



# Más allá del dolor

## Dos caminos hacia la superación de la fibromialgia

En España más de un millón de personas sufren fibromialgia. Una enfermedad sin cura definitiva según la medicina convencional, pero que ya refleja casos de superación a través de la alimentación macrobiótica y la medicina holística. M<sup>a</sup> Àngels Mestre pertenecía a ese 3% de mujeres españolas que hoy padecen la enfermedad del dolor crónico. Sin embargo, un cambio de actitud, estilo de vida y sobre todo de alimentación ha hecho que actualmente pueda afirmar con alegría que ha vencido la fibromialgia.

M<sup>a</sup> Àngels tenía 52 años cuando le diagnosticaron fibromialgia y síndrome de fatiga crónica, era arquitecta y además, había crecido en el seno de una familia de médicos -padres, hermanos y tíos dedicados a la medicina oficial-. No obstante, esto no la privó del desconcierto que viven todas las personas con fibromialgia. Durante años visitó especialistas aquí y allá, y cuando por fin le dijeron que tenía fibromialgia, su esperanza fue encontrar un gran médico que la curase. Muchos medicamentos y poca mejoría fue lo que llevó a M<sup>a</sup> Àngels a un nuevo camino de curación que dejaba atrás la medicina convencional.

### El dolor no se ve

La palabra fibromialgia es un término relativamente nuevo dentro de la medicina, desde que en 1992 la Organización Mundial de la Salud (OMS) la reconociera como una enfermedad reumática, y significa dolor en los músculos y en el tejido fibroso (ligamentos y tendones). La Sociedad Española de Reumatología (SER) define esta enfermedad como “trastorno caracterizado por la presencia de un intenso dolor generalizado crónico, una fatiga que no mejora con el reposo, insomnio y otros síntomas, como hormigueo en las extremidades, trastornos abdominales, necesidad de orinar con frecuencia, ansiedad y depresión entre otras”.

Según estudios realizados por la SER, después de diez años de evolución de la enfermedad, la intensidad del dolor aumenta en

un 55%, la fatiga en un 48% y los trastornos del sueño en un 59%. Es por ello, que en numerosas ocasiones los afectados no son reconocidos como fibromiálgicos hasta pasado mucho tiempo, que sus síntomas empeoran notablemente y se hacen más perceptibles al ojo médico.

M<sup>a</sup> Àngels recuerda que no alcanzaba los doce años cuando iba al colegio y ya por entonces sufría dolores en las cervicales. Sus siguientes síntomas fueron colon irritable y contracturas, hasta que llegó el dolor generalizado y crónico: “En septiembre del año 2000 empiezo a notar que me duele todo. No es que me duela como antes –la rodilla o la espalda-, es un dolor generalizado, que además, va acompañado de cansancio”.

---

**Después de diez años de evolución de la enfermedad, la intensidad del dolor aumenta en un 55%, la fatiga en un 48% y los trastornos del sueño en un 59%**

---

**“Me levantaba de la cama por la mañana con el mismo dolor con el que me había acostado, o incluso peor”**

---

El dolor que describen los pacientes con fibromialgia es cambiante y múltiple; a veces a sacudidas y a veces muy profundo; varía en el proceso de

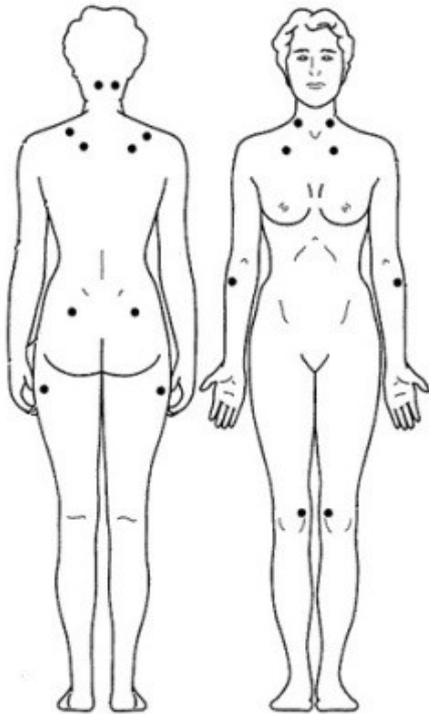
la enfermedad y normalmente, dice M<sup>a</sup> Àngels, “va acompañado de algún problema que te ha sacudido emocionalmente”.

