

Índice

Prólogo	17
Cap. 1 Una mirada de frente a la “fibromialgia”	19
Cap. 2 Cómo vive la vida un paciente con “fibromialgia”...27	
Cap. 3 Opinión de los pacientes acerca de las causas de su problema. Núcleo de la enfermedad	31
Cap. 4 Lesiones físicas en la “fibromialgia”. Aspectos médicos.....	53
Cap. 5 Expectativas de los pacientes protagonistas ante una curación total	67
Cap. 6 Tratamiento personalizado para cada tipo de paciente.....	71
Cap. 7 Evolución del tratamiento en un Síndrome de “fibromialgia”	105
Cap. 8 Resultados descritos por nuestros protagonistas...113	

1 Una mirada de frente a la “fibromialgia”

Tengo “*fibromialgia...*” y... ¿eso qué es?...

Pues, así de pronto, resulta que “eso”, que no te deja vivir, no es nada concreto, ya que la acepción fibromialgia, desde el punto de vista, etimológico significa:

Fibro = fibras Algia = dolor

Luego el diagnóstico “*fibromialgia*” significa únicamente dolor en las fibras, refiriéndose a los músculos, tendones y ligamentos del cuerpo.

Pero... ¿por qué?

Y... ¿cuáles son las fibras?

Estas sí son preguntas imprescindibles para saber qué es lo que nos pasa y obtener respuestas que nos hagan llegar finalmente a la curación.

Sin embargo ¿quién se hace estas preguntas? - Muy pocas personas y muy pocos médicos profundizan en ellas. Esa es la primera dificultad que hay que salvar para encontrar la curación.

Hoy en día, a este síndrome que se denomina fibromialgia se le intenta mejorar a base de analgésicos que mitiguen un poco el dolor. Esto no es más que un tratamiento sintomático; el tratamiento verdaderamente curativo pasa por profundizar sobre todo en el *“por qué determinada persona está padeciendo esta situación”*.

Ya Liveing en el siglo IX habló del *“Síndrome Polimorfo”* en el que confluían una gran variedad de síntomas. Él consideraba que todos los síntomas eran equivalentes y provenían siempre de una misma situación o núcleo repetitivo en la persona, aunque se expresara de forma diferente en cada una, dependiendo de su biografía.

A lo largo de estos breves capítulos vamos a tener como protagonistas a varias personas que han acudido a mi consulta, con nombres y lugar de procedencia ficticios, naturalmente. Las he seleccionado cuidadosamente para abarcar con estos casos, lo más ampliamente posible, las distintas formas de presentación de la fibromialgia. También en algunos momentos he entremezclado algunos casos para que sean irreconocibles, ya que el secreto profesional está garantizado en una consulta médica. No así en el último capítulo en el que los textos escritos por pacientes se transcriben íntegros, respetando solamente el nombre. Así quedó pactado con los pacientes curados: *“escribir una carta de ánimo, en forma anónima, para ayudar a otras personas que vengan por primera vez a la con-*

sulta". Los pacientes nuevos tienen acceso a estas cartas escritas de puño y letra de los interesados, pero sin firmar.

Casi todos los protagonistas de este libro son mujeres, alguno es hombre; la proporción de pacientes masculinos que existe en mi consulta es muy pequeña.

Voy a presentaros un espejo con varias facetas en el que cada persona interesada podrá verse retratada y sentir diferentes emociones. A veces repulsión, porque tú sientes que no eres así... claro, tenemos tanto guardado en el subconsciente que a lo peor perdemos la capacidad de reconocer ciertas situaciones. Otras facetas de este espejo te van a resultar tan familiares que te vas a sentir absolutamente retratada/o.

Si realmente quieres curarte, y parece que sí, puesto que tienes este libro entre tus manos, profundiza en él, subraya y destaca todo aquello que te resulte familiar y verás como poco a poco desentrañamos la madeja.

Veamos cómo se siente un paciente con Fibromialgia

Covadonga, 28 años. Ciencias Políticas

"Pienso mucho en cómo he podido llegar a esta situación. Me he visto obligada a dejar de estudiar el Master. ¡No puedo concentrarme!, ¡tengo tanto dolor! y eso que sólo hace tres horas que regresé de la rehabilitación. No tengo fuerza en los brazos, la cabeza me pesa y la contractura me está doliendo demasiado. No puedo ni conducir y

¡cuánto necesito hacerlo!, ¡qué mal lo he pasado esta mañana camino a la Universidad!

Me siento sola y muy mal. Maldigo a mi familia, a la injusta de mi madre y a la plasta de hermanos que tengo. No tengo esperanzas. Mañana iré a informarme acerca de la posibilidad de lograr una minusvalía. Intento pensar sólo en el presente pero a veces es inevitable pensar en el futuro en mis circunstancias. Bueno, ya se verá...

Vivo con dolor y lo peor de todo es que se produce a diario y es de cualquier índole. Es angustiioso. Pongo todo mi ánimo y positivismo en ello, pero es tan difícil. Pienso mucho en mi padre. A finales de este año, hará dos años que no está conmigo. Aún recuerdo cómo nos peleábamos, su honestidad y humildad. Qué pensará viéndome así de jodida. Jamás hubiera pensado llegar hasta donde he llegado”.

María, 60 años. Ama de casa y frutera.

