesita las tres cuartas partes del oxígeno contenido en la sangre, entonces es gracias a una alimentación baja en carnes rojas, y alta en alimentos verdes, frutas y granos, la que les ayudará a obtener una correcta oxigenación celular y a recuperar la salud. A continuación les indico algunos otros de los alimentos y productos que deben evitar:

Reducir el consumo de trigo y productos lácteos por si hubiese una alergia alimentaria, además de los fritos y el uso de microondas.

Azúcar procesada, la comida chatarra y la cafeína que pueden empeorar los síntomas de la FM porque estas sustancias irritan los músculos y son estresantes al sistema inmune.

Alimentos procesados y bebidas gaseosas.

Carne de pollo deshuesada mecánicamente, ya que tiende a ser alto en fluoruro como resultado del procesamiento.

Tabaco y bebidas alcohólicas (se puede consumir de vez en cuando, vino tinto de preferencia).

Amalgamas dentales. Las amalgamas dentales, que son el 50% de su peso en mercurio, son una de las principales fuentes de toxicidad de metales pesados. Es conveniente en su momento acudir a un dentista biológico para eliminar sus amalgamas.

Cosméticos y productos de cuidado personal que contienen aluminio, como los anti-transpirantes (incluyendo cristales de sal o los que están hechos de alumbre), lociones, protectores solares y champús.

Medicamentos que contienen aluminio, tales como antiácidos, analgésicos, antidiarreicos y otros.

Anticolinérgicos y los medicamentos con estatinas. Los medicamentos que bloquean la acetilcolina, un neurotransmisor del sistema nervioso, han demostrado que aumentan el riesgo de demencia. Estos medicamentos incluyen a los que calman el dolor durante la noche, antihistamínicos, pastillas para dormir, ciertos antidepressivos, medicamentos para controlar la incontinencia y ciertos analgésicos narcóticos.

Pasta de dientes fluorada y tratamientos de gel con fluoruro.

Utensilios de cocina antiadherentes que se desgasifican en fluoruro, pero también evitar otros productos que contienen aluminio como latas, papel de aluminio, bolsas de jugo y botellas de agua.

Glutamato monosódico y el aspartamo como aditivos alimentarios porque pueden activar una mayor sensibilidad al dolor.

Mono dieta

Les recomiendo poner en práctica la mono dieta, todos los lunes de preferencia u otro día que Uds. consideren más conveniente. Comer todo un día solo un tipo de fruta como naranjas, papaya, duraznos, mangos u otra cualquiera, definitivamente les ayudará a limpiar su sistema nervioso entérico (estómago e intestinos principalmente); si te parece largo un día, puedes empezar por medio día.

Opcional: ponerse un litro de enema la noche anterior a la monodieta, o tomar en ayunas media taza de aceite de oliva + una taza de boldo sin azúcar contribuirá al resultado exitoso de esta dieta. También se puede remojar la noche previa a la monodieta u otro día cualquiera, de 2 a 3 cucharadas de linaza en 2 o 3 cucharadas de agua fría previamente hervida. Al día siguiente licuarlo con el jugo, se licúa para facilitar abrir las semillas y absorber sus propiedades (la linaza tiene omega 3, 6 y 9).

La monodieta también puede ayudarles a equilibrar y controlar el pH (que es el parámetro de la acidez) de sus tejidos y de su medio ambiente. La acidificación excesiva, en el estómago por ejemplo, puede ser causada por bacterias o infecciones, por procesos inflamatorios o por abuso de las comidas "acidificantes" como los hidratos de carbono y los dulces o las bebidas gaseosas. La acidificación del contenido del intestino grueso puede ser causada por un desequilibrio de la microflora intestinal, un sobrecrecimiento de las bacterias y/o hongos agresivos y por una mala alimentación.

Esta monodieta será muy beneficiosa para los pacientes con fibromialgia que tienen forzosamente que acudir a los fármacos en una etapa inicial de su enfermedad o en momentos de crisis y que tienen trastornos secundarios como consecuencia del consumo de éstos.

1.2.2. Agua/Baños

Beber una cantidad de agua diariamente desde un litro a tres litros según la naturaleza, la edad, actividad y necesidad de cada persona, definitivamente facilitará una buena oxigenación celular tanto a nivel de sistema nervioso central como sistema nervioso entérico.

Vivimos 9 meses dentro del líquido amniótico en el útero de nuestra madre, las tres cuartas partes en nuestro planeta es agua, también las tres cuartas partes es líquido en nuestro cuerpo; y así como es tan importante tomar agua, también lo es transpirar. Es por eso que los baños de sauna con hojas de eucalipto, romero y otras hierbas son recomendables porque ayudan bastante a los que sufren de FM, para desinflamar y desintoxicarse; de igual manera los baños termales o medicinales y la natación que contribuyen a relajarse y a mejorar la tonicidad muscular.

1.2.3. Importancia de la fibra

La fibra es una sustancia que se encuentra en las frutas, las verduras y los granos; y que aporta volumen a la dieta. Será muy conveniente que Uds. vigilen y seleccionen las fibras que les hacen bien. ¿A qué nos ayuda la fibra?

Equilibrar la flora intestinal, ya que al no digerirse fácilmente pasa intacta al intestino grueso, donde nutre a las bacterias beneficiosas que allí se encuentran.

Aportar más volumen a tu dieta dando una mayor sensación de saciedad, lo cual puede ser útil para el tratamiento del sobrepeso en el caso de personas con fibromialgia que consumen medicamentos que les engordan.

Mantener al corazón sano, aún más si consideramos que existe una conexión entre el corazón y los intestinos (segundo cerebro).

Conservar estables los niveles de azúcar en la sangre a lo largo del día, muy importante en la prevención de la diabetes.

Prevenir el estreñimiento y enfermedades asociadas al mismo como cáncer de colon, obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares, etc.

Tratar los estados depresivos y contrarrestar la ansiedad.

1.2.4. Verduras, frutas y granos

He aquí algunas verduras (V), frutas (F) y granos (G) con una cantidad considerable de fibra:

(V) y hortalizas. Lechuga, espinaca, berros, acelga, espárragos, apio, coliflor, col, repollo, tomate, pepino, cebolla, zanahoria, habas, alcachofa, brócoli, berenjena, ajos, remolacha, champiñón, nabos, calabaza, judías verdes (vainitas). Legumbres: garbanzos, lentejas, judías blancas y negras, haba seca, soja.

(F) Papaya, membrillo, manzanas, nísperos, fresas, naranja, limón, melón, pera, ciruela, mandarina, kiwi, sandía, higo, chirimoya, piña, dátiles, uvas, pasas, plátanos (bananos), melocotones, ciruelas, bayas, higos y otras frutas deshidratadas o secas.

(G) Hay 2 grupos de granos, los integrales y los granos refinados. Algunos pueden comerse en estado natural y otros requieren cocción antes de comerlos.

Como regla general, los productos marrón son los granos integrales y los granos blancos son los que han sido blanqueados y procesados.

Granos integrales: amaranto, cebada, arroz integral, trigo partido (bulgur), linaza, mijo, avena, quinoa o quinua, centeno, granos de trigo, etc.

Algunos granos refinados: sémola, cuscús, pan de maíz, tortillas de maíz o harina, fideos, etc.

En vista de que muchas personas con FM presentan una baja capacidad inmunológica, es necesario el consumo de verdes, frutas y granos porque les facilitará la subida de sus defensas. También es recomendable el consumo de semillas de girasol, zapallo, cáñamo, ajonjolí; y germinados de linaza, alfalfa, lenteja bebé, trigo, garbanzo entre otros.

1.2.5. Azúcar

Perú es un país rico en variedad de frutas, seríamos tontos de no aprovechar esta riqueza y saborear el azúcar natural contenida en éstas y así favorecer nuestra salud.

Se recomienda el consumo de frutas ácidas en las mañanas y frutas dulces durante el día. No mezclar frutas dulces con frutas ácidas porque anulan sus propiedades benéficas. Recuerden que el consumo de frutas en exceso tanto las dulces como las ácidas puede dar lugar a un desequilibrio.

El extracto de piña en ayunas al menos por una semana, ayuda a eliminar las toxinas de la sangre y para aquellos que toman medicamentos les ayuda a desinflamar el hígado. El extracto de betarraga-manzana-zanahoria es un gran antiinflamatorio natural al igual que el jugo de limón sin azúcar. Los que sufren de presión alta lo pueden tomar en ayunas, los que tienen FM, la hora que consideren más conveniente para que no les irrite el estómago o el colon.

No hay necesidad de agregar azúcar a los jugos o ensalada de frutas, en todo caso si lo desean podrán consumir miel de abeja, caña de azúcar, miel de chancaca, en último caso el azúcar rubia no la blanca.

1.2.6. Harinas

Los macronutrientes son nutrientes que se necesitan en grandes cantidades para que nos den energía; además, son sustancias necesarias para el crecimiento, el metabolismo y otras funciones. Hay tres categorías de macronutrientes: los carbohidratos o glúcidos, las proteínas y las grasas o lípidos.

Los hidratos de carbonos son los que actúan en forma directa sobre los niveles de serotonina. Es por eso que cuando tu nivel de serotonina es bajo, experimentas más deseos de comer alimentos dulces, y por consiguiente subes de peso. Será urgente controlar una alimentación con exceso de harina blanca presente en el pan blanco,

arroz blanco, azúcar blanca, en dulces y tortas porque se convierten en grasa, lo que obstaculizará enormemente el recorrido del torrente sanguíneo que debe estar libre de obstáculos.

Es evidente, que el dolor físico experimentado con la FM disminuye la alegría de vivir, y si nuestro segundo cerebro también tiene que ver con nuestro sentir, entonces comprenderán mejor lo que dice la doctora Irina Matveik, especialista en Endocrinología y Nutrición Clínica por la Universidad Estatal de Medicina de Bielorrusia, acerca de la serotonina, alimentación y una serie de pautas a tener en cuenta para lograr que nuestro segundo cerebro funcione mejor y en consecuencia sea mayor nuestro bienestar:

“El cerebro intestinal libera sus sustancias químicas como, por ejemplo, la serotonina (la famosa hormona de la felicidad y el bienestar) como respuesta a una alimentación y digestión sanas. Hay que saber que la serotonina no se produce solo en el cerebro sino que, por el contrario, la mayor parte de ella (el 90%) se libera en el intestino. Si nos alimentamos bien, variado y con un aporte proporcional de todos los nutrientes; si tenemos unos hábitos sanos a la hora de comer (sin prisa, masticar bien y no distraernos), el sistema digestivo nos responde y nos lo agradece con una sensación de bienestar, dándonos un buen suministro de energía, vitalidad y optimismo”.

Práctica opcional: les invito a realizar el siguiente ejercicio para que observen y tomen consciencia de los efectos negativos y positivos en su cuerpo de una alimentación con abundante y baja ingesta de harinas, carnes, frutas, verduras, etc.

Durante un día o tres, consume una alimentación abundante en harina blanca, azúcar blanca (dulces), grasas de origen animal, carne roja y leche entre otros.

Otros tres días, ingiere mayor cantidad de ensaladas crudas, extractos de frutas, germinados, granos, semillas, agua más ejercicio físico.

Después de estos días de prueba, comparen y observen los efectos que han producido estos dos tipos de alimentación sobre su cuerpo y reflexionen y analicen con cuál de estas alimentaciones se han sentido más ágiles, claros, flexibles y relajados tanto en su movimiento corporal como en su pensar.

1.2.7. Vitaminas

Las vitaminas se encargan de realizar funciones muy específicas en el cuerpo humano. Algunas actúan como hormonas, otras intervienen en reacciones celulares imprescindibles para un buen funcionamiento de los tejidos; otras se encargan de procesar nutrientes como las proteínas, las grasas o los carbohidratos; ciertas vitaminas se usan para producir las células de la sangre o el material genético; e incluso las hay que intervienen en la síntesis de estructuras del sistema nervioso.