Sandra Cuadrado, también fibromiálgica, ya tenía contracturas antes de los veinte años. Como solución a sus dolores los médicos le limaron las escapulas, pero el resultado no fue el esperado. Cansada del peregrinaje médico sin éxito, aprendió a vivir con el dolor. A la edad de los cuarenta, los síntomas acrecentaron: “A parte de las contracturas que tenía crónicas en los omoplatos y el cuello, llegó el insomnio, tenía hormigueo en las extremidades y mucho cansancio. Me levantaba de la cama por la mañana con el mismo dolor con el que había acostado, o incluso peor porque al estar el músculo quieto dolía más. Todo mi cuerpo era un dolor. Cuando realizaba cualquier tarea, después de estar dos horas levantada, parecía que llevaba un saco en los hombros y el cuello. A lo largo del día tenía que cambiar de postura porque el cuerpo se anquilosaba. Estar simplemente echada en el sofá era una odisea, no sabía cómo ponerme”.

**Cuando las causas son desconocidas el diagnóstico es complejo**

Actualmente especialistas e investigadores no afirman que se conozca la causa que produce la fibromialgia, aunque sí hablan de algunas hipótesis como infección bacteriana o viral, accidente de automóvil, divorcio, problemas

con los hijos, etc. O bien, una consecuencia de enfermedades como artritis o lupus, entre otras. M<sup>a</sup> Angels sí tiene claro que causó su fibromialgia. La primera causa fue no alinear el pensamiento, la emoción y la acción, que “son las tres fuerzas que sostienen la vida y que, para tener salud y



Los 18 puntos de la fibromialgia.

armonía, deben estar alineadas. No descargo y al no descargar esta energía se convierte dentro de mí en una energía perversa que va a sitios a los que no tiene que ir y genera tensión y dolor”, explica. La segunda causa fue los defectos más comunes de esta enfermedad: “el orgullo perfeccionista y la ira contenida”. Para ella, los patrones culturales, familiares y sociales rígidos producen represión en la infancia. El niño se convierte en obediente y sumiso a cambio de sentirse querido, lo cual imprime

en nosotros una estructura psicológica que perdura toda la vida. “Si somos capaces de reconocer y modificar esta forma de pensar podremos ir hacia la salud”, defiende. Por ello, M<sup>a</sup> Angels define la fibromialgia como “la enfermedad de las emociones contenida, fruto de un conflicto interno que hemos generados nosotros”.

La opinión del Dr. Lozano, reumatólogo en el Hospital 12 de Octubre de Madrid, no dista mucho cuando afirma que “la fibromialgia tiene un componente de base actualmente no conocido desde el punto de vista de la medicina oficial, llámese alteraciones estructurales del tejido conectivo o el sistema inmune. Como todas las enfermedades que tienen una base orgánica o molecular, hay gente que puede estar más o menos predispuestas a tener unas alteraciones que la vayan a predisponer, pero siempre en la mayoría de las enfermedades influye muchísimo el ambiente, los factores psicológicos y muchos otros que al final son los que determinan los síntomas que tiene el paciente y cómo los vive, sobre todo las enfermedades cuyo eje cardinal es el dolor”.

---

“La fibromialgia es la enfermedad de las emociones contenida”

El tiempo medio de diagnóstico oscila entre los nueve y catorce años desde que aparecen los primeros síntomas

---

Si las causas son difíciles de detectar el diagnóstico no carece de complejidad. Según la Sociedad Española de Reumatología el tiempo medio de diagnóstico oscila entre los nueve y catorce años desde que aparecen los primeros síntomas. Pruebas como análisis o radiografías solo funcionan en esta enfermedad para descartar otras patologías, el verdadero diagnóstico consiste en una exploración física.

Como otras enfermedades en reumatología que tienen síntomas muy difusos y difíciles de cuantificar, porque no se ven o no se pueden medir con facilidad, existe una serie de criterios definidos por el Colegio Americano de Reumatología para diagnosticar la fibromialgia. El Dr. Fernando Lozano nos explica que “por un lado, el paciente debe presentar un síndrome de dolor generalizado, que afecta tanto a una mitad del cuerpo como a otra, y que además tiene que ser crónico; por otro lado, debe presentar dolor a la palpación específica de once de los dieciocho puntos definidos. Solo pacientes que cumplan esos criterios, deberán ser considerados como fibromiálgicos”.

