

“La fibromialgia se puede superar.”



La fibromialgia es una enfermedad relativamente nueva y todavía bastante desconocida. Fue reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) hace poco más de 10 años, en 1992. Se trata de un síndrome que provoca dolor generalizado en diferentes puntos del cuerpo, además de alteraciones de sueño, cansancio y ansiedad, entre otros muchos síntomas. El principal problema es que no se sabe cuál es su causa y, por tanto, no se sabe cómo tratarla, lo que ha llevado a los médicos a clasificarla como una “enfermedad crónica”. Para los afectados –entre un 3 y un 5% de la población–, resulta tan incapacitante como la artritis, ya que les impide realizar muchas actividades y afecta a su vida personal y profesional. Sin embargo, nunca hay que perder la esperanza, ya que hay personas, como María Àngels Mestre, que han logrado superarla.

POR BEGOÑA ODRIOZOLA (psicóloga y terapeuta familiar)

D&S: ¿Cómo se puede definir la fibromialgia?

Es una enfermedad que se caracteriza por un dolor crónico generalizado, una gran fatiga, debilidad muscular, colon irritable, dolor de cabeza y alteraciones del sueño, entre otros síntomas. Los médicos occidentales lo atribuyen a un trastorno del sistema nervioso central, concretamente a los mecanismos que procesan los estímulos dolorosos.

D&S: ¿Cómo se detecta?

En mi caso, me di cuenta porque noté que tenía menos fuerza. Me notaba más cansada de lo normal, y cuando jugaba al tenis, no podía sujetar bien la raqueta. Luego empezó el dolor: primero en el cuadrante superior de la espalda, después las dorsales, etc. Al principio no le di más importancia, ya que padezco dolor de espalda desde los 40 años, pero esta vez era distinta. Así que decidí acudir al médico y un reumatólogo me diagnosticó la enfermedad a los 52 años. Yo no me lo creía, así que consulté a muchos otros médicos esperando que me dieran un diagnóstico

alternativo, pero todos opinaban lo mismo.

D&S: ¿Qué tratamiento seguías?

Los médicos la consideran una enfermedad crónica, que no tiene cura. El único tratamiento posible son fármacos para aliviar los síntomas e intentar mejorar la calidad de vida. Pero los síntomas son muy variados, y no se aborda la enfermedad de una forma global, de modo que al final llegué a tomar hasta 20 pildoras distintas: relajantes musculares, analgésicos, ansiolíticos, somníferos, antidepresivos... y cada vez estaba peor, física y anímicamente.

D&S: ¿Qué te decidió a acudir a la medicina alternativa?

Un día me agaché y noté un crujido muy fuerte a nivel de la pelvis. Estuve tres días en la cama prácticamente sin poder moverme, y entonces me dije: “Ya no puedo más, he de buscar una solución”. Y fui a visitar a un homeópata. A partir de entonces fue como empezar una nueva etapa de mi vida. Comencé a cambiar mi forma de ver las cosas y de enfrentarme a la enfermedad.

D&S: ¿En qué sentido?

Hasta entonces sentía la enfermedad como algo externo a mí misma, que estaba en el cuerpo físico, pero la medicina holística te enseña que las enfermedades tienen su origen en un desequilibrio interno y que, a menudo, lo que ves es sólo la punta del iceberg. Cuando profundizas, entiendes que el verdadero origen está en uno mismo.

D&S: Según la medicina holística, ¿cuál es el origen de esta enfermedad?

El origen es la falta de armonía entre lo que una persona piensa, siente y hace. Las personas que tenemos esta enfermedad hemos perdido nuestra verdadera esencia. Somos muy orgullosas y perfeccionistas, pero al mismo tiempo muy sensibles, nos exigimos mucho y sentimos que vivimos bajo mucha presión. Los pensamientos siempre producen una emoción. Las emociones nos llevan a la acción, pero en nuestro caso esta acción no se lleva a cabo por represión. Esta acción, al ser eliminada, produce tensión, que se acumula en la musculatura causando dolor.

Actuamos como creemos que debemos actuar para ganarnos la estima de los que nos rodean, pero pocas veces hacemos lo que nos dicta el corazón. Así, nuestra energía vital se ve bloqueada y se va acumulando en el cuerpo en forma de tensión. El resultado es la aparición del dolor. De hecho, se puede definir como “la enfermedad de las emociones”.

D&S: ¿Por qué la fibromialgia afecta básicamente a las mujeres?

Porque las mujeres hablamos un idioma diferente al de los hombres. Hablamos desde el corazón, somos más sensibles y lo absorbemos todo.

D&S: De los tratamientos de medicina alternativa, ¿cuáles te han resultado más útiles?

He probado muchas terapias, y todas me han servido para algo: las flores de Bach me fueron muy bien para disminuir la ansiedad; la reflejoterapia, para mitigar el dolor y ganar energía; la acupuntura, para calmar el dolor –aunque



María Àngels Mestre

sus efectos fueron más lentos... pero lo mejor de todo fue el *shiatsu*. Es un tipo de masaje de presión con los dedos que actúa sobre los puntos energéticos de acupuntura.