Cabe aclarar que un alimento no solo contiene una vitamina, sino una o varias al mismo tiempo, así como también minerales. En este momento, con el objetivo de proporcionarles lo básico de conocimiento acerca de las principales vitaminas contenidas en ciertos alimentos; solo les presento algunas de éstas, y al mismo tiempo les recuerdo que todas las vitaminas son importantes y que siempre están en constante interrelación. Por ejemplo: la vitamina D y la K favorecen la absorción de calcio; la E

favorece la actividad de la A; el magnesio es un mineral imprescindible para la correcta asimilación del calcio y la vitamina C y participa junto con el calcio, en la contracción muscular, etc.

Vitamina A

Es un antioxidante, soluble en grasa, importante para el mantenimiento de la piel, el funcionamiento correcto de la visión y en las funciones de reproducción y crecimiento óseo. Se encuentra en: **Aceites de pescado e hígado, en la pimienta roja y de cayenna, polvo de Chile, patata dulce (camote/batata), zanahoria, verduras de hojas verdes: col verde, nabo, hojas de mostaza, diente de león, espinaca, acelga, lechuga. Hierbas secas: perejil, albahaca, orégano. Albaricoques secos.**

Vitamina C

Aumenta la absorción de hierro, tiene un importante papel antioxidante, interviene en el metabolismo de los aminoácidos, evita la aparición de infecciones, actúa sobre el colesterol sanguíneo y participa en la cicatrización de las heridas. La vitamina C y el calcio son dos nutrientes esenciales porque el cuerpo necesita cada uno para diferentes procesos.

Mientras que la vitamina C es una vitamina que hace una proteína que es esencial para sus ligamentos, tendones y piel; también ayuda a mantener el cartílago en los huesos y dientes, dos áreas que requieren calcio para el crecimiento, la fuerza y el desarrollo. Además, es necesaria para la curación de heridas y la protección de las células contra el daño ambiental. El calcio, por su parte, contribuye a la coagulación de la sangre, el movimiento muscular y la transmisión de señales entre los nervios. He aquí algunos alimentos con vitamina C y calcio:

Brócoli, repollo y verduras de hojas verdes como la espinaca, la col rizada, el nabo y el diente de león. La vitamina C también se encuentra en las naranjas, sandías, ciruela kakadu, camu camu, pimientos, arándanos y piña; mientras que el calcio está en el limón, queso, tofu, la leche y las ostras, etc.

La gran ventaja del tofu frente a las proteínas de origen animal es la elevada digestibilidad del primero, siendo adecuado el tofu para personas delicadas del aparato digestivo, en especial de gastritis. Además, tiene un alto contenido en calcio, ideal para prevenir la osteoporosis y para las personas que no toleran la leche. La deficiencia de vitamina C produce sangrado de las encías, piel áspera, fácil aparición de moretones y un sistema inmune comprometido.

Vitamina D

Imprescindible en la absorción del calcio y el fósforo, por lo que es necesaria para la mineralización del hueso. Se necesita para su correcta síntesis la luz del sol, hay que tomar el sol a diario y salir al aire libre. Esta vitamina es también importante en la secreción de insulina y en el transporte activo de los fosfatos.

En muchos países, como Canadá y Estados Unidos, los alimentos tales como leche, yogurt, margarina, pastas, cereales para el desayuno, bollería (panadería, pastelería,

confitería, repostería) y pan están fortificados con vitamina D, D2 y D3. Esto quiere decir que se ha añadido vitamina D a estos alimentos de forma artificial, ya que normalmente no son alimentos que contengan este tipo de vitamina. He aquí algunos alimentos ricos en vitamina D:

Huevo, hígado de vaca, las setas (hongos) después de su exposición a la luz, también contienen vitamina D aunque en menor medida. Pescados, en especial crudos y los aceites de hígado de pescado, como el aceite de hígado de bacalao, sardinas en aceite, salmón enlatado, ostras, caviar negro y rojo, salami, tofu, etc.

Vitamina E o tocoferol

Vitamina de la juventud que se destaca por su función antioxidante y que favorece la actividad de la vitamina A. Se disuelve en aceites y grasas y se consume a través de alimentos ricos en grasas. Las vitaminas liposolubles se acumulan en el cuerpo por lo que no es necesario consumirlas diariamente; por el contrario, el exceso puede ser perjudicial. Esta vitamina se almacena en el hígado y en los tejidos adiposos del organismo.

A diferencia de la Vitamina C y la Vitamina B, que son hidrosolubles, la vitamina E no es destruida en el proceso de cocción, aunque sí sufre degradación por congelamiento. Esto permite que el ingreso de la vitamina sea mayor y más duradero en el organismo. Participa, principalmente, en la producción de glóbulos rojos y colabora en un grado significativo en la formación de músculos y tejidos del cuerpo. Algunos alimentos con vitamina E son:

Aceites vegetales: de linaza, germen de trigo, de maíz, de canola y de soja. Avellanas, almendras, maní, pistacho, nueces, semillas de girasol. Albaricoques secos. Hierbas secas: albahacas y orégano. Pimientos, brócoli, tomate, espinaca, calabaza, aceitunas verdes. Frutas (melón), leche y legumbres (frijoles, lentejas, guisantes, maní).

Vitamina K

La vitamina K es una vitamina esencial que se necesita para la utilización de las proteínas y para la coagulación de la sangre. Estudios recientes sugieren que la vitamina K puede ser importante en el tratamiento de la osteoporosis y la enfermedad de Alzheimer y que tomar un alto nivel de vitamina K puede ayudar a proteger contra el cáncer y las enfermedades del corazón. Principales alimentos que contienen esta vitamina:

La albahaca, la salvia, y el tomillo secos son los que contienen más cantidad. La albahaca fresca, el perejil fresco, el cilantro, la mejorana, el orégano. Verduras de hoja verde: el diente de león, el berro, las espinacas, los nabos, las hojas de mostaza, las hojas de remolacha, la acelga, el grelo, la achicoria, la lechuga y la col que es la que más vitamina K tiene. Las cebollas de primavera (cebollinos), col de bruselas, brócoli, chile (o chili) y curry en polvo, pimentón y guindillas, espárragos de preferencia a vapor, repollo, encurtidos de pepinillos, ciruelas, pasas. Tomates secados al sol, aceite de soja, zanahorias, clavo, soja tostada, anacardos tostados, moras negras, arándanos, frambuesas, higos, peras.

Grupo de vitamina B

B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantoténico), B6 (piridoxina), B8 (biotina, conocida como vitamina H), B9 (ácido fólico) y B12 (cobalamina).

De este grupo solo hablaré de la B2, B6, B9 y B12, con el propósito de no dispersarlos en lo posible con tanta información, sin que esto signifique minimizar el valor de las otras.

B2 o Riboflavina

Es una vitamina esencial requerida para el metabolismo energético adecuado y para una amplia variedad de procesos celulares. Una deficiencia de riboflavina puede conducir a la formación de grietas y enrojecimiento de los labios, inflamación y úlceras bucales, dolor de garganta, inclusive, anemia por deficiencia de hierro. La riboflavina, vitamina B2, es una vitamina soluble en agua que está bien regulada por el cuerpo, por lo tanto las sobredosis no son comunes. Principales alimentos con Vitamina B2:

Extracto de Levadura (también rico en vitamina B1 y rica fuente vegetariana de vitamina B12), el hígado de cualquier animal, el de cordero contiene más B2. Hierbas secas, especias y pimientos (o paprika), pimentón o ají en polvo, el cilantro seco, la menta, el perejil, almendras, granos de soya, quesos (roquefort, brie, limburguer, camembert, queso de cabra), salvado de trigo, los pescados tienen además B6 y B12, caballa (tiene más B2), salmón del atlántico, trucha. Tomates secos al sol. Semillas de ajonjolí (sésamo).

B6: (relación con el magnesio)

La Vitamina B6 (piridoxina, piridoxal, piridoxamina) es una vitamina soluble en agua necesaria para el correcto mantenimiento del metabolismo de los glóbulos rojos de la sangre, el sistema nervioso, el sistema inmune, y muchas otras funciones corporales. Con el tiempo, una deficiencia de vitamina B6 puede conducir a la inflamación de la piel (dermatitis), depresión, confusión, convulsiones, e incluso anemia. Estudios recientes también sugieren que una dieta baja en vitamina B6 aumenta el riesgo de ataques al corazón. Por otro lado, el exceso de vitamina B6 tomados en forma de suplementos puede conducir a daños en los nervios de los brazos y piernas. A continuación, les presento una lista de algunos alimentos ricos en vitamina B6:

El arroz integral y el salvado de trigo son los alimentos con más vitamina B6. Hierbas secas y especias. El chile o chili en polvo contiene la mayor cantidad de vitamina B6, seguido por el pimentón, ajo en polvo, estragón seco, salvia molida, la hierbabuena seca, la albahaca, el cebollino, la ajedrea, la cúrcuma, las hojas de laurel, el romero, el eneldo, la cebolla en polvo, el orégano y la mejorana. Pistachos de preferencia crudos. Ajo crudo. Hígado en forma de patés y embutidos. El hígado de pavo contiene más B6. Pescados: atún, salmón y bacalao. Avellanas y semillas de girasol y de ajonjolí. Lomo de cerdo magro. Melaza y jarabe de sorgo.

Debido al cansancio, dolores musculares, falta de memoria, entre otros síntomas de la FM, pensé que era conveniente mencionar al Magnesio porque la vitamina B6 es indispensable en el metabolismo de éste.

El magnesio es un mineral imprescindible para la correcta asimilación del calcio y la vitamina C, también actúa en la transmisión de los impulsos nerviosos, aumenta la secreción de bilis, ayuda a equilibrar el SNC (sistema nervioso central) y contribuye sobre todo a la relajación muscular que tanto necesitan los pacientes con fibromialgia. Aproximadamente la mitad de todo el magnesio que hay en el cuerpo se encuentra en los huesos. El resto se encuentra en músculos y en tejidos blandos, donde actúa como cofactor de cientos de enzimas intracelulares. Participa, junto con el calcio, en la contracción muscular y en la coagulación de la sangre entre otros. A continuación, algunos alimentos que contienen magnesio:

Verduras de hojas verdes: espinaca, acelga, col. Semillas de calabaza, ajonjolí. Frutas secas. Nueces de Brasil, almendras, nueces de pino, maní, castañas secas. Pescados: caballa, atún. Frijoles: frijol blanco, garbanzos, lentejas. Cereal integral: arroz integral. Granos integrales: quinoa, vainitas, trigo, trigo sarraceno, arroz salvaje, cebada, avena. Frutos secos: higo, ciruelas, albaricoques, dátiles, uvas, pasas. Palta. Plátanos. Chocolate amargo. Lácteos: yogurt natural, queso de cabra.

La alimentación actual tiende a ser pobre en algunos minerales que el cuerpo necesita, especialmente magnesio, potasio, zinc y (en especial para las mujeres) hierro, y la quinoa es rica en estos cuatro minerales, particularmente en magnesio. Se recomienda remojar la quinoa una noche antes de cocinarla para reducir una sustancia llamada ácido fítico para permitir que sus minerales sean más biodisponibles.

B9 ó ácido fólico, y B12 o cianocobalamina

El ácido fólico, folacina o ácido pteroil-L-glutámico, conocida también como vitamina B9, es una vitamina hidrosoluble del complejo de vitaminas B, necesaria para la formación de proteínas estructurales, para la síntesis de los elementos del código genético y formación del tejido nervioso en el embrión. Los niveles bajos de ácido fólico y de vitamina B12 se han relacionado con la aparición de patologías cardíacas.

La B12 es la vitamina más compleja actualmente conocida por el hombre. Es esencial para el metabolismo de los aminoácidos y ácidos grasos; y es importante para la función apropiada del sistema nervioso y el mantenimiento y la formación de glóbulos rojos. Esta vitamina también se utiliza en el metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos. La vitamina B12 es sintetizada solo por microorganismos en el colon; no está presente en las plantas. La mayoría de los animales obtienen la vitamina pre-formada de su flora bacteriana y aunque las bacterias en el colon humano producen algo de la B12 (debajo del íleon sección final del intestino delgado), también será necesario obtenerla a través de fuentes de alimentos.