**El poder de la palabra “crónica”**

¿Cuántos de nosotros soportaríamos que nos dijeran “tienes una enfermedad crónica”? Probablemente, como la gran mayoría, nos derrumbaríamos desde primer

## Los cuentos de Mingabe



Portada del libro Los cuentos de Mingabe

La obra impulsada por la Asociación de Divulgación de Fibromialgia, “Los cuentos de Mingabe”, recoge seis historias destinadas a explicar de una manera didáctica qué es la fibromialgia, una enfermedad que muchas veces cuesta comprender incluso a los más mayores. Por ello, este trabajo se divide en seis relatos orientados cada uno a edades diferentes que abarcan desde los cero a los cien años.

La fibromialgia es una enfermedad que, carente de un diagnóstico objetivo, genera muchas dudas y a menudo resulta difícil de entender a aquel que no la sufre. El objetivo de “Los cuentos de Mingabe” es acercar esta patología a los familiares, amigos y cercanos de quienes la sufren, que es aproximadamente un 6% de la población mundial, pero en especial a los más pequeños.

Ya que en su gran mayoría la fibromialgia aparece en mujeres con edad media de treinta a cuarenta años, normalmente madres de niños o adolescentes, la obra está más enfocada a explicar qué le sucede a mamá, por qué está tan cansada. En este sentido, trata de transmitir un mensaje de comprensión, adaptación, apoyo y ayuda en el núcleo familiar, que mejora la calidad de vida de ella y de todos.

“Los cuentos de Mingabe” es una obra de 25 mujeres del mundo de la literatura, la ilustración, el periodismo, la música y el cine. Entre ellas destacan personalidades como la periodista televisiva Anne Igartiburu quien pone voz a los relatos o Cecilia Varela, ilustradora. Además, está disponible en la página web de la Asociación de Divulgación de Fibromialgia ([www.fibro.es](http://www.fibro.es)) para su descarga gratuita.

segundo o entraríamos en estado de shock. Cuando el diagnóstico es firme las siguientes palabras son “tienes una enfermedad crónica”, a veces acompañadas de un “lo siento” que poco ayuda. Es una sensación terrible que experimentan todos los afectados por fibromialgia y que queda grabada en su memoria para siempre, una realidad que desearían cambiar porque indudablemente influye en lo que viene después. “A mí me dijeron en una ocasión ‘has nacido, vivirás y morirás con fibromialgia’. El daño que hace la medicina convencional diciendo que una enfermedad es incurable es enorme, porque esto modifica inmediatamente la actitud del enfermo. Si te lo crees estás perdida. La palabra quizá más buena es ‘difícil’. La única enfermedad que yo nunca he visto curarse es el ELA, de todas las demás existen casos”, señala indignada M<sup>a</sup> Àngels Mestre. Le planteamos esta cuestión al Dr. Fernando Lozano y responde: “cuando a una persona le dices que tiene una enfermedad crónica siempre es muy importante que entienda todo lo que eso supone. Es decir, que tener una enfermedad crónica no es una condena, sencillamente supone que tú tienes que despertarte a esa nueva realidad, tenerla en cuenta en tu día a día, saber que hay momentos en que la enfermedad va a fluctuar. En el caso de la fibromialgia, saber que hay días que te puedes encontrar mejor o peor. Si uno se compromete de manera responsable se puede mejorar muchísimo”.

### Convivir con la enfermedad

La fibromialgia, incluso siendo moderada, condiciona la vida de la persona que la padece. Un afectado por fibromialgia está limitado en su vida personal, social y laboral.

En la actualidad, no tenemos un estudio que refleje el impacto que la fibromialgia supone sobre el ámbito social. Sin embargo, la incompreensión por parte de la sociedad es uno de los mayores retos que afronta el paciente. “Tu familia no hace caso de tus quejas porque el dolor no se ve. A veces me daban ganas de irme a un rincón y que nadie se acordase de mí”, cuenta Sandra. Pero ella no es la única, todos y cada uno de los afectados por fibromialgia sufren el mismo calvario. A Ana Bernadás también la aisló de su entorno la fibromialgia: “Mi vida social se terminó.

Cuando llegaba el viernes solo necesitaba estar sola y descansar, me pasaba todo el fin de semana en casa preparando la semana siguiente de comidas y labores domésticas y tumbada en el sofá intentando recomponer mi cuerpo para enfrentarme a otra semana. Cada vez me aislaba más de la gente y de mis amigos porque no tenía fuerzas para seguir su ritmo”.

