

EL PRIMER PASO PARA ENTENDER Y GESTIONAR MEJOR LA FIBROMIALGIA



Un revelador ejercicio guiado que te ayudará a entender en 30 minutos las causas de tu dolor y dar el primer paso para recuperar tu calidad de vida.

La injusticia de la fibromialgia

“Nadie me entiende. Ni siquiera me quieren escuchar cuando me encuentro peor. Es como si fuera un bicho raro, como si me inventara lo que siento. Y la incomprendión de los demás también me produce dolor. Y me siento mal con todo el mundo”.

Ya lo has probado todo

A estas alturas estoy segura de que has hecho cientos de búsquedas por tu cuenta para entender cómo resolver tu dolor. Habrás escuchado, leído y probado miles de explicaciones y fórmulas para tratar de combatir tu situación:

“
Que si debes seguir una dieta especial porque lo que tienes es una intolerancia o una alergia alimentaria

“
Que lo mejor es que tomes fármacos porque lo que tienes es una depresión

“
Que si lo que tienes es algo cerebral y deberías recurrir a una técnica compleja que te produce más inquietud que confianza...

Que si debes seguir una dieta especial porque lo que tienes es una intolerancia o una alergia alimentaria,

Que lo mejor es que tomes fármacos porque lo que tienes es una depresión,

Que si lo que tienes es algo cerebral y deberías recurrir a una técnica compleja que te produce más inquietud que confianza...

La fibromialgia es una enfermedad muy seria que ahora mismo está en tierra de nadie. La falta de unanimidad entre los distintos especialistas a la hora de abordar la fibromialgia solo ayuda a empeorar tu sentimiento de incomprendición.

Seguramente has pasado por varios especialistas y ninguno te ha atendido como a ti te gustaría.

Porque si no te atienden bien, ¿cómo te van a entender?

La realidad es que sientes dolor. Que no te lo inventas.

*Tienes dolor y eso te impide seguir el ritmo de los demás.
Eso te desanima.*

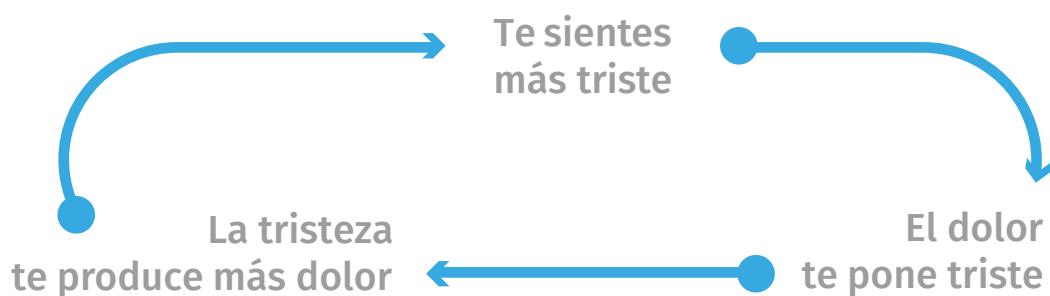
*El desánimo se prolonga y se vuelve habitual, como si
formara parte de tu personalidad.*

Pero sabes que tú no eres así. Que es por culpa del dolor.

Y aparece la impotencia. Y las ganas de llorar.

Y cuando eso te pasa, el dolor empeora.

Es como estar atrapada en un círculo vicioso:



*Es una situación difícil de explicar y de entender... y encima
no sabes quién te puede ayudar a sentirte mejor porque no
hay un especialista concreto para esta enfermedad.*

Quiero acompañarte en tu camino



Me llamo

Carmen Jódar

*Soy médico de familia
experta en fibromialgia*

Llevo 18 años ayudando a pacientes como tú y eso me ha llevado a desarrollar una metodología propia que da excelentes resultados y que puede mejorar tu situación de forma definitiva y duradera.

¿Quieres saber en qué consiste?

Te lo voy a explicar:

Las 5 dimensiones que se ven afectadas por la fibromialgia

La fibromialgia es una enfermedad que puede afectar hasta 5 dimensiones de tu persona.

Así es como puede manifestarse en cada una de las dimensiones:

1.

La dimensión física

Provocando en ti síntomas como dolor o sensación de "vacío" en el estómago, sequedad de boca, alteraciones del hábito intestinal, presión en el pecho o en la garganta, reglas dolorosas, hipersensibilidad a los ruidos, palpitaciones, falta de aire, fatiga y cansancio, alteraciones del sueño, pérdida de peso y hasta mareos.