Una función importante de la vitamina B12 es su participación en el desarrollo de las células nerviosas. El recubrimiento que encierra los nervios, llamada mielina, se forma con menos éxito cada vez que existe una deficiencia de vitamina B12. Aunque la vitamina desempeña un papel indirecto en este proceso, el consumo de alimentos ricos en vitamina B12 ha demostrado ser eficaz en el alivio del dolor y otros síntomas de trastornos del sistema nervioso. La deficiencia puede dar lugar a debilidad, fatiga, pérdida de peso, dolor de espalda, letargo y apatía. Además, pérdida del equilibrio,

disminución de reflejos, hormigueo en los dedos y tinnitus (zumbido en los oídos), etc. entre otros. He aquí algunos alimentos ricos en B12:

Almejas, Ostras y Mejillones. El hígado de cualquier animal está lleno de vitamina B12, los más altos en la lista son: cordero, carne de res, ternera, alces, pavo, pato y ganso respectivamente. Caviar (huevos de pescado). Los huevos de pescado blanco contienen más vitamina B12. El pulpo cocido proporciona más vitamina B12 que el crudo. Pescados como el salmón, atún, bacalao, sardinas, truchas, pescado azul y la caballa que contiene más B12. Cangrejo y langosta. Carne de res. Quesos: el suizo proporciona mayor cantidad, seguido del Gietost, mozzarella, queso parmesano, feta (queso blanco). Huevos de gallina (la yema amarilla) y de ganso contiene más B12.

1.2.8. Algunas plantas que calman, desinflan y alivian los dolores

Menta, Valeriana, Canela, Romero, Ortiga, Lavanda. De preferencia tomarlas en infusión sin dulce.

Curcumina: Tiene propiedades antiinflamatorias, en forma natural se parece al oyucu y se puede licuar con frutas o agregar a las comidas. Se la encuentra también en cápsulas y en polvo llamado palillo.

Árnica: Tiene propiedades analgésicas. Se prepara como infusión, luego se moja sobre un paño y se le aplica a la zona afectada por los dolores. No se debe ingerir la infusión.

Pimienta de cayena: Con efectos analgésicos y antiinflamatorios, la pimienta de cayena se puede tomar en forma de infusión. Basta con colocar una cucharita en un vaso con agua caliente, no sobrepasarse pues es muy picante. También está disponible en aceites, cremas y ungüentos.

Sauce blanco: Contiene salicilina, el elemento más importante de la aspirina, es bueno para la fiebre y dolores de cabeza. Los alérgicos a la aspirina deben evitar su consumo.

Uña de gato: Planta con propiedades beneficiosas para dolores musculares y óseos. Refuerza también el sistema inmunológico y puede prepararse en infusión.

1.2.9. Excelentes antioxidantes: cacao y quinoa

El **cacao** es rico en flavonoides, antioxidantes que actúan a nivel celular; estos combaten los radicales libres y evitan la formación de células cancerosas.

Mejora la función cerebral. Los flavonoides en el cacao mejoran el sistema que activa el pensamiento sobre todo la función cognitiva y fluidez verbal.

Alivia el estrés. La teobromina, alcaloide presente en el cacao, es un estimulante no adictivo del sistema nervioso central. Es más suave que la cafeína y su efecto es prolongado. Ayuda al cerebro en la producción de anandamida, neurotransmisor responsable de la sensación de euforia y placer.

Excelente para el desempeño sexual. Uno de los afrodisiacos naturales más populares es el chocolate. Los químicos que se encuentran en el cacao, feniletilamina (FEA) y serotonina, son hormonas responsables de estimular la sensación de bienestar en el cerebro, aumentan la excitación y el placer durante el orgasmo.

Estabiliza la presión arterial y aumenta el colesterol "bueno", además de otras propiedades.

La **quinoa** contiene grandes cantidades de flavonoides incluyendo dos potentes antioxidantes vegetales: la quercetina y el kaempferol. El contenido de quercetina en la quinoa es más alto que en los alimentos típicamente altos en ella, como los arándanos rojos. Estas importantes moléculas han demostrado efectos antiinflamatorios, antivirales, anticancerígenos y antidepressivos, al menos en estudios animales. Los antioxidantes son importantes porque neutralizan los radicales libres y se cree que ayudan a combatir el envejecimiento y muchas enfermedades.

Como lo menciono en la vitamina B6 y su relación con el magnesio, la alimentación actual tiende a ser pobre en algunos minerales que el cuerpo necesita, especialmente magnesio, potasio, zinc y (en especial para las mujeres) hierro; entonces, es muy conveniente consumir la quinoa porque es rica en estos cuatro minerales, particularmente en magnesio. Además, es rica en fibra, más que la mayoría de los cereales. Es perfecta para la gente que posee intolerancia al gluten y contiene un alto nivel de proteínas.

1.2.10. Algunas dietas, ensaladas y postres

Para las personas que consumen carne, les sugiero agregar en poca cantidad pollo o pescado blanco a su dieta.

1.2.10.1. Dieta desintoxicante

Desayuno: 2 ó 3 frutas diferentes, medio vaso de extracto de piña, un tercio de vaso de extracto mixto de zanahoria, beterraga y manzana; 2 a 3 pecanas, dos cucharadas de linaza (remojar la linaza el día anterior en dos cucharadas con agua) licuar con papaya y tomar. Té de yerbas.

Almuerzo y cena: idéntico al desayuno + ensalada cruda, quinua, choclo o trigo, yogurt natural. Té de yerbas.

1.2.10.2. Dieta cruda simple

1 cucharita de polen en un tercio de vaso con agua caliente para que se disuelva bien + una cucharita de miel en ayunas.

Desayuno: 3 frutas diferentes, jugo especial: un vaso de extracto + 4 pecanas + 2 cucharadas de linaza (remojadas previamente) + papaya + medio plátano, licuar y tomar. Medio vaso de yogurt (más miel).

Almuerzo y cena: idéntico al desayuno + ensalada cruda + germen de trigo.

5 pm : fruta, extracto (opcional).

1.2.10.3. Dieta semicruda

En ayunas: una cucharadita de polen en 3 cucharadas con agua y una cucharadita con miel de abeja.

Desayuno: 3 frutas diferentes, extractos diversos, 4 pecanas. Licuar 2 cucharas de linaza con quinua cocida + yogurt natural, plátano, papaya, etc. y tomar.

Almuerzo y cena: igual al desayuno + ensalada de verduras + cremas: quinua, de verduras, zapallo, choclo, o arroz integral.

Mate de apio, orégano, cedrón.

1.2.10.4. Ensaladas Crudas

- Media palta, cebolla, un diente de ajos, lechuga orgánica o hidropónica, germen de trigo 10 gr, limón, aceite de oliva.
- Media palta, espinaca, rabanito, pimiento, col, cebolla, diente de ajos, tomate, pepinillo, limón, aceite de oliva.
- Media palta, cebolla, diente de ajos, tomate, coliflor (picar las flores), pepinillo, dos aceitunas (verdes para los que no digieren fácil la negra), limón, aceite de girasol.
- Media palta, tomate, cebolla, apio crudo picado con sus hojas, berros, col, limón, aceite de oliva.

1.2.10.5. Postres

Añadir a su desayuno, almuerzo y cena 3 postres o papillas de trigo, linaza y maíz mote (+ dos pecanas, pasas, miel o canela en polvo, opcional) respectivamente.

Preparación de papilla de trigo, linaza y maíz mote: Colocar en tres envases de vidrio diferentes, un kilo de trigo para pollo (menos pilado), linaza y maíz mote molidos.

Remojar tres cucharadas de cualquiera de ellos en tres cucharadas con agua fría (previamente hervida) por 6 horas, una vez que la masa está compacta, se agrega un plátano de seda aplastado con un tenedor, se mezcla y de ahí resulta la papilla muy nutritiva.

Otro postrecillo: es muy recomendable servirse una tajada de taufu con miel de chancaca para aumentar el calcio.

1.3. PENSAMIENTO (P)

Cuando mi única hija tenía un año de edad, compré una lupa y le enseñé a observar las hormigas en el jardín porque quise compartir con ella mi sorpresa de ver todo el esfuerzo que hacían estos insectos para transportar su alimento con un cuerpecito tan pequeño. A manera de reflexión, les sugiero leer detenidamente una parte de este simple y pequeño relato para que realicen que nada es bueno ni malo, todo depende con que ojos se le mire.

El ingenio de una hormiga

Hace un tiempo me puse a observar detenidamente la vida de las hormigas, y confieso que quedé asombrado al verlas trabajar con tanto orden y empeño. Cierta vez, una hormiga en particular atrajo especialmente mi atención. Negra y de tamaño mediano, llevaba como carga una pajita que, al parecer, era seis veces más larga que ella misma. Después de avanzar casi un metro con semejante carga llegó a una especie de grieta, estrecha pero profunda, formada entre dos enormes piedras. Intentó cruzar de una manera y de otra, pero todo su esfuerzo fue en vano. Hasta que por fin la hormiguita hizo algo insólito: con toda habilidad apoyó los extremos de la pajita entre un borde y otro de la grieta, y construyó su propio puente para atravesar el abismo. Al llegar al otro lado, agarró nuevamente su carga y continuó su esforzado viaje sin inconvenientes.

La hormiga convirtió su carga en un puente, y de esa manera pudo continuar su viaje al hormiguero. De no haber llevado esa carga, bien pesada para ella, tendría que haber hecho un largo rodeo para avanzar en su camino...

(Antonio Pérez Esclarín)

Continuando con el tema principal que nos ocupa, les manifiesto que tengo la plena seguridad que las personas que practiquen una buena respiración(O) acompañado de ejercicios diarios, y más un cambio de hábitos alimenticios (A), estarán en mejor disposición para decidir y realizar la transformación de su pensamiento en beneficio de una pronta recuperación de su alegría de vivir y sobre todo de su salud que fueron tan afectadas por los trastornos de la fibromialgia.

¿Qué es el pensamiento?

El pensamiento es la actividad y creación de la mente; dicese de todo aquello que es traído a existencia mediante la actividad del intelecto. El término es comúnmente utilizado como forma genérica que define todos los productos que la mente puede generar incluyendo las actividades racionales del intelecto o las abstracciones de la imaginación. Todo aquello que sea de naturaleza mental es considerado pensamiento, bien sean estos abstractos, racionales, creativos, artísticos, etc. También, se considera pensamiento a la coordinación del trabajo creativo de múltiples individuos con una perspectiva unificada en el contexto de una institución.

Entonces, toda persona con fibromialgia sin distinción alguna, con mayor razón tendrá que dejar de lado esa “pereza de pensar”, y más bien meditar, reflexionar, aún más si experimenta la fibro niebla u otros síntomas cognitivos y emocionales. Además, estar convencida que para curarse, si es necesario transformar su pensamiento para llegado el momento tomar las decisiones más acertadas.

Condicionamiento

Queramos o no, desde que nacemos nuestro pensamiento está en gran parte condicionado. Cuando somos niños existe una dependencia necesaria de nuestros padres, en gran medida de nuestra madre, y esto es algo muy natural. Venimos sin nada en nuestra mente, y así como un vaso se llena con agua, en nuestro proceso de aprendizaje en la vida, vamos llenando nuestro cerebro límbico con experiencias agradables y desagradables, con actitudes, modos de expresarse, temores aprendidos de nuestro ambiente familiar, escolar, laboral y de la sociedad en la que crecemos. Todo esto formará parte de nuestra personalidad, de nuestro sentir, de la forma en que veamos, enfoquemos e interpretemos las circunstancias.