Normalmente, las personas que acompañan el día a día de los afectados desde su ignorancia tienden a infraestimar el esfuerzo que realizan estas personas para mantener su capacidad funcional y calidad de vida, y esto supone un obstáculo añadido en sus esfuerzos. “La fibromialgia es terrible, solo te puede comprender una persona que la padece o que ya ha pasado por ella”, afirma M<sup>a</sup> Àngels.

Los especialistas y las asociaciones coinciden en la importancia no solo de informar a los afectados, sino también a sus familiares y amigos para afrontar este reto que es la falta de comprensión social. La Asociación de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple de la Comunidad de Madrid (AFIBROM) organiza actividades, ponencia y charlas que su presidenta, Luisa Fernanda Panadero, considera fundamental que vengan los familiares más cercanos: “la fibromialgia afecta al núcleo familiar, a lo social y a todo por la incompreensión que genera. Por ello, es muy importante que entiendan qué es la fibromialgia y cómo pueden ayudar. Uno de

mis objetivos es implicar a la familia y ayudarla, porque ellos también sufren. En parejas, creo que es fundamental que puedan compartir alguna actividad y se encuentren con otras en la misma situación”. Desde la consulta médica, a pesar de no ser un tratamiento que ellos prescriban, también animan la inclusión en las asociaciones de pacientes. Los especialistas defienden que la experiencia con otros enfermos que comparten las mismas dificultades puede aportar otras recomendaciones o ese acercamiento que a veces los profesionales, por falta de tiempo, no ofrecen.

---

**“La fibromialgia es terrible, solo te puede comprender una persona que la padece o que ya ha pasado por ella”**

**Hasta el 90% de los afectados tienen cansancio que se mantiene casi todo el día, entre el 70% y 80% sufren trastornos de sueño, y el 25% padecen ansiedad y depresión.**

---

Por otro lado, la situación física y psicológica de estas personas afecta también a su vida laboral. Si el paciente encuentra una actividad laboral compatible a la evolución de su enfermedad, entonces, su calidad de vida mejorará y evitará el temido aislamiento social. Aunque, lejos del ideal, según los datos aportados por la SER, hasta el 90% de los afectados tienen

cansancio que se mantiene casi todo el día, entre el 70% y 80% sufren trastornos de sueño, y el 25% padecen ansiedad y depresión. Unas condiciones indiscutiblemente difíciles para rendir en el trabajo. A menudo, esto provoca que la mayoría de los afectados abuse de la medicación con el fin de estar a la altura de lo que su profesión le exige. Pero, ¿cuál es el límite? Cuando los medicamentos ya no son suficientes y el trabajo es imposible, los fibromiálgicos acuden a la incapacidad laboral.

## La incapacidad laboral

En ocasiones, la situación clínica de muchos pacientes con fibromialgia les impide la realización de cualquier tipo de actividad laboral, lo que les obliga a solicitar una incapacidad. No es algo generalizado, pero sí frecuente. En este caso, lo principal es la recopilación de los informes. La duración del proceso normalmente abarca un año, aunque es distinto dependiendo del juzgado. Àngel García, abogado especializado en incapacidades de fibromialgia, cuenta que “afortunadamente, ya no tenemos que explicar en los juzgados lo que es esta enfermedad”. Los clientes pueden alcanzar una invalidez total, que es lo más normal en su despacho, con la que reciben una pensión del 55% de la base reguladora, en la que influye los años trabajados y los que faltan para la jubilación.

M<sup>a</sup> Àngels Mestre nunca se planteó vivir de un subsidio a



Fotografía de Elba Mendoza Ríos

pesar de que tras dos horas de trabajo su mano ya no podía dibujar más o su coxis no la dejaba estar sentada. En su opinión, “es peligroso porque te dan ochocientos euros y del sofá te vas a la cama y viceversa. Suerte que no caí en la trampa. En vez de ir desesperada a conseguir esto hay que ir desesperada a buscar curarse”. Aun así, considera que está justificado que haya personas que la necesiten.

No existen cifras oficiales de cuántas personas consiguen una incapacidad permanente. La Sociedad Española de Reumatología habla en sus estudios de porcentajes entre el 15, 20 y hasta 50. Un tema que presenta dificultades a la hora de otorgar una pensión a cada enfermo de fibromialgia. El Instituto Ferrán de Reumatología explica que adaptaciones

laborales como “reducir las jornadas laborales, reducir los días de trabajo u ocupar puestos de menor agotamiento” mejoraría la calidad de vida de los afectados y reduciría la solicitud de incapacidades laborales. Sin embargo, la realidad es otra. M<sup>a</sup> Àngels planteó en el Colegio de Arquitectos trabajar las primeras horas del día, que era lo que aguantaba, y recibir media invalidez, sin embargo le dijeron que no. Por aquel entonces eso no le preocupó “porque si hubiera ido por ese camino no me curo”.

