

HACE 5 AÑOS QUE NO TIENE SÍNTOMAS

“Hoy vivo sin el dolor de la fibromialgia”

¡Y tú también puedes! Este es el mensaje que M^a Àngels Mestre quiere transmitir a quienes sufren esta enfermedad. Hoy, con 62 años, lleva una vida normal y se siente bien. Ha recuperado su salud, gracias a cambios en su estilo de vida. Nos los cuenta todos.

Dolor. Este es el síntoma principal de la fibromialgia, una enfermedad crónica cuyas causas aún se desconocen y a la que la medicina tradicional aún no ha podido doblegar. “Yo empecé a experimentarlo a los 11 años”, nos cuenta M^a Àngels Mestre, arquitecta de profesión, escritora y conferenciante, quien asegura que la enfermedad se puede superar. “Creí entonces -continúa- que aquellos dolores que sentía eran

producidos por el peso del abrigo o el de la cartera, pero ahora sé que ésta no era la causa. La verdadera carga me la había impuesto yo y era un alto nivel de autoexigencia para complacer a padres y maestros, como moneda para ganar su cariño”. Era 1958, un año en plena dictadura y en el que aún se respiraba un ambiente de posguerra; eran tiempos en los que la disciplina era el valor más importante que inculcar a los hijos. “Me dediqué a los estudios, pero era la niña que

siempre estaba malita, que tenía “pupas” y dolores. Lo que pasaba era que había empezado a reprimir mis ganas de jugar, patinar y divertirme como había hecho hasta entonces”.

La enfermedad de las emociones

Esta represión gestó lo que desarrollaría con los años la enfermedad, “porque lo que pensaba y sentía no lo llevaba a la acción, obligando al pensamiento y a la emoción a quedarse bloqueados dentro de mí misma en forma



M^a Àngels Mestre ha escrito un libro contando su experiencia.

de tensión, dolores musculares, cefaleas, malas digestiones..., justamente los síntomas de la fibromialgia". Por eso, M^a Àngels define la fibromialgia como la enfermedad de las emociones y reconoce que, en su



Reprimir las emociones hace que se queden dentro, lo que puede provocar dolor, tensiones, malas digestiones...



caso, ellas no se han manifestado como debieran. "Expresar las emociones -continúa- hubiera sido una forma de liberar las tensiones, pero no lo hice. Me transformé en una niña sumisa y obediente, algo muy distinto a lo



“Me sometí a mi propia exigencia y yo misma me imponía un listón altísimo en todos los aspectos de mi vida”



que era mi verdadera esencia. Después llegó la universidad. Los estudios de arquitectura implicaron subir más el listón con un esfuerzo continuo que me sobrepasaba. Durante el primer curso sentí miedo a no ser capaz, a no cumplir las expectativas puestas en mí. Y otra vez manifestaba esos temores a través del dolor. Para no parar mi actividad, mi padre, que era médico, me daba una medicación para cada molestia. En esos tiempos, mi personalidad ya apuntaba maneras: era perfeccionista, responsable y con espíritu de superación, pero muy controladora y no sabía decir que no. Era tozuda y orgullosa,

preparando el terreno para posteriores sentimientos de rabia y frustración. Tenía un alto grado de inseguridad y baja autoestima, rasgos comunes a los pacientes de fibromialgia, por lo que tendemos a creer que debemos comprar el cariño de los demás

poniéndonos cotas de exigencia altísimas”.

Por fin, le dieron un nombre a todos mis dolores

“Poco después me casé y tuvimos dos hijos. El trabajo y la familia fueron toda mi dedicación y esfuerzo, y debido a mi carácter, continuó subiendo

¿Qué es la fibromialgia?

Es una enfermedad crónica del sistema nervioso que afecta, en España, a cerca de un 4% de la población, lo que supone entre 1.200.000 y 1.600.000 personas. Es más habitual en mujeres que en hombres. El síntoma más importante es el dolor. Es difuso y ataca a gran parte del cuerpo. Provoca una sensibilidad anormal a la presión digital en algunas zonas anatómicas específicas. Se acompaña de otras alteraciones como rigidez articular, trastornos en la cantidad y calidad del sueño, contracturas musculares, mareos, cefaleas, colon irritable, etc. El cansancio aparece con frecuencia. Puede estar precedida o acompañada de ansiedad y/o depresión.