¿Qué tiene que ver todo esto con la fibromialgia y en especial con las personas que la padecen? En nuestro percibir, sentir e interpretar las situaciones a través de la FM: el dolor y el sufrimiento son uno solo. Aparte del dolor normal que produce la FM, la significación de la percepción dolorosa está influenciada por el entorno social, cultural, familiar y educativo. Dicho de otro modo, la significación del dolor y la intensidad se verán acrecentadas por la reacción de las sociedades, las culturas, etc. Entonces, hago

hincapié una vez más en que tendrán que aprender a vaciar de ese vaso que se llama Rita, Juana o María, todo aquello que no sirve para llenarlo de nuevas experiencias, de pensamientos constructivos, de decisiones que les impulsen a realizar movimientos renovadores y así facilitar el desbloqueo de esos nudos que se formaron en su pensamiento durante los días de dolor principalmente y que impiden una pronta sanación.

1.3.1. ¿Quién dirige a quién? Nuestros tres cerebros Recodificación, optimismo y resiliencia

Para que nuestro cerebro dirija nuestro pensamiento, trataremos de que cada palabra pensada, hablada o escrita tenga un efecto específico armonioso para nuestra salud. Así pues, debemos elaborar pensamientos en nuestra mente a favor de la vida, del bienestar y de la salud. El cerebro es el órgano de los órganos porque gobierna la función de la vida, es decir, que es un órgano diseñado para vivir; y dejará de estar contraído, encogido, limitado y nos sentiremos y pensaremos mucho mejor cuando decidamos ser libres, dejando atrás todo aquello que nos daña e integrando a nuestras vidas todo lo que nos permite crecer en armonía y salud.

Nuestros tres cerebros tienen cada uno sus propias funciones, se interrelacionan y se complementan entre ellos. Pero a causa de nuestra falta de conocimiento, no logramos utilizarlos convenientemente, es decir, no les damos uno a uno el lugar que les corresponde en las diversas acciones que desplegamos a lo largo de nuestra existencia.

Si bien la imaginación por una parte, desde la forma más simple hasta la más compleja dentro de la creatividad en sus múltiples áreas, puede ser algo maravilloso que te ayuda a crecer, a ser tú mismo; también por otro lado, puede ser muy negativa y destructiva cuando le das rienda suelta y le dejas actuar sin control, sin una dirección; es como cuando montamos un caballo sin riendas que se sacude compulsivamente sin un objetivo definido. Así pues, la imaginación desmedida podrá ser muy perjudicial para muchas personas que padecen FM, porque permiten que aumente el “desorden neuronal” a causa de una imaginación malsana que lamentablemente agudizará sus dolores, sintomatología y su proceso de curación por falta de objetividad y orden en su mente.

En este capítulo III, insisto en que se debe aprender a observar y reflexionar sobre las funciones e importancia de cada uno de los tres cerebros y que ya fueron mencionados en el capítulo I, porque lamentablemente gran parte de nosotros activamos con mayor frecuencia el cerebro primitivo o reptiliano y el paleomamífero que corresponde al sistema límbico, dejándonos manipular e influenciar por el medio ambiente (radio, publicidad, internet, etc.), y nos olvidamos que también existe el cerebro neocórtex o cerebro racional consciente, que es el que nos dará luz para salir de esta enfermedad.

Que quede claro que , el cerebro reptiliano controla las funciones vitales como la respiración, hambre, sed, temperatura, reproducción, etc. (que se equilibrará mejor aplicando la (O) y la (A) de la fórmula planteada) y las instintivas o automáticas; y que será urgente ponerle atención al sistema límbico (quien controla las emociones, los

comportamientos instintivos, la memoria y las reacciones de alarma frente al peligro real o supuesto) no porque sea más importante que el anterior sino porque ciertas emociones como el miedo, la ira, el sentimiento de culpabilidad y los prejuicios principalmente detienen el proceso de transformación del pensamiento del paciente y en consecuencia su pronta recuperación. Por ejemplo, elijan el plato que más les agrade, quizás un cebiche, una pizza, una ensalada cruda, y cómanlo bajo un fondo de música armonioso y no se levanten de la mesa hasta terminarlo. El comer algo que les agrada, gracias al cerebro reptiliano les hace sentir bien, actúa como un calmante, y el hecho de comer en una mesa tranquila sin discutir o mirando el reloj, les ayudará a disfrutar del plato con serenidad.

Pasamos horas de horas durmiendo, o soñando despiertos, sin contar con el tiempo en que vivimos sumergidos en nuestras depresiones, confusiones y desconciertos. Entonces, ¿qué hacer para tener algún tiempo vida más consciente? Pues, tratar de desarrollar las funciones mentales superiores que están situadas en el neocórtex, tales como: el lenguaje, la creación, la comprensión, el razonamiento lógico, el análisis de soluciones, el juicio, la utilización de símbolos y el control de impulsos. Con la ayuda de la (O) y la (A), tanto tu cuerpo como tu mente estarán más predispuestos a ser más conscientes y poder con objetividad, analizar las causas que producen tus crisis, la comprensión de las situaciones que lo producen y darle una nueva interpretación a las circunstancias que te han llevado a vivir esta problemática de la FM, y en su momento dar ese salto hacia tu sanación.

Es muy comprensible que después de haber tenido meses o años de dolor generalizado con sus repercusiones muy negativas a nivel familiar, laboral y sobre todo a nivel emocional, muchos sufran de depresión, conciban y expresen ideas no tan alentadores. Justamente por esta razón habrá que acudir a una “**recodificación** de nuestro pensamiento”, es decir, detectar dentro de nuestra mente que frases, ideas o códigos deberás tratar de eliminar y cuales deberás mejorar y conservar. Por ejemplo: si eres profesora y estás dictando clases, y de un momento a otro te viene la disfunción cognitiva llamada “fibro niebla”, y pierdes la secuencia de lo que estás explicando, y entonces te sientes torpe, temerosa y piensas que ya no podrás seguir enseñando y que nadie te va a querer así, que realmente no puedes salir de esta enfermedad y te sientes muy derrotada y fracasada; pues bien, es ahí que debes intentar hacer una recodificación como sigue:

| Códigos pesimistas a eliminar | Códigos optimistas a desarrollar |
|---|--|
| No puedo solucionar mi fibro niebla y me asusta | Tengo FM, pero si puedo solucionar mi fibro niebla y no debo temerla |
| Soy torpe y nadie me quiere | Tengo cualidades y defectos, y hay personas que me quieren |

(Una simple solución a la fibro niebla de la profesora podría ser: llevar consigo una botella con agua sin gas, beber un poco para activar el bombeo de la sangre en el cerebro. Anotar y repetir a solas lo que va a exponer. No temer hacer el ridículo frente a

los demás, sino recomenzar o hacer participar más a los alumnos para darse tiempo a serenarse y respirar con más tranquilidad).

El pensamiento **optimista** si se puede ejercitar, transformando la reflexión en acción, no siendo solo contemplativo. No vayan a pensar que el optimismo es sinónimo de negación de la realidad, sino todo lo contrario: es un pensamiento realista que nos lleva a analizar todas las posibilidades (positivas y negativas). ¿Cómo podemos reconocer a un paciente optimista con FM? Es aquel que acepta su enfermedad y expresa la esperanza de curarse en lugar de conformarse, ejercita su **voluntad** para realizar todo aquello que contribuirá a su curación, ve lo positivo en las personas y en las circunstancias, va en busca de soluciones, trata de ser perseverante y ordenado a pesar de las limitaciones propias que le impone esta enfermedad.

Te sugiero que si por momentos te invade el pesimismo, déjalo pasar y trata de aplicar las cualidades propias del optimismo. No dejes de practicar la (O) porque además de reforzar tu voluntad, comprobarás como te ayudará a desaparecer de tu mente esa apatía, desanimo, esa costumbre de ver solo los inconvenientes y las dificultades de las cosas, actitudes comunes en una persona pesimista. Recuerda que cuando experimentamos emociones positivas vivimos estados mentales y modos de comportamiento que indirectamente preparan a la persona para afrontar con éxito dificultades y adversidades futuras. No permitas que el “cerebro nublado” te lleve hacia lo negativo sino que dale preferencia al cerebro “pleno de sol” que te lleva hacia lo positivo; porque si bien ambos son esenciales en nuestra vida, son más bien los desequilibrios hacia uno u otro lado los que hacen de la persona un optimista o pesimista.

Actualmente, existe una información masiva y testimonios en el internet sobre la FM que a veces satura y desconcierta; entonces, una recodificación de vez en cuando será necesaria para no ser tan afectados por la globalización. He tratado de presentarles en el capítulo anterior, un resumen sobre la fibromialgia, accesible a su comprensión para que no se pierdan en el cumplimiento de su objetivo principal, que es curarse.

Así como señalo en el Capítulo I, que la elaboración de la historia personal puede ser modificada por Uds. de acuerdo a su propia experiencia con la FM, lo mismo sucederá con la recodificación. Habitúense a realizar sus propios cuadros indicando que frases o ideas deben eliminar y cuales deben ser integradas a su nuevo pensamiento transformador.

La resiliencia. Si tenemos fibromialgia, se nos presentan dos opciones: o nos dejamos vencer por la enfermedad y pensamos que hemos fracasado, o nos sobreponemos y salimos fortalecidos. He ahí nuestro gran reto, a Uds. la responsabilidad de elegir una de las dos y ser constantes en su lucha por curarse.

Como lo expliqué en el capítulo I, todos somos iguales y al mismo tiempo diferentes, razón por la que no todos los que tenemos FM reaccionamos de la misma manera ante situaciones parecidas. Visto de este modo, el estrés se constituye en una problemática para muchos de los pacientes porque agudiza sus malestares por no saber manejarlo. El estrés no es algo malo, actualmente se distingue el estrés positivo o “eustrés” y el negativo o “distrés”. Por ejemplo, si tienes que presentar un proyecto en tu trabajo el

día viernes y ya es jueves y faltan pocas horas para presentarlo, entrarás en eustrés si permites que la adrenalina te impulse a seguir con más fuerza y decisión (aún más si te ayudas de una buena (O) y (A)); y estarás en distrés si entras en la desesperación y cuentas obsesivamente los minutos que faltan, y de esta forma solo lograrás que tu mente se nuble más y quizás no termines el trabajo a tiempo.

Cuando nos entrenamos en el “eustrés” estamos desarrollando la resiliencia porque nos va a permitir asumir y sobreponernos con flexibilidad a situaciones difíciles; y en especial a los que viven con FM, afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas que se producen en nuestro pensamiento como resultado del constante interactuar con nuestra familia, centro de estudios, trabajo y sociedad.

La recodificación y el cultivo del optimismo, aparte por supuesto de la práctica de la (O) y la (A), serán una gran base para desarrollar la resiliencia, porque:

Veremos que la fibromialgia no es muy dura, sino que nos tocó pasar momentos difíciles pero que son superables. Que somos capaces de sobreponernos a ella y aún más utilizarla para crecer y desarrollar al máximo nuestro potencial. Que no nos extrañe ver personas muy felices con un antecedente de FM.

Al realizar ejercicios, aumenta nuestro optimismo y “buen carácter”, y nos ayuda a cambiar algunos de nuestros hábitos y creencias. Por ejemplo, dejar de pensar que solo los hombres son fuertes.

Los fracasos en algunos tratamientos no serán una excusa para dejar de luchar por tu salud sino por el contrario continuar investigando e intentando otros tratamientos.

Seremos más conscientes de nuestras potencialidades y limitaciones. Al conocer las causas de tu FM aprenderás a manejar mejor la enfermedad, a optimizar tu tiempo.

A mayor consciencia, mayor será la objetividad.

Aprenderás a elegir tus amistades, tratarás de rodearte de personas positivas, optimistas y a disfrutar de los retos superándolos.

La resiliencia en los niños. Como también hay muchos niños con FM, será necesario educarlos en la capacidad de ser resilientes, para ello es fundamental nuestro ejemplo, no sobreprotegerles y sobre todo creer en ellos. No se trata de evitar que se caigan, sino de enseñarles a levantarse, y para ello tenemos que confiar en que ellos pueden. Cuando tratemos la emoción del miedo, comprenderán mejor acerca de la importancia de la confianza.

