

# Decálogo de fibromialgia para pacientes



## **1. SUFRIMOS DOLOR CRÓNICO.**

Los circuitos nerviosos que todos tenemos para “codificar” el dolor no funcionan adecuadamente. Lo que a cualquier persona no le duele provoca dolor en nosotras y lo que le duele a todo el mundo a nosotras nos duele más. Los dolores localizados que cualquier persona puede sufrir son diferentes en nosotras porque tienden a extenderse por el resto del cuerpo.

## **2. NOS SENTIMOS TRISTES Y ANSIOSOS.**

No solamente tenemos alterados los circuitos nerviosos responsables de las señales dolorosas. También se desajustan los circuitos responsables de las emociones y del estado de alerta, por eso estamos más ansiosas de lo normal o a menudo nos sentimos tristes.

## **3. NO DORMIMOS BIEN.**

Es una enfermedad en la que el sueño no es reparador. Es “dormir sin dejar de estar despierto”, lo que hace que el organismo se vaya agotando por no disponer de la reparación que nos aporta dormir bien.



#### **4. EL CANSANCIO NO NOS ABANDONA.**

Vivimos alerta, no paramos, llevamos muchas cosas a nuestro cargo, no descansamos... hasta que nos agotamos. Además, la sangre riega menos nuestros músculos y encima parece que éstos aprovechan menos la energía, no la gestionan bien.

#### **5. SE NOS OLVIDAN LAS COSAS. NOS CUESTA CONCENTRARNOS.**

El hecho de no descansar bien, las tensiones continuas de la musculatura de la cabeza y del cuello y las alteraciones en el riego sanguíneo facilitan que nos encontremos en estado de aturdimiento casi continuo, con “cansancio mental”.

#### **6. TENEMOS EL “INTESTINO INFLAMADO”.**

Si la mucosa del intestino se inflama, las toxinas pasarán a nuestra sangre y nuestras defensas se resentirán. Las toxinas en las articulaciones harán que éstas se inflamen y duelan. Los nutrientes no llegarán bien a nuestras células, aumentando la sensación de cansancio continuo.



## **7. SOMOS MUY SENSIBLES A CUALQUIER TIPO DE ESTRÉS.**

Los mecanismos que todos tenemos para afrontar las situaciones estresantes también se resienten. Tenemos menos “hormonas antiestrés”. Por eso somos tan sensibles a todo y podemos responder inadecuadamente ante situaciones difíciles.

## **8. A MENUDO LOS MÉDICOS NO NOS ENTIENDEN.**

Es un proceso raro, poco conocido. Aunque cada vez se sabe más de la enfermedad, los médicos no se ponen de acuerdo; a veces no nos comprenden porque “no tenemos ningún órgano enfermo, pero nunca estamos bien”.

## **9. NO HAY PRUEBAS DIAGNÓSTICAS.**

El diagnóstico se hace por exclusión. Antes de ir a un equipo experto, se ha de descartar que no padecemos ninguna enfermedad reumatológica, neurológica, traumatológica o sistémica que justifique nuestro estado.



## **10. PUEDE AFECTAR A MÁS MIEMBROS DE MI FAMILIA.**

Si tengo fibromialgia y mi hija comienza a sentir lo que yo sentí, el tratamiento precoz podrá hacer que no se agrave la enfermedad; hay que controlar el dolor crónico localizado para que no se generalice.

## **11. TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINAR.**

Con un tratamiento multidisciplinar nuestras vidas pueden mejorar mucho, aunque tengamos brotes. Los fármacos son necesarios, como la alimentación, el ejercicio o las terapias complementarias. Podemos tener una calidad de vida bastante buena, pero hemos de luchar por ello; no vale “esperar a que me curen”, hemos de ser nuestros mejores médicos y tomar la iniciativa contra la enfermedad.

## **12. TENEMOS QUE RECURRIR A TERAPIAS ALTERNATIVAS.**

Las terapias alternativas son efectivas, pero no todas en la misma medida ni tienen el mismo efecto en todos los pacientes.



# clinalgia

ESPECIALISTAS EN DOLOR  
EXPERTOS EN OZONOTERAPIA

**Mi** Medical  
clinics

DOLOR Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE  
EXPERTOS EN OZONOTERAPIA

*la vida es para vivirla*