Cuando aprendió a decir que no, fue capaz de liberar las malas emociones.

el listón para seguir siendo una buena profesional, a lo que añadía el objetivo de ser una excelente esposa y madre. Nunca menos que eso. La autoexigencia se incrementaba. Fui gestando un orgullo y una ira interior, estaba

enfadada con todo y todos. Pero, no lo manifestaba demasiado abiertamente. Un día me quedé inmovilizada literalmente. Ya tenía a mi haber 52 años, una sintomatología insoportable y una desesperación incontenible. El dolor

iba variando su zona de acción, hasta que me invadió todo el cuerpo y el cansancio se hizo protagonista. Había que hacer algo. En el 2000, por fin, los médicos le pusieron nombre a mis males. Se llamaba fibromialgia y se acompañaba del síndrome de fatiga crónica. El diagnóstico me dejó estupefacta y los especialistas me propusieron tomar medicación y acostumbrarme a vivir con el dolor de por vida. Pasé más de un año sin aceptar que estaba enferma, pero finalmente ésta me apartó de mi vida laboral y no porque no quisiera trabajar, sino porque sencillamente no podía. Me sentí sola, aislada, en un mundo de dolor e impotencia, ya que el diagnóstico era el de una enfermedad crónica. Mi marido, también arquitecto, se quedaba sin colaboradora y le costó mucho comprenderlo. Mis



“Abandoné la medicina tradicional y me apliqué en una serie de cambios de actitud y estilo de vida que me permitieron curarme”



hijos se sorprendieron, como es lógico; acostumbrados a verme tremendamente activa pasaron a verme sufrir fuertes dolores y llorar de desesperación.”

El ser humano como un todo

M^a Àngels nos cuenta que decidió dejar la medicina alopática o tradicional, “porque sólo va dirigida a la eliminación de síntomas, pero no a las causas. Y yo cada vez estaba peor”. Finalmente, entró en contacto con la medicina holística, que considera al ser humano como un todo integral. “Empecé con la homeopatía -señala- y seguí con las flores de Bach, la reflexoterapia, la acupuntura y, en fin, otras terapias, alternativas, que

me iban aliviando. Poco a poco acepté la enfermedad, ya no la sentía como una enemiga, sino como una aliada que tenía que integrar, comprender y superar. De hecho, siento que ella ha sido una gran maestra. Como la causa ha estado en mí misma, podía llegar a calmarla también desde mi interior. Pasé del pesimismo y la tristeza al optimismo y motivación, a usar las dificultades a mi favor y a liberar las tensiones en el momento adecuado, alejando de mí el estrés y la angustia que antes no tardaban en aparecer por no cumplir las expectativas de otros.”

Y vinieron los grandes cambios

■ “El primer cambio lo hizo la propia

enfermedad. Había que aceptarla e incorporarla. Ella se ocupó de bajar el nivel de actividad y de autoexigencia personal. Con ello conseguí simplificar y alejar el estrés y la ansiedad.

■ El segundo cambio fue con el entorno. Aprendí a decir “no” sin culpas, a perdonar y a perdonarme, y comprender que la felicidad nace en el interior.

■ El tercer cambio fue de actitud. Dejé de sentirme víctima y empecé a sentirme responsable de mi propio cuerpo; dejé de tener una actitud pasiva esperando a que me curaran y empecé a ser activa conmigo misma.

■ El cuarto implicó un cambio de mi estructura psicológica. Ésta se gesta durante la infancia. Sólo cuando



La dieta
macrobiótica
ha sido uno de
sus grandes
cambios.

■ El quinto cambio fue erradicar los hábitos que me perjudicaban, como la alimentación. Somos lo que comemos y los alimentos son nuestra medicina. Por eso, llevo una dieta macrobiótica, sin comer carne, pero sí pescado, verduras, soja, cereales... La dieta equilibrada, proporcionada y sin químicos, nos sanará de una forma total, no sólo físicamente sino también emocionalmente". Desde hace 5 años Mª Àngels es lo que llaman los médicos una paciente asintomática. Ellos no hablan de curación, pero sí de desaparición de los síntomas, lo que ya es bastante.

somos capaces de reconocer y modificar una estructura psicológica rígida podemos llegar a la curación. Si abrimos la mente y aceptamos otros puntos de vista, ampliamos el conocimiento.

Para saber más

**Hablemos de fibromialgia.
Yo la he ganado, tú también.*
Mª Àngels Mestre.
Ed. Cálamo. 20 €.

***www.mangelsmestre.com**