1.3.2. Emociones

El miedo y la cólera

Confianza y tolerancia

El hecho de abordar principalmente las emociones del miedo y la cólera, es porque estas emociones no controladas aparte de ser exteriorizadas (pánico, sudoración o insultos, violencia física), también se interiorizan o almacenan creando muchas enfermedades en nuestro organismo o agravando las que ya se tiene.

Es verdad que la emoción da color y sabor a la vida, mas en el caso de la FM, ésta crea mucho malestar y desesperanza. Sabemos que esta enfermedad, aparte de afectar a nivel físico, también afecta directamente a las emociones. Las investigaciones han

mostrado que hasta el 30% de los pacientes con fibromialgia pueden experimentar distrés psicológico, incluyendo ansiedad y/o depresión.

Es muy lógico pensar que una persona que fue sana y activa y desarrolle la FM, sienta que esta enfermedad le causa estragos en su vida, que le impide participar en las actividades que antes disfrutaba con la familia, con los amigos, etc., y todo esto le cause frustración, enfado, preocupación o depresión; y aún más experimente que no puede cubrir las necesidades de sus hijos, pareja, trabajo o comunidad, dándole una sensación de incompetencia e inutilidad. Encima que desafortunadamente, los pacientes con FM no tienen unas anomalías obvias físicas o de laboratorio, y muchas veces escuchan por parte de amigos, familiares o incluso de sus médicos que no hay nada malo con ellos y que sus síntomas están en su cabeza, lo que es realmente terrible.

¿Cómo reconocer tus miedos?

Antes de iniciar el reconocimiento de tus miedos, dialoga con tu madre o con algún familiar a falta de ésta, para informarte acerca de las experiencias importantes que tu madre experimentó cuando tú estabas en su vientre los nueve meses de gestación, y también como se dio el alumbramiento que te trajo al mundo; estos detalles te ayudarán a comprender y reinterpretar algunas situaciones que dieron origen a tus miedos antes y después de nacer.

Pues bien, primero siéntate cómodamente, luego coge una hoja de papel bond A4, un lápiz y divide el papel en dos partes trazando una línea vertical o simplemente doblando verticalmente el papel a la mitad. En el lado izquierdo del papel escribe primero como mínimo 25 (veinticinco) y como máximo 50 (cincuenta) oraciones que deben comenzar por las siguientes palabras: “Yo no quisiera...” y luego, en el lado derecho del papel escribir correspondientemente las mismas oraciones pero comenzando por “Yo tengo miedo de...”

| | |
|--------------------------------------|---|
| Yo no quisiera tener crisis de dolor | Yo tengo miedo de tener crisis de dolor |
| Yo no quisiera que me critiquen | Yo tengo miedo que me critiquen |
| Yo no quisiera estar sola | Yo tengo miedo de estar sola |

Después de haber finalizado este listado doble, da una mirada al total de tus oraciones y comprobarás como de una manera muy sencilla descubrirás tus temores. Te recomiendo que cuando realices este ejercicio, simplemente escribas lo que te venga a la mente sin esforzarte. Esta práctica la he aplicado varios años a muchas personas y ha dado muy buenos resultados. El siguiente paso será: **Tomar consciencia de tu miedo, aceptarlo y actuar.**

Muchos de ustedes recordarán que cuando eran pequeños, jugaban con su madre o con sus amiguitos con la sombra proyectada en la pared. Este juego consiste en encender la luz dentro de una pieza oscura y jugar moviendo las manos, los brazos, y las diferentes partes del cuerpo, con el fin de que éstas se reflejen en la pared. El juego de la sombra hace reír mucho a los niños porque se divierten viendo en la pared las dife-

rentes formas de sombras proyectadas por sus cuerpos, todo es alegría y nadie teme a estas sombras, ni piensan en fantasmas o algo parecido. Pero, ¿qué sucede cuando son adolescentes, jóvenes, adultos y sobre todo adultos mayores? Cuando se les presentan situaciones simples o complejas, muchas veces experimentan un miedo terrible y un gran deseo de huir porque se imaginan lo peor, crean y ven figuras fantasmagóricas.

En la toma de consciencia de tus miedos, verás que cuando tratas de huir de ciertas situaciones, en realidad estás intentando huir de tu propia sombra a la cual le atribuyes cualidades tenebrosas que no tienen ninguna existencia. Con la lista de frases escritas en el papel A4, has traído a tu mente, muchos miedos que ni te imaginabas tener, entonces reconoce que la sombra, es decir, tus miedos son parte de ti, que la sombra eres tú mismo y que no vale la pena huir de ella porque siempre te seguirá, simplemente trata de ser amigo o amiga de tu sombra, de ti mismo y dialoga con tu miedo. Trata de recordar donde y cuando se originaron tus miedos y bajo que circunstancias. Lo importante es identificar la causa real.

Aceptar que tenemos temores no significa cobardía, todo lo contrario, dentro de la aceptación está el reconocimiento de tu miedo, y desde el momento en que lo aceptas ya estás dando un paso hacia adelante y te estás dando la posibilidad de superar este bloqueo emocional, que en el caso de FM, produce más contracciones musculares y en consecuencia el aumento del dolor. Cuando adoleces de un miedo, trata de dialogar con alguien de tu confianza o contigo mismo y afirmar por ejemplo: ¡sí, yo tengo miedo que se burlen de mí! Pero yo tengo también la capacidad para superarlo si me lo propongo.

Cuando reconoces y tomas consciencia de un miedo y lo aceptas, entonces ya estarás listo para entrar a la acción. **La confianza y el osar**, serán tus mejores antídotos para superar el miedo. No te des por vencido antes de emprender algo que realmente desees.

Es cierto, que la persona temerosa adolece de dependencia emocional por un exceso de sobreprotección y esto le lleva justamente a querer controlarlo todo por miedo a perder muchas cosas y afectos. Si tienes FM, debes recuperar la confianza en esa capacidad de recuperación de tu cuerpo y tomar la decisión de realizar ejercicios y seguir el tratamiento que más se te adecúe, no pienses que tienes que estar perfecta para hacerlo, simplemente haz lo que puedas, trabaja con los elementos que dispones en ese momento; vive tu presente, proyéctate y actúa. Tus esfuerzos para sanarte, no deben estar supeditados a lo que esperas de los demás, sino que debes osar seguir avanzando como puedas con lo que tengas. Los miedos no ayudan a la búsqueda de soluciones porque:

Limita tu acción, por miedo a los resultados.

Impide avanzar al quedarte en la apariencia, en las sombras.

No te permite pensar con libertad porque tus propias cadenas (miedos) te pesan demasiado.

Obstaculiza respetar las expectativas de los demás, te gusten o no te gusten. Te hace sentir mal cuando los otros están en desacuerdo contigo.

Te impide “ser tú mismo”, aceptarte tal cual eres. Entonces debes comenzar por amar-

te, por aceptarte tal cual eres, por respetarte, y en consecuencia atraerás la salud, el amor, la seguridad en ti mismo y sobre todo ahuyentarás a tus miedos.

La cólera. La cólera también es una emoción que muchas veces aumenta en algunas personas con fibromialgia, porque piensan que la vida es injusta con ellas o porque tienden a buscar a su alrededor a los culpables de su enfermedad. Todo esto no es malo ni bueno, es comprensible si tenemos en cuenta el gran sufrimiento que conlleva esta enfermedad; sin embargo, este tipo de conducta que se manifiesta negativamente en el resentimiento, la rabia, el rencor, el reproche, las resistencias, la represión, lo único que va a conseguir en la salud del enfermo, es aumentar la producción de cortisol, que producirá más dolor debido a la contracción en forma desordenada de los músculos de su cuerpo.

Tratemos de darnos cuenta que muchas veces una gran cólera, encierra un gran miedo. Por ejemplo: un día X tienes una crisis fuerte y no quieres quedarte sola en casa porque tienes miedo de morirte, y tanto tus hijos como tu esposo deben salir ya sea al colegio y al trabajo. Entonces, tú comienzas a maldecir en voz alta demostrando una gran cólera cuando en realidad lo que tienes es un miedo terrible de morir. Algunos efectos de la cólera:

Nos hace perder las riendas de nuestro propio estado.

Nos enneguece y nos deja llevar por los procesos sico-biológicos.

Para liberarnos de la cólera será necesario:

Caminar, correr, golpear sobre un cojín o sobre un objeto gritando lo más que se pueda. Sin embargo, esto solo te ayudará a desahogarte más no a comprender tu cólera.

Darte el derecho de tener cólera, no la niegues ni la reprimas. Toda cólera almacenada da nacimiento a las explosiones de violencia y no la cólera controlada. Por ejemplo: encuentra el momento más adecuado para hablar con tus hijos y esposo sobre el hecho de haberte quedado sola con la crisis y tu miedo de morir.

Buscar el sentimiento que ha dado nacimiento a tu cólera. Retomando el ejemplo que di, cuando tuviste la crisis: puede ser que el sentimiento de soledad te llevó a sentir cólera.

Plantear tus límites mucho antes que la acumulación de la emoción de la cólera te haga estallar. Por ejemplo: a pesar de tus dolores debes hacer limpieza del hogar, lavar y cocinar todos los días. Habla con tu familia para compartir las actividades, que cada uno asuma una parte, así te sentirás más respetada, comprendida y amada.

Reinterpretar la situación vivida. Recuerda que para toda emoción, es siempre la comprensión o la conclusión que uno establece acerca de una situación, la que da origen al nacimiento de un sentimiento agradable o desagradable. Así pues, ámate mucho y cuídate procurando no almacenar sentimientos desagradables sino haciendo un mayor esfuerzo para lograr dar una interpretación más armoniosa a las situaciones que se te presenten a lo largo de tu vida. Retomando el último ejemplo, a comprender que tu esposo salió porque tuvo que ir al trabajo y tus hijos debieron asistir a clases, no porque no te quisieran.

La tolerancia. La crítica esconde muy a menudo un sentimiento de vergüenza. El

hecho de criticar a los otros y de resaltar sus defectos dentro de lo que ellos hacen o dentro de lo que ellos son, en parte nos calma de algún sentimiento de vergüenza que podemos tener. Muchas veces, tú podrás pensar: Yo no estoy quizás muy bien pero tú tampoco, Yo no soy quizás nada pero ellos tampoco, Yo no soy quizás sana pero hay peores que yo.

Es necesario resaltar que a veces lo que criticamos en los otros es muy a menudo la parte de nosotros mismos que no aceptamos. Trata de descubrir si aquello que criticas en el otro lo criticas dentro de ti mismo. Aprende a aceptarte tal cual eres, date el derecho de ser diferente a los otros. Acepta que tienes FM y que los otros no; que tú experimentas mucha impaciencia y que ellos no. No esperes que comprendan tu enfermedad para seguir luchando en tu proceso de sanación.

No te compares, esto te llevará a la decepción de ti mismo y de lo que realizas. No compares tu FM con los que no la tienen. Evita en lo posible de crearte expectativas con respecto a los demás para no sentirte desilusionado, frustrado, triste, con cólera y con deseos de venganza. Simplemente, recupera tu salud, tu aprecio, la opinión que tienes de ti mismo (Yo me llamo...María. Yo tengo fibromialgia), es decir, date el derecho de ser diferente (tengo FM) y no busques responder a las expectativas de los otros y coge las riendas de tu curación y de tu felicidad en tus propias manos.

Perdón: Cuando comprendas que muchos de tus familiares le tienen miedo a la FM, tendrás menos cólera por sus reacciones y conductas. Perdona a las personas que te trataron mal durante tu enfermedad y perdónate a ti misma por tus arranques de cólera y así serás más libre y te curarás más rápido.

1.3.3. Flexibilidad al cambio Creatividad y Metas

Muchos pacientes se aferran a las cosas, a sus afectos, a sus ilusiones, a su familia, a su trabajo, a su casa física, y de esta forma se cierran a cualquier cambio favorable para su sanación. Esto es muy natural sobre todo en la persona que padece de alguna enfermedad. Sin embargo, una apertura de pensamiento del enfermo, será una condición necesaria para realizar un cambio y transformación de la enfermedad a la salud.

