

La malaltia

La fibromiàlgia i la síndrome de la fatiga crònica són malalties reconegudes des de fa anys per l'OMS, però, tot i així, durant anys han estat desconegudes per una part important del personal mèdic que no les ha sabut diagnosticar. Aquest fet ha provocat que bona part de les persones que les pateixen, majoritàriament dones d'entre 25 i 50 anys, hagin estat mal diagnosticades i tractades i, a la vegada, incompreses per bona part de la població.

Des d'uns anys ençà s'està treballant des de les associacions d'afectats per donar a conèixer la malaltia a través dels mitjans de comunicació, organitzant xerrades i altres activitats. A més, reclamen una millor atenció en la sanitat pública.

L'origen d'aquestes malalties és incert i s'intueix que existeixen persones que hi estan més predisposades a patir-les que altres. El fet de desconèixer les causes dels dolors i el cansament permanents, sense motius aparents, contribueix a què els tractaments actuals no siguin suficients i només alleugerin els símptomes. Per tant, la medicina convencional no ens ofereix a dia d'avui una cura definitiva, tal com dona fe el testimoni de Ma. Àngels.

L'autora

Ma. Àngels Mestre prové d'una família de metges, és arquitecte de professió i està casada amb un sarraenc amb qui ha tingut dos fills. Als 52 anys d'edat fou diagnosticada de fibromiàlgia i síndrome de fatiga crònica. Després de visitar diversos metges i provar diversos tractaments va arribar a la conclusió que la solució partia d'un canvi d'actitud personal que l'ha conduït avui dia a un estat "asintomàtic". Des del 2006 es dedica a donar conferències i tallers i a escriure articles a revistes especialitzades.

Fitxa tècnica

MESTRE, Ma. Àngels.
Parlem de fibromiàlgia: jo l'he guanyat, tu també pots. Cálamo Producciones Editoriales, Mataró, 2007. ISBN: 978-84-95860-55-2.



Com fer-hi front: el cas de Ma. Àngels

Actualment està sorgint un moviment complementari i, fins i tot, alternatiu a la medicina convencional: la medicina holística. Aquesta prové de l'orient i es diferencia de la d'occident al basar-se en la interacció entre el cos i la ment.

Segons Ma. Àngels Mestre, aquest nou plantejament requereix canviar patrons, hàbits, la relació amb els demés... un canvi de xip en la vida i, també, en la consciència de la malaltia. Amb aquest canvi de rumb en la relació amb si mateixa, afirma haver aconseguit recuperar la salut.

Mestre explica que aquest no ha estat un camí curt. Ha hagut de passar per un procés d'autoconeixença, de meditació, i desfer-se de vells tabús. Aprendre a relaxar-se i a respirar correctament (respiració abdominal i toràctica) l'ha ajudat a millorar, com també caminar o les sessions de massatge de Shiatsu.

També contribuï positivament en la disminució dels efectes de la malaltia un canvi en l'alimentació, seguint una dieta bastant més estricta que la mediterrània. La cuina macrobiòtica la va ajudar a solucionar els seus problemes gàstrics.

Així, doncs, Ma. Àngels Mestre ens presenta un llibre on pretén donar el seu testimoni personal aportant als malalts la seva experiència, les eines que l'han ajudat i, sobretot, esperança.