D&S: Pero dices que llevas más de un año sin síntomas... ¿Qué ha sido decisivo para curarte?

Lo más importante es asumir que el origen de la enferme-

“En mi caso, el cambio dietético ha sido fundamental.”

dad está en uno mismo y que podemos superarla con fuerza de voluntad y cambios en el estilo de vida. Para ello hay que darse tiempo. En mi caso, el cambio dietético ha sido fundamental.

D&S: ¿Qué tipo de alimentación sigues ahora?

La dieta macrobiótica, que tiene un efecto depurativo sobre el hígado. Es rica en cereales integrales (40%) –arroz, trigo, avena, mijo, cebada–, pescado o legumbres ricas en proteínas (15%) –lentejas, garbanzos, quínoa, azukis, etc.–, verduras frescas de temporada (30%), algas hervidas (10%), semillas tostadas y saladas de calabaza, sésamo o girasol (2%) y fermentados o *pickles* (3%). No pruebo los lácteos ni las carnes rojas. Esta dieta sirve como pauta general, si bien debe ajustarse a las características de cada persona.

Una mujer que ha vencido a la enfermedad

A María Àngels Mestre le diagnosticaron fibromialgia hace 7 años, cuando tenía 52. Hija, hermana y sobrina de médicos, de profesión arquitecta, casada y con dos hijos, su primera reacción fue la de incredulidad. Por ello buscó una segunda, tercera y cuarta opinión médica. Sin embargo, la unanimidad de criterio profesional no le dejó muchas alternativas y empezó un largo peregrinaje por todo tipo de especialistas, que le ofrecían medicamentos, pero ninguna esperanza de curación. Llegó a tomar entre 15 y 20 pildoras diarias hasta que decidió tomar las riendas de la situación. Dejó los fármacos, probó la medicina alternativa y cambió su concepción de la enfermedad. La aceptó como un problema personal, que podía superar con cambios en su estilo de vida. El resultado es que hace más de un año y medio que no tiene síntomas. Actualmente su objetivo es transmitir un mensaje de esperanza a los afectados de fibromialgia. Se dedica a impartir conferencias sobre el síndrome e incluso ha escrito un libro que espera publicar este año.

D&S: ¿Tomas algún suplemento dietético?

Sí, un desintoxicante para el hígado, pero por la razón que he comentado no lo puedo recomendar de forma general. Lo que sí puedo decir es que, desde el punto de vista de la macrobiótica, hay alimentos especialmente indicados para la fibromialgia, como el mugimiso (una pasta de soja y cebada fermentada que favorece la digestión y la circulación), las ciruelas *umeboshi*, ricas en fibra y antioxidantes, el té verde *bancha*, el aceite de sésamo para cocinar y el gomasio, un condimento que se elabora con semillas de sésamo tostadas y sal marina.

D&S: Además de cuidar la dieta, ¿qué otros consejos darías?

Ante todo es fundamental bajar el ritmo de actividad. Si te gusta tu trabajo, sigue trabajando, pero no te exijas más de lo que puedes. En cuanto a consejos, yo daría tres. El primero es dar sentido a la vida: averiguar qué es lo que te interesa realmente y dirige tu energía hacia ello. Yo ahora cuando tengo que hacer algo siempre me hago 2 preguntas: ¿me hace ilusión?, ¿me conviene? Si la respuesta es negativa en algún caso, no lo hago. Hay que aprender a decir no sin sentirse culpable.

D&S: ¿El segundo?

Autoobservarse y ser positivo: ¿qué siento?, ¿qué pienso?, ¿en qué me equivoco? El senti-

miento de tristeza es muy negativo, porque actúa en el cerebro reduciendo el nivel de neurotransmisores. Así que hay que modificar los patrones mentales y pensar que ni el sufrimiento es inevitable ni somos víctimas de la enfermedad.

D&S: ¿Y el tercero...?

Tener voluntad y confianza en uno mismo para tomar las riendas de nuestra propia vida y emprender los cambios necesarios para mejorarla.

D&S: Y para calmar el dolor, ¿qué recomendas?

Cuando notas mucho dolor es que te has pasado de la raya, así que hay que evitar llegar a ese límite. A mí me va muy bien darme una ducha o un

baño de agua caliente, practicar alguna técnica de relajación, como la meditación o las visualizaciones, descansar físicamente, es decir tumbarme cada día de 30 minutos a 1 hora... En cuanto a masajes, los de amasamiento no son recomendables. Pero los de presión, como el *shiatsu* sí.

D&S: ¿Es aconsejable hacer algo de ejercicio?

Sí, pero no cualquier tipo de ejercicio. Yo recomiendo hacer 2 o 3 sesiones semanales de *aguagim* –gimnasia en el agua–, pero eso sí, el agua de la piscina no debe estar fría. Otro ejercicio muy sano es andar cada día sin cargar nada de peso. Yo camino 1 hora diaria, y me va muy bien. □