Caminar hacia la curación de la FM o de cualquier otra dolencia, no solo significa tomar fármacos o seguir algún tratamiento, sino también colocar un “alto” en su vida, para permitir la ejecución de estrategias de cambio tanto en lo físico como mental y espiritual, para ello la “**flexibilidad al cambio**” jugará un rol muy decisivo.

Muchos pacientes son reacios al cambio debido a sus ataduras y creencias adquiridas como resultado de una educación antigua impartida en el hogar, en el colegio y características propias del contexto social donde vive. Además, una vez que Uds. se hayan liberado en parte o del todo de sus miedos y cóleras o resentimientos, entonces los músculos estarán más relajados lo que se reflejará muy positivamente en un pensamiento más objetivo para su toma de decisiones. Nuestro cerebro no es tan rígido como a veces se piensa, todo lo contrario él puede ser muy influenciado y esto facilitará nuestro trabajo personal.

Por ejemplo: los cambios pueden comenzar con la simple práctica de ejercicios

en las mañanas o en la hora más conveniente para Uds., con una meditación de mínimo 5 minutos diariamente; integrando a su dieta diaria nuevos hábitos alimenticios (hora, cantidad, calidad); y borrando de vuestra mente creencias y costumbres arcaicas y sobre todo prejuiciosas. Así como, haciendo cambios en el hogar (de dormitorio o color de las paredes), mudándose o cambiando de trabajo, todo con el propósito de lograr una mejor calidad de vida que favorezca la curación, claro está en caso de vivir en familia, dialogando con las personas de su entorno para no perjudicarlos en sus expectativas.

Beneficios del cambio

Romper con la rutina.

Descubrir tus habilidades al estar frente a nuevas situaciones.

Desarrollar tu capacidad de adaptación y disminuir tu susceptibilidad.

Aprender a reinterpretar las situaciones en forma objetiva.

Subir tu autoestima.

Entrenarte en la socialización.

Aprender a vivir en el “presente” (Practicar hablar en infinitivo al menos 10 minutos por semana en familia o con amigos- Ver en detalle en mi primer libro El Miedo, Enemigo del Éxito y de la Felicidad).

Creatividad

Si bien es cierto que realizar actividades que nos agradan, favorecen el aumento de las endorfinas, de la serotonina y otros. También ingresar a la creatividad, aparte de desarrollar nuestro cerebro neocortex, nos permitirá canalizar nuestro cerebro límbico con su complejidad emocional, y sobre todo nos abrirá la puerta a otro mundo más flexible, más innovador, que desconocemos por estar muchas veces inmersos en nuestras tareas cotidianas o laborales, sobre todo hará que el malestar de la FM se transforme en una obra creativa, que por más simple que sea (un bordado, una pintura, un plato de comida, una poesía, una canción) nos hará sentir “un ser viviente” con derecho a vivir con plenitud y salud.

Metas

Desde pequeños nos proyectamos a través de nuestros juegos hacia lo que haremos y seremos en el futuro, claro que esto es cambiante para algunos pero para otros permanece ese sueño o meta en el tiempo; pero lo más importante de todo ser humano es que tenga “un proyecto de vida”, esto le dará dirección a su vida y a pesar de los diversos obstáculos que se le presenten tratará de llegar a cumplirla.

Muy importante es el proceso para “llegar a” cumplir algo. No deben angustiarse por la meta en sí. Lo más valioso en una persona con FM será trazarse una gran meta o varias pequeñas metas a realizarse a corto o mediano plazo, para que así su atención no esté centrada en sus dolores y en su enfermedad. Puedes elaborar también por escrito tu plan de trabajo mensual o bimensual. Ir detrás del cumplimiento de una meta hará que te crezcan alas invisibles que te ayudarán a avanzar a pesar de sentirte muchas

veces atrapada en el pasado, en el dolor u otros sentimientos negativos. Y por ejemplo: aprenderás a decir: Yo me llamo Ana.... Yo no me llamo fibromiálgica. Yo soy capaz de curarme, de cumplir mis metas, de ser un hombre (o mujer), de ser yo misma.

1.4. Alegría de vivir (AV)

Se trate o no de la fibromialgia, estoy convencida de que actualmente un gran porcentaje de la humanidad está perdiendo “ la alegría de vivir”, es más, somos testigos de hechos violentos, agresiones, suicidios, etc. que nos confirman que el ser humano, a pesar de la alta tecnología alcanzada, se siente limitado para poder disfrutar y compartir momentos sencillos; sobre todo por esa prisa de satisfacer en forma muchas veces desmedida la gran cantidad de deseos que les impone esta sociedad de consumo y de intereses personales y gubernamentales.

En el caso específico de los pacientes con fibromialgia, es muy normal que a causa de los dolores e incomprensión de las personas de su entorno; el enfermo sea propenso a adolecer de una falta de alegría de vivir que afecta terriblemente a su capacidad inmunológica.

Aparte de la necesidad farmacológica que puedas tener, y habiendo aplicado la fórmula planteada, estoy segura que tu transformación será similar a la del águila. Solo que en lugar de perder como él todas sus plumas, su pico y sus garras; tú tendrás que liberarte de todo aquello que te impida curarte y crecer para dar espacio a nuevos lineamientos, aprendizajes, hábitos, creencias, etc. Pues bien, después de haber puesto en práctica una vez más, la (O), la (A) y la P, es evidente que sentimos una gran recuperación tanto en nuestro cuerpo como en nuestro espíritu. Los continuos NO se quedan atrás, ese disgusto de vivir como resultado del sufrimiento también se queda atrás, para dar paso a esa apertura del alma, que nos conduce a los SI, a acoger la vida, a no verla como un agresor y a no huir de ella sino actuar con prudencia cuando es requerido. Definitivamente, una buena respiración-oxigenación, una alimentación balanceada y un pensamiento positivo y optimista borrarán esas carencias afectivas experimentadas durante la enfermedad y más bien nos llevarán a pensar que la vida también es alegría, armonía y salud.

Si aún estás siguiendo un tratamiento farmacológico, o has aprendido a sobrellevar la enfermedad, o estás en una etapa inicial de la enfermedad, la alegría de vivir te ayudará a:

Satisfacer tus necesidades emocionales (relaciones humanas).

Recuperarte, inyectando más energía a tu cuerpo, más esperanzas de sanar, y asimilar que en la vida siempre hay un recomenzar como sucede en una simple respiración.

Evitar ser una persona quéjica porque esto retrasa tu curación; y más bien predispone tu espíritu para aprender a disfrutar de la vida, y si tiendes a ser melancólica, déjalo pasar como si fuera una nube gris para dar paso a la luz.

Descubrir lo bello aún en las cosas más simples de la vida, como observar detenidamente el nacimiento maravilloso de una flor hasta el nacimiento de un niño o de un amanecer.

Ser libre, rompiendo esa jaula que te mantuvo prisionero a causa de tu miedo de no

curarte.

No ver la vida dramáticamente, sino con esperanza, con positivismo.

Comprender que si ciertas personas de tu entorno te trataron mal fue por ignorancia y poca información sobre la enfermedad.

Adaptarte a los cambios y a convivir con las personas de tu entorno aunque tengan diferentes creencias y costumbres.

Comprender que la felicidad es algo subjetivo, es como cuando dos personas ven un cuadro, cada uno lo percibe de diferente manera, lo importante es que al tener la FM, no te sientas mal a pesar de los malestares físicos.

Desarrollar tu inteligencia del corazón, es decir aprenderás a ser moderada, dulce, prudente, tolerante y paciente.

Saber que la alegría de vivir así como la paciencia, si se puede aprender y ejercitar. Para ello está la fórmula que te planteo y que te facilitará el camino.

Y lo más importante de la alegría de vivir, es que reforzará tu confianza en ti y en la vida, tu capacidad inmunológica y evitará que alimentos enfermedades y puedas gritar a viva voz “soy feliz”.

1.5. Medio ambiente (MA)

Independientemente de que estén tomando medicamentos o siguiendo algún tratamiento nombrado o no en el capítulo II, o que hayan aprendido a vivir con la fibromialgia, o que estén curados en un 90 % y estando conscientes de que la predisposición a tener esta enfermedad es algo real; tengo la certeza de que una vez que hayan puesto en práctica la fórmula $[O + A + P] = AV$, por un tiempo de 3 a 6 meses como mínimo, experimentarán los beneficios a nivel físico-emocional, mental y espiritual; y de hecho constatarán y observarán que vuestra alegría de vivir y confianza, han sido reforzadas y recuperadas en gran parte, y ¿para qué? Pues para poder convivir con las personas de vuestro entorno sin sentirse afectadas como antes, para poder afrontar con más serenidad, objetividad y flexibilidad las pruebas y cambios que se les puedan presentar tanto a nivel familiar, laboral como social; para poder adaptarse con mayor facilidad a los cambios de la naturaleza, y aceptando que hay aspectos del entorno que se pueden mejorar y otros que se deben aceptar.

El medio ambiente está representado por el conjunto de componentes físicos, químicos, biológicos, de las personas o de la sociedad. De igual manera, comprende el conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y en un momento determinado, que influyen en la vida del ser humano y en las generaciones futuras. Es decir, no se trata solo del espacio en el que se desarrolla la vida, sino que también comprende seres vivos, objetos, agua, suelo, aire y las relaciones entre ellos, así como elementos intangibles como la cultura.

Después de haber respondido a la pregunta de: ¿Qué puedo y estoy dispuesto a hacer por mí? a través de la oxigenación, alimentación y pensamiento; nos toca ahora responder a la segunda pregunta: **¿Qué pueden y están dispuestos a hacer los demás por mí?**

FAMILIA

Convivir con un enfermo de Fibromialgia no es nada fácil, pero tampoco para el enfermo es fácil convivir con una familia que no entiende que realmente está enfermo, que no es una persona vaga ni quiere llamar la atención. Entonces, para facilitar especialmente la interacción entre los familiares, sin dejar de lado a los amigos, colegas del trabajo y las personas del entorno, les presento a continuación algunas pautas que deben considerarse:

Informarse sobre la enfermedad para comprender las razones de los cambios que se producen en el paciente con FM.

No tener miedo del paciente porque la enfermedad no es contagiosa, ni degenerativa, pero sí muy dolorosa.

Aceptar a la persona con FM con sus limitaciones, no criticarla afirmando que todo está en su mente, sino darse cuenta que la enfermedad solo es un aspecto de la persona; y por el contrario, más bien resaltar sus cualidades lo que será muy positivo en el manejo emocional de su dolencia. Permitirle participar dentro del seno familiar es vital para su recuperación.

Organizarse y compartir las tareas, si es un niño o niña, ayudarlo en sus trabajos escolares; si es ama de casa dividirse las diferentes tareas domésticas; si es padre de familia animarlo en que pronto se recuperará y podrá integrarse al trabajo. Los más pequeños en casa, pueden ayudar recogiendo sus juguetes.

Dialogar y escuchar al paciente para evitar el aislamiento y el sentimiento de abandono y soledad.

No suprimir el sexo, sino descubrir que se puede expresar de diferentes formas. Por ejemplo: planear una cena juntos en un restaurante romántico, con velas en vuestro dormitorio, o simplemente tomarse un poco de tiempo para pasar juntos, todo esto puede mejorar considerablemente vuestra vida íntima. Si tu pareja está dispuesta, puede darte un masaje con un aceite oloroso, para ayudarte a preparar el ambiente. Aprender a ser creativo para expresar su afecto. Tener fibromialgia no significa no poder tener una vida sexual satisfactoria con alguien a quien quieres. La supresión del sexo no tiene porque ocurrir si toman medidas para comunicar los sentimientos. Si tienen problemas para hablar de este tema, pueden acudir a un asesor entrenado para facilitar la comunicación.