2.

La dimensión cognitiva

Dificultando tu capacidad para concentrarte, provocando confusión, y haciendo que tengas olvidos frecuentes o ideas repetitivas.

3.

La dimensión emocional

Despertando en ti sentimientos de tristeza, enfado, rabia, culpa, miedo, ansiedad, soledad, injusticia, desesperanza, sensación de abandono e incluso un sentimiento de venganza.

4.

La dimensión espiritual

Haciéndote dudar de tus propias creencias y provocando incluso que te plantees el sentido y trascendencia de tu vida.

5.

La dimensión social

Creando en ti un sentimiento negativo hacia los demás porque te sientes incomprendida y provocando que a veces quieras apartarte y aislarte de quienes te rodean.

Pues bien, estas son las mismas dimensiones que también se ven afectadas cuando ocurre en nuestra vida una pérdida.

A lo largo de la vida sufrimos muchas pérdidas. Al nacer perdemos un espacio tranquilo, cálido y siempre confortable, aunque ni siquiera seamos capaces de recordarlo.

Y desde ahí hasta nuestro momento actual, hemos tenido tantas pérdidas y separaciones que no somos capaces de enumerarlas todas.

Probablemente porque muchas las hemos superado sin darnos cuenta.

Pero hay otras que no podemos olvidar.

¿Has pensado alguna vez en las pérdidas que has tenido en tu vida?

La fibromialgia conlleva muchas pérdidas: de tu autonomía, tu capacidad de decidir, de tener que renunciar a planes que te gustaría hacer, de tu libertad...

Son pérdidas que te ha provocado la enfermedad. Pérdidas hasta de la dignidad como persona cuando te has sentido rechazada.

Pero quiero que pienses también en las pérdidas que has tenido en tu vida.

Quiero que hagas el siguiente ejercicio guiado de 30 minutos.

Ejercicio guiado

Busca un sitio tranquilo y silencioso donde nadie te moleste. Coge un papel y un lápiz. Copia o imprime la plantilla que verás en la siguiente página y sigue estas instrucciones:

Primera parte:

Dedica 10 minutos a pensar y anotar en la columna de la izquierda las pérdidas que la fibromialgia ha provocado en tu vida. Descansa 10 minutos cuando termines.

Segunda parte:

Haz un repaso de tu vida y anota las pérdidas más importantes para ti. Situaciones como un cambio de domicilio (pierdes tu barrio y amistades), un cambio de colegio, un cambio de trabajo, una enfermedad tuya o de un familiar que haya provocado una pérdida de salud, un aborto... hasta la pérdida por el fallecimiento de un familiar o amistad. Emplea 10 minutos en pensar y anotar en la columna de la derecha todo lo que se te venga a la cabeza.

Pérdidas a causa de la fibromialgia

Pérdidas que he tenido en mi vida

La ciencia que respalda este ejercicio guiado

Cuando sufrimos una pérdida, nuestro cuerpo se enfrenta a una situación de estrés. Estudios científicos recientes han demostrado que en esas situaciones nuestro sistema inmunológico se debilita y el cuerpo es más vulnerable y propenso a enfermar.

Este revelador ejercicio guiado te va a ayudar a revisar tus pérdidas. Aunque pueda resultarte complicado de hacer, nos va a ayudar a buscar el origen del dolor y a trabajar en ese espacio para que puedas reconciliarte con él.

El primer paso hacia tu nueva vida

Te propongo hacer este ejercicio guiado como punto de partida. El primer paso en un camino para mejorar tu situación actual. Pero no quiero que hagas el camino tú sola. Quiero acompañarte.

Acompañarte en el proceso de entender la enfermedad y trabajar a tu lado para disminuir los síntomas y conseguir lo que llevas buscando tanto tiempo:

Reconciliarte con la vida.

Quiero que hagas las paces contigo misma. Quiero que te aceptes y te perdes. En eso consiste reconciliarte con la vida.

Si tú también lo quieres, haz el ejercicio guiado ahora y mándamelo por correo electrónico. Solo tienes que hacerle una foto con tu móvil y adjuntarlo indicando tu nombre completo y número de teléfono.

carmen@fibromialgionline.com

Me pondré en contacto contigo antes de 2 días laborables y te contaré sin compromiso cuál es el siguiente paso en el camino hacia tu nueva vida.

Con cariño y determinación,

Carmen Jódar.



Una guía diseñada por Carmen Jódar.
Médico de familia experta en fibromialgia.