“Pusimos una tienda en el pueblo, con bastante esfuerzo, para vender la fruta de nuestra huerta; prácticamente lo he sacado yo todo adelante, ya que mi marido se dedica mayormente a construir casas con una cuadrilla de obreros que tiene. Ahora me ha venido a mí esta enfermedad de fibromialgia, por lo que he tenido que cerrar la tienda debido a que no puedo atenderla y estoy muy deprimida y triste porque tampoco puedo ayudar a mis hijos ya que a veces no tengo fuerzas. Basta que yo haya tenido ¡la madre que he tenido!, que la echo mucho en falta, para que quiera ayudar a mis hijos y no puedo”.

Rosa M^a, 42 años. Abogada.

“Se fue mi alegría, se fue mi ilusión y por lo que veo, también se fue mi salud. No puedo pensar ni centrarme en nada, no puedo trabajar, ni leer, ni escribir, ni coser, no puedo limpiar, ni siquiera atender a mis tres hijos. ¿Qué puedo hacer? sólo lamentarme ¡pues que triste!

Me he dado cuenta, eso sí, de que he sido capaz de llegar a extremos de sufrimiento tratando de convencer a los que me rodean de que soy fuerte y no me quejo porque sí”.

M^a Paz, 34 años. Administrativa.

“La verdad es que soy una persona feliz. He sido hija única, y ahora tengo una familia extraordinaria, marido y una hija, que es única también. Somos absolutamente felices y lo único que nos preocupa es mi problema de salud. Con los años no he mejorado sino que siempre he ido a peor. Hoy por hoy creo que este es mi gran dolor psicológico: que no creo que lo mío se pueda curar, son demasiados puntos dolorosos, lo veo demasiado complicado y por más que lo intento no encuentro una razón para que yo misma me esté provocando tanto dolor.

Ahora en abril es mi cumpleaños, bueno no exactamente el mío, digamos que es el cumpleaños de mi dolor, sí, cumple dos años. No recuerdo con exactitud la fecha, pero sí que empecé a percibir unas ligeras molestias en mi mano derecha, en mi cuello y en el hombro izquierdo. Aquello que en un principio parecían dolores musculares sin importancia, pensaba yo, o quizás malas posturas, o tensión relacionada con el estrés laboral y familiar, se convirtieron lentamente en mi peor pesadilla, apoderándose de mí de tal forma, que no tuve más remedio que parar en seco y dar un frenazo a mi vida para aprender a convivir con

aquel “ser extraño”, que al parecer se había convertido en mi único dueño y yo en su esclava.

A nadie le gusta que un intruso aparezca en su vida para apoderarse de él, de tal forma, que sólo y únicamente viva y sienta para él, y por supuesto sin ningún tipo de explicación, pero no contento con ser un molesto inquilino, se convierte en un fantasma; de tal forma que cuando pido ayuda y consejo a los especialistas (médicos), ¡sorpresa! ellos responden diciendo: “Sí, es evidente que existe un mal, un dolor, pero no tiene rostro ni nombre.

La palabra que únicamente se repite en boca de unos y otros es “paciencia”. Hay que seguir investigando con pruebas y más pruebas... pero esta palabra no sólo la utilizan los especialistas, lo peor es que la utiliza todo el mundo que te rodea por eso yo he jurado no decirle nunca a nadie, al menos con esas letras (quizás utilizaría, ten calma, respira hondo...) aunque al final venga a significar lo mismo.

En fin, tampoco hay que exagerar no ha sido el fin del mundo, sólo el fin de mi mundo, o quizás también algo del mundo de mi marido y de mi hija.

Soy de las que piensan, si no puedes con el enemigo, únete a él, así que me uní al dolor y ahora somos uno. De esta forma es más fácil y más cómodo para los dos, aunque soy sincera, no me fío de él y creo que él tampoco se fía de mí.

En todo este tiempo desde que empezó a apoderarse de mí este terrible dolor, me he dado cuenta de muchas cosas, una de ellas es que no escuchamos a nuestro cuerpo. Cuando éste se queja no le hacemos ningún caso, lo callamos con algunas pastillas y si continúa quejándose le metemos más dosis. No nos gusta

dar a los demás la imagen de estar siempre quejosas. Intentamos conservar una “imagen”, pero cuando vemos que esto ya no funciona, entonces es cuando decidimos visitar al médico y entonces comienza la pesadilla o al menos comenzó la mía”.

José Luis, 40 años. Informático.

“En estas mis primeras palabras, sólo puedo hablar de desesperación. Quizás sea la historia de mucha gente, pero yo desde luego tengo que salir de este infierno y si escribir es la salvación, pues nada, habrá que hacerlo. Por favor Dios mío ayúdame a salir o por lo menos muéstrame la luz por la que pueda caminar.

¡Con lo que quiero a mis hijos y no poder disfrutar de ellos! Siempre por este maldito dolor. Cuánto amor al mirarlos, y qué mal te puedes sentir cuando no puedes correr, saltar, cogerlos en brazos, e incluso ni hablar con ellos, porque no los aguantas”.

Todas estas personas se han curado; no es cosa de dos días, pero el hecho de ponerte en marcha ya te mejora mucho.

A veces te cuesta escuchar algunos remedios y piensas que “no vas a poder”; no importa si fallas alguna vez, si lo sigues intentando, tienes la curación asegurada. Después de leer los testimonios tan vivos de estas personas y saber que se han curado, que han podido sobreponerse a algunas pruebas que en su día les parecieron inviables y ahora están bien, espero que te animes a seguir leyendo y compruebes de primera mano, como lo consiguieron ellos.