En el caso de haber en casa niños o niñas con FM, los padres y hermanos deben darse el tiempo adecuado para estar juntos, e intentar realizar otras cosas agradables sin mucho esfuerzo. Los juegos de mesa como el ajedrez o el monopolio u otros, o ver una película, o leer un libro en las noches antes de acostarse sobre todo a los niños, también pueden contribuir a un satisfactorio acercamiento familiar.

Organizar una reunión familiar semanal de 15 minutos para intercambiar ideas y estrategias.

Sociedad

Es un deber de la sociedad, propiciar una cultura para la salud, no un mercado de enfermos donde el negocio de la salud es próspero aumentando los enfermos. ¿No creen ustedes que ya es tiempo de invertir menos en la creación de tantas clínicas, centros de oncología, farmacias por todos los distritos convertidas muchas veces en un gran negocio; y más bien, incentivar y aumentar la construcción y organización de centros de ocio, cultura y esparcimiento, sobre todo en los países de baja economía? Porque de esta forma, el ser humano podría reaprender las formas de comunicarse y expresarse con armonía, es decir a socializarse; a como vivir con salud y experimentaría un mayor gusto por la vida en lugar de sentirse agobiado en la carrera de satisfacer una cantidad de deseos innecesarios a costa de su salud y el bienestar de los suyos.

Así como hay movimientos ecologistas a nivel mundial, gobiernos interesados en este tema que despliegan acciones con decisión y gran apoyo; también debe existir la fuerza de parte de los pacientes, cuerpo médico y autoridades de la salud para insistir en el derecho que tiene todo ser humano de recibir una mayor información acerca de cómo prevenir la FM y como lograr una buena salud. No hay duda que tal despliegue favorecería definitivamente a un bienestar individual que repercutiría en un bienestar colectivo.

Amigos: es muy posible que muchos paciente con FM debido a las limitaciones causadas por la fatiga o el dolor, hayan dejado de socializar con sus amigos; sin embargo, los amigos deben continuar de llamarlos, de salir a caminar, de reunirse en el gimnasio o en cualquier otro lugar, por supuesto con las precauciones necesarias. Los grupos de apoyo creados por los amigos u otras personas son muy valiosos, no solamente porque proporcionan información, sino que al encontrarse con otras personas se pueden compartir e intercambiar sentimientos y problemas.

Como la fibromialgia también afecta a los niños, se deben dictar charlas a los niños en coordinación con el municipio o los colegios, para explicarles en forma objetiva y didáctica, para que no se preocupen más de la cuenta porque a veces los niños creen que son ellos los que han causado la enfermedad, considerando que poseen una imaginación muy activa que será necesario canalizarla sabiamente. Muchos miedos y preocupaciones de los niños disminuirán con una explicación clara a tiempo.

Municipios, ministerio de educación, centros culturales, asociaciones nacionales e internacionales deben promover e incentivar con más fuerza el crecimiento cultural de la sociedad para facilitar el desarrollo de un pensamiento más creativo, positivo, flexible y abierto al conocimiento; y de esta forma mejorar las sociedades favoreciendo la salud física y mental de sus habitantes.

Otras consideraciones a tomarse en cuenta por el entorno:

Renovar el aire de la vivienda todos los días, abrir ventanas y ventilar al menos por 10', para que el aire vaya en direcciones opuestas, por ejemplo, abrir la ventana de un dormitorio y la ventana del pasillo contiguo. Tender la ropa fuera de la vivienda, o en una pieza con ventana, o usar secadora de ropa. Colocar un extractor de aire en el baño, ya que el baño es el lugar más húmedo de la casa (las duchas con agua caliente generan

más vapor). Conectar la campana extractora al cocinar para así disminuir el grado de humedad. Cerrar las puertas de los cuartos húmedos como baño y cocina para evitar la propagación del vapor de agua generado por la ducha y cocción de alimentos por toda la casa. Evitar estufas de gas, sustituirlas por estufas de butano (gas con un alto poder calorífico adecuado para viviendas y comercios) por emisores térmicos cerámicos o emisores de fluidos.

Utilizar absorbentes en armarios y estancias pequeñas, colocar en los armarios bolsas de compuestos absorbentes como el gel de sílice o el cloruro de calcio.

Evitar llenar la casa de plantas, en todo caso colocar plantas que absorban el agua, por ejemplo, la planta epífita que absorbe el agua a través de las hojas.

Revisar las fugas en instalación de fontanería.

Instalar un deshumidificador, sobre todo si vives en zonas costeras, es decir próxima al mar.

2. Responsabilidad planetaria

2.1. Institutos de investigación sobre la fibromialgia

En países europeos como Alemania, Francia, España, etc.; asiáticos como Japón y otros, se realizan investigaciones sobre la fibromialgia. Más en esta oportunidad, solo haré mención a la investigación en los Estados Unidos a manera de información.

En los Estados Unidos, la entidad principal del gobierno federal responsable de suministrar fondos para la investigación sobre la fibromialgia, es el National Institutes of Health*, NIH (Institutos Nacionales de Salud). Dentro de los NIH, el instituto más activo en la investigación sobre la FM es el Instituto Nacional de la Artritis y Enfermedades Músculoesqueléticas y de la Piel ("National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases", NIAMS, siglas en inglés), aunque hay cada vez más institutos y oficinas que se están interesando en varios aspectos de la condición y que están dedicando fondos para la investigación sobre esta enfermedad.

El NIAMS se ha enfocado cada vez más en la investigación sobre la FM en años recientes. Más digno de notar, en julio de 1996, patrocinó un taller científico sobre la neurociencia y la endocrinología de la fibromialgia en que se reunieron investigadores veteranos de la fibromialgia así como los expertos principales en las ciencias fundamentales del dolor crónico, la neuroendocrinología, ritmos circadianos y trastornos del sueño, con la finalidad de ayudar a articular las necesidades y oportunidades de investigación e identificar las lagunas en los conocimientos actuales. A finales del año 1999, se les otorgaron * \$ 3.6 millones de dólares en becas a 15 investigadores del NIAMS, junto con otros institutos de los NIH, para la investigación de la fibromialgia como parte de su Request for Applications (una invitación a solicitar fondos; se conoce con las siglas "RFA", en inglés) de marzo de 1998, titulado Basic and Clinical Research on Fibromyalgia. Fueron estudios sobre la patogénesis y manifestaciones clínicas de la FM. *Los tres institutos adicionales incluían: *The National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS)*, *el National Institute of Dental and Craniofacial Research (NI-DCR)*, y *la Office of Research on Women's Health (ORWH)*.

2.2. Responsabilidad de todos

Después de haber mencionado las principales causas, síntomas, consecuencias, confusiones y tratamientos para la FM, debemos tratar “la responsabilidad planetaria”.

Normalmente cuando padecemos una enfermedad que va desde una simple gripe hasta una más compleja, oncológica, cancerígena, degenerativa y crónica, solemos acudir al médico y establecemos una relación médico-paciente porque compete al área de salud. Constatamos día a día como la mayoría de las personas a nivel mundial e instituciones aparte de las entidades de salud, no se sienten involucradas ni responsables frente a las enfermedades que azotan a nuestra población porque están seguros que solo los médicos y especialistas de la salud deben atender a los enfermos o contribuir a desaparecer los males que aquejan a la humanidad.

Nuestro cuerpo humano es una estructura física y material maravillosa que está formado por 12 sistemas: circulatorio, digestivo, endocrino, inmunológico, linfático, nervioso, muscular, reproductivo, esquelético, respiratorio, urinario, tegumentario (piel y anexos); y que a su vez tienen un conjunto de órganos vitales como el cerebro, corazón, riñón, hígado y pulmón que cumpliendo sus funciones específicas trabajan conjuntamente dentro de todo nuestro organismo. Es un gran error pensar que estos sistemas y estos órganos vitales actúan aisladamente el uno del otro. El cuerpo humano es un organismo muy complejo diseñado para llevar a cabo todas las funciones necesarias para la vida y la supervivencia. En consecuencia, es indispensable que tanto los médicos, aún siendo especialistas, traten de ver al paciente con FM, dentro de una concepción holística.

Yo soy vegetariana desde hace más de 30 años, camino al naturismo, y esta condición me ha permitido investigar y comprobar a lo largo de estos años que la verdadera toxicidad comienza en la sangre, por una parte como resultado de una negligencia, falta de conocimiento e interés personal; y por otro lado, porque gran parte de las causas que la producen vienen del exterior. Es por ello, que me llamó mucho la atención las palabras del investigador del IMIM (Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas) Miguel Porta cuando afirma que: “estamos intoxicados desde el embrión y no reaccionamos”. (23.03.2016)

Vuelvo a repetir, las enfermedades no solo deben involucrar a los médicos sino también a los poderes políticos y empresarial, que deben respetar nuestro derecho a mantenernos libres de tóxicos que se acumulan en nuestro organismo y aniquilan nuestra salud y bienestar.

Cualquier sea nuestra enfermedad, debemos salir de ese conformismo y aprender a exigir si es necesario para que nuestra salud sea protegida. Reconociendo por una parte los beneficios de la industria agro-alimentaria, cosmética, farmacéutica, etc., que forman parte del progreso y bienestar de la sociedad, será **urgente** insistir en que se debe disminuir el costo actual del avance tecnológico que atenta muchas veces contra la salud pública. No hay que aceptar el dicho de que “no se puede hacer nada”, simplemente demostrar que si es posible, con una buena voluntad y esfuerzo conjunto, reivindicar políticas más saludables.

Yo estoy totalmente de acuerdo con el catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Barcelona (AUB), Miguel Porta, cuando dice que tiene claro que la sociedad debe tomar consciencia y, sin obsesionarse, comenzar a apostar por una alimentación más sana. Aún así, no seremos capaces de esquivar los CTPs – compuestos tóxicos persistentes – porque son contaminantes químicos nocivos que, normalmente, llegan a nosotros disueltos en grasas animales. Son acumulativos. Tanto, que aún muchos años después de su prohibición se encuentran en nuestros organismos como el DDT. Muchos de estos contaminantes son cancerígenos, disruptores endocrinos, hepatotóxicos, inmunosupresores, neurotóxicos, alteran las defensas del organismo o provocan tumores a medio y largo plazo. Afectan a toda la población desde la gestación y son los causantes de la mayoría de las enfermedades.

En este mundo competitivo, globalizado donde las cremas faciales y corporales, champús, envases de plástico, perfumes, productos de limpieza, juguetes, frutas, verduras y hortalizas, carnes, etc., casi todo contiene contaminantes hormonales y la pregunta es si la sociedad está dispuesta a exigir al poder político otro tipo de prácticas agrícolas o industriales, más políticas de protección ambiental o energías más limpias.

Será necesario desplegar una acción conjunta para invitar a reflexionar y tomar consciencia social a los ministerios, asociaciones para que contribuyan al nacimiento y crecimiento de niños sanos, y que los adultos no tengan problemas o discapacidad laboral a causa de enfermedades que se pueden evitar aplicando prevenciones a tiempo.

Tanto los que padecemos FM como los que padecen otras enfermedades, no debemos aceptar que el progreso afecte nuestros cuerpos intoxicándonos.

Como dije en el primer capítulo, hay que hacerle un alto a la enfermedad, en vez de hospitales que haya más centros de diversión o de ocio, que se aprenda a exigir agua, aire, tierra, trabajo de más calidad que favorezca a una buena salud. Es difícil estar sano en un planeta insano.

La salud no solo corresponde al sector salud. Todos estamos comprometidos, todos respiramos el mismo aire. Todos somos habitantes del mismo planeta por lo tanto es el aporte de cada sector y su interconexión con los otros lo que permitirá la salud del planeta y sus habitantes. En el caso del Perú, por ejemplo: los ministerios respectivamente en sus proyectos, deberían contemplar la:

Construcción de casas ecológicas, con más madera porque es un buen canalizador de energía. Por ejemplo, colocar calefacción en Puno donde un gran porcentaje de niños que no llegan a 5 años a causa del intenso frío.

Elaboración de cursos y talleres de prevención para la salud en colegios.

Bajar la contaminación, prohibiendo la circulación de carros viejos, protegiendo los bosques, vigilando que los ríos no sean contaminados, instalando más plantas de tratamiento de la basura y reciclaje, etc.

Creando más centros deportivos con piscinas, por ejemplo, que favorece mucho a una mejor oxigenación.

Exigiendo el cumplimiento de las responsabilidades y funciones a cabalidad de parte de los funcionarios públicos sobre todo a nivel municipal y gubernamental.

Mejorando el cumplimiento de la misión de los medios de comunicación para con la sociedad sobre todo a nivel cultural.

Creando un clima de confianza, de parte de los representantes gubernamentales principalmente hacia sus ciudadanos, así como la madre da al niño cada vez que éste la mira; y así sucesivamente.

2.3. Situación de la fibromialgia en el Perú. AFIBRO PERÚ

Gracias a la información proporcionada por Ana María Neuman Cahuas, Presidenta de Afibro Perú, me es posible transcribir lo que sucede en el Perú tanto en el sector familiar como en el sector laboral, área educativa, autoridades sanitarias y políticas.

“Afibro Perú, es una Asociación Civil sin fines de lucro que ha sido constituida por Escritura Pública el 24 de junio del 2010 y está debidamente registrada en la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos- SUNARP - en la Zona Registral No. IX Sede Lima, Oficina Registral de Lima, con el No. de Partida 12520465.

Actualmente, cuenta con 183 miembros inscritos y tiene como objetivos principales: Promover la divulgación y publicación de textos, buscar la formación personal, defender el derecho a la vida y la salud, alimentación y educación.

Canalizar la ayuda a personas con fibromialgia y/o enfermedades crónicas cuando es requerido.

Informar a la sociedad sobre los avances médicos y científicos, los problemas que afectan a los pacientes en búsqueda de ayuda, y apoyar a los pacientes con fibromialgia en el ejercicio de sus derechos, entre otros. Para ello cuenta con la web afibro.org donde se informa de la enfermedad en forma científica, se tocan los temas que por su perfil y por su enfermedad se les presentan, brindándoles asesoría y soluciones. El 12 de mayo, Día Mundial de la Fibromialgia, se hace un gran esfuerzo en obtener locales gratuitos y los mejores especialistas para brindar charlas informativas a pacientes, familiares y público en general.

A quienes escriben directamente a la web arriba mencionada, o por medio de redes sociales, a través de la Presidencia de la Asociación, se les proporciona apoyo emocional, y se les aclara sus dudas a través de las mismas, informando correctamente sobre la enfermedad. En los casos complicados que requieren ayuda directa, se les ofrece una asistencia de mínimo dos horas, a veces toda una mañana. Hay un número aproximado de 40 personas que así lo han recibido, dentro de ellas, un 25 % con ideas o intentos suicidas por serles inmanejable un dolor de 24 horas y que se han recuperado rápidamente gracias a una serie de conversaciones; y en casos de evidente riesgo han sido derivadas al especialista. El apoyo directo y personalizado viene siendo definitivamente exitoso, ya que en Perú no se cumple un tratamiento multidisciplinar, solo medican dentro de lo poco que saben de la enfermedad y porque han tratado casos con pacientes de barrios marginales.

Se viene detectando cada vez más que la prevalencia de la fibromialgia ha crecido en el Perú. Según un artículo del Dr. Quevedo Solidoro, en un Centro Médico (2009) se atendió a 5,069 individuos y en el 2,011 a 5,735 personas. La prevalencia a nivel mundial no es el 2% como pretenden indicar, eso fue hace 20 años, hoy se afirma que está

entre el 4-6 % de la población mundial. Es claro que ante el desconocimiento médico, la gran mayoría de los casos peruanos no están diagnosticados, sobre todo en quienes acuden a postas médicas en todo el Perú, lo que hace imposible las estadísticas, salvo que sean muy localizadas como hizo el Dr. Quevedo.

El desconocimiento sobre la fibromialgia en el Perú, a pesar de ser reconocida como enfermedad desde 1992 es elevada, lo cual afecta a los pacientes porque a nivel médico, los alumnos de medicina no reciben la información adecuada, sus profesores inclusive no creen en ella, y según estudiantes, no se lee más de dos hojas sobre esta enfermedad; en consecuencia esto afecta directamente a los pacientes porque:

a) Los médicos generales la desconocen y no la diagnostican en sus centros sanitarios, los alumnos de medicina no reciben la información adecuada, sus profesores inclusive no creen en ella; y según estudiantes, no se lee más de dos hojas sobre esta enfermedad. Además, muchos médicos piensan que se trata de neurosis u otro tipo de enfermedad psiquiátrica, afectando realmente a los no diagnosticados que no saben lo que les pasa y entran en severas depresiones y marginaciones familiares.

b) Los médicos en consultorios maltratan al paciente o al no creer en la enfermedad se niegan a la solicitud del paciente (ya informado) a acudir a centros de fisiatría para sus dolores, contracturas, etc.

c) Hay discriminación familiar, amical, social, laboral y médica, convirtiéndose en pacientes de tercera categoría.

d) En buen porcentaje, la mujer con fibromialgia y aún hombres, son agredidos física y verbalmente por sus parejas; y a la mujer se le acusa de haber perdido su esencia de mujer en los casos que por dolor se niegan a la intimidad. Hay muchos casos de separaciones, y sobre todo en las mujeres hay manipulación ya que éstas han perdido el trabajo, empeorando así su recuperación y sumergiéndolas en la depresión.

Intervención ante el congreso del Perú

El 19 de junio 2015 se asistió al Congreso, y se trató en una Reunión de Trabajo, la Problemática y Alternativas para los Pacientes con Fibromialgia. Se contó con la presencia del Dr. en reumatología, Luis Fernando Vidal Neira, la congresista Esther Saavedra Vela y miembros de Afibro Perú entre otros. No asistieron a esta reunión las personas del Conadis y Minsa que habían sido convocadas por la congresista Saavedra pero si se logró llegar hasta la Comisión de Inclusión Social y que se firmara el Proyecto de Ley por los Congresistas de la Comisión. Lamentablemente, los administrativos de la Comisión no permitieron la exposición médica ante los congresistas, Conadis y Ministerio de Salud y no tuvimos siquiera la oportunidad de ser escuchados, y sin previo aviso archivaron el Proyecto de Ley.

Durante meses fui en varias ocasiones a solicitar la charla médica como ocurrió con la Congresista Saavedra, mas siempre había un pretexto cada vez que hablaba con los distintos Asesores. Finalmente, les rogué que no archivaran el proyecto de ley para así tener la oportunidad de retomarlo este año 2016. En este momento, estoy preparando esta problemática de la Fibromialgia con un enfoque renovado y diferente, para así presentarlo apenas se de el contacto". (fin de transcripción)

2.4. Educación preventiva

Como la educación es un componente importante en la prevención y posterior tratamiento de la fibromialgia, y en vista de que esta enfermedad ya está afectando a muchos niños y adolescentes, es urgente promover la cultura de prevención: impartiendo una reeducación postural en los colegios tanto a los alumnos como a los padres de familia, a causa del abuso en el uso de los adelantos tecnológicos como whatsapp, celulares, ipad, etc., además de brindarles una información sobre esta enfermedad y mostrarles a través de talleres como una buena oxigenación, alimentación y pensamiento constructivo y dirigido, contribuyen a tener una buena salud y vivir con alegría.

Con mucho amor y fundamentando lo dicho, enseñarles a sentarse con la columna recta no inclinado hacia un lado o escribir recostado en la mesa o carpeta, o caminar arrastrando las pantuflas en lugar de levantar las puntillas de los pies al avanzar, etc., porque aunque no lo crean, toda postura correcta facilita una buena respiración y en consecuencia evitará dolencias futuras. Para los jóvenes estudiantes y trabajadores en general que tienen que pasar horas en salones, talleres u oficinas, con aire acondicionado o con una inadecuada ventilación, o que tienen que estar horas en la computadora, será necesario que realicen también 3 respiraciones profundas al menos cada media hora y continuar con su labor.

Con el deseo profundo y la esperanza de que este libro les sea útil, y siempre abiertos a todo nuevo conocimiento, mucho les agradeceré por sus comentarios y críticas constructivas realizadas a través del internet.

Emilio La Rosa. De la Felicidad a la Salud. Fondo de Cultura Económica del Perú S.A. Lima, Perú, 2014.

David Ferriz Olivares. El Retiro del Maestro Dr.Serge Raynaud de la Ferrière.Editorial Diana.México.Abril 1986.

Manuel Lezaeta Acharán. Medicina Natural al Alcance de Todos. Edit. Pax-México, 1976.

Claudia Rainville. Métamédecine, La guérison à votre portée. Les Éditions FRJ, Québec-Canada, 1995.

Dr. José Luis Pérez-Albela B. El Ayuno ¿Cómo Ayuno? Edición: Instituto Bien de Salud. Jhire Grafel S.R.L. Lima-Perú, 2010.

Michael J. Gelb. Inteligencia genial Leonardo Da Vinci. Traducción Margarita Valencia. Grupo Editorial Norma S.A. Bogotá-Colombia, 1999.

INTERNET, VIDEOS Y LIBROS DIGITALES:

Anna Hijano. Fibromialgia, ¿qué pueden hacer las terapias naturales? Estima't II Feria del Sentir, Feria de Terapias Naturales, Alimentación Natural y Artesanía que tuvo lugar en Mollerussa el 7 y 8 de Junio de 2014. Publicado el 27.06.2014

Dra. Natalia Flores. Dieta y fibromialgia, Clínica Omega Zeta

Dr. Ryke Geerd Hamer, La Nueva Medicina Germánica y sus 5 leyes biológicas, Video explicativo de 4 horas. (1935, Frisia, Alemania)

Dr. Karmelo Biskarra Maiztegi. Los 4 pilares de la curación (Navarra), Lic. en Medicina por la Universidad de Bilbao (ahora Universidad Vasco) y otros títulos más.

Asociación divulgación fibromialgia (premiada por la sociedad Española de Reumatología) Guía de debut en fibromialgia.

www.edicionesdespertar.com
pfennigmelania@hotmail.com
Cel. 992 177 185

“Después de un largo y frío invierno, siempre viene la tan anhelada alegre primavera...”

María Melania Gomero Pfennig

Entre el 4 a 5 % de la población mundial sufre de la compleja enfermedad de la Fibromialgia (FM), a pesar de vivir una época de grandes logros tecnológicos. Como ex paciente de esta dolencia, comprendí que tener esta enfermedad, no solo exige una transformación del paciente sino también de su entorno familiar, médico, laboral y de la sociedad; si reconocemos y aceptamos que somos un todo, es decir, una gran familia. Así pues, decidí escribir este libro para compartir y transmitir aquellas investigaciones, estudios y lecciones que pude entresacar de un pasado en que el dolor generalizado me llevó como a muchos de ustedes a experimentar con frecuencia lo que es el desconcierto, la soledad, la desarmonía, y la incompreensión de nuestro entorno; justamente a causa de una falta de información y conocimiento de las causas, sintomatología, consecuencias, confusiones y tratamientos de la fibromialgia (ver cap. II) y sobre todo la experiencia de los diagnósticos tardíos y equivocados.

Este libro consta de tres capítulos, y es de carácter informativo-educativo, psicológico, filosófico y humanista. En el primer capítulo explico la naturaleza humana-animal y presento las fichas de la historia personal para realizar un seguimiento de la enfermedad. En el tercer capítulo, presento una fórmula adaptada por mi persona, con el objetivo de mostrar el camino hacia la transformación-curación en la que el paciente recuperará no solo su salud sino esa “alegría de vivir” que la perdió a causa del constante dolor y el sufrimiento que conlleva esta enfermedad. Además, sugiero difundir los tratamientos, promover una educación preventiva, acelerar la aprobación del proyecto de ley a favor de la discapacidad de esta enfermedad y la aplicación de una cobertura social temporal o permanente según sea el caso, a las personas afectadas en territorio peruano especialmente.

La autora

www.edicionesdespertar.com