### **Del tratamiento oficial al tratamiento alternativo**

M<sup>a</sup> Àngels Mestre nos cuenta que desde su experiencia la medicación alopática (oficial) mejora en el inicio de la enfermedad, pero poco después

se convierte en una trampa porque aquella pastilla que te tomabas para el dolor ya no te sirve. Ella sufrió ataques de ansiedad terribles e insomnios insoportables; para cada uno de sus síntomas tenía una pastilla, y al final, eran veinte. Un consumo de medicamentos excesivo que empeoraba el hígado, órgano de la desintoxicación y que en la medicina china es el que regula el dolor, con lo cual su conclusión fue entender que estaba perjudicándose.

El momento que sentenció su tratamiento médico llegó cuando, “un día en plena efervescencia tomando todo esto, cojo una bolsita del suelo y escucho un crack en la pelvis. Me quedé totalmente paralizada de las piernas. Me hicieron pruebas y dijeron que tenía una contractura muy fuerte en la pelvis. Ahí pensé

que se acababa, no podía ser que fuese de mal en peor”.

Una de las quejas más comunes que tienen los afectados por fibromialgia es el exceso de medicamentos que toman debido a todos los síntomas que padecen. “El médico me daba antidepresivos que me atontaban y no podía trabajar en condiciones, por eso los tomé poco tiempo. Me daban antiinflamatorios que dejé de tomar porque me fastidiaron el estómago y no me quitaron el dolor. Los únicos que tomaba, y muy pocos, eran los relajantes musculares por la noche para dormir mejor, pero también fue poco tiempo. Los medicamentos engañan al cuerpo, pero no curan” cuenta Sandra Cuadrado que, como M<sup>a</sup> Àngels Mestre, a día de hoy siente que ha vencido la fibromialgia a través de la medicina holística y la alimentación macrobiótica.

En este sentido, el Dr. Lozano nos explica que la principal razón por la que recomiendan antidepresivos es porque no solo tiene que ver con la ansiedad o la depresión, sino que sirve como modulador del dolor, de su percepción. La otra razón es que en las enfermedades crónicas el paciente puede acabar desarrollando sintomatología depresiva reactiva, es decir, de estado de ánimo bajo. En el caso de los analgésicos, defiende que son un pilar porque el síntoma cardinal es el dolor y pueden atajar bastante los síntomas. Aunque recalca que “hay que usarlos de manera responsable” y que, “si el paciente no

responde bien a un fármaco hay que sustituirlo por otro o cambiar la dosis, la clave es no tener el pack de la fibromialgia y seguir un tratamiento controlado”.

El tratamiento que sigue la Sociedad Española de Reumatología, y por tanto el que se da a los pacientes que acuden a los hospitales, es una combinación de: explicación de la enfermedad; educación para evitar factores agravantes, como la obesidad o el cuidado de las posturas; tratamiento de alteraciones psicológicas si las hay, como la depresión y la ansiedad que dificultan el tratamiento; ejercicio físico, ya sea caminar, nadar o rehabilitación; tratamiento con medidas locales como infiltraciones y masajes; y el uso de analgésicos y medicamentos que aumenten la tolerancia al dolor. Así lo explica en su página web ([www.ser.es](http://www.ser.es)). Un tratamiento que, ante la ausencia de una cura, está destinado a la mejora de la calidad de vida del paciente.

M<sup>a</sup> Àngels Mestre, piensa que lo ideal es que nadie se conforme

con que la pueda llevar, sino que vaya un poquito más allá a ver si la puede superar.

## El método de M<sup>a</sup> Àngels Mestre

El método que ha llevado a M<sup>a</sup> Àngels Mestre a la curación trata la fibromialgia desde un punto de vista holístico. La medicina holística es una terapia alternativa que trata al ser humano como una unidad formada por cuerpo, mente y espíritu. Estos tres elementos interactúan, se influyen y condicionan entre ellos. En la medicina holística en lugar de tratar la enfermedad se trata al paciente, justo lo contrario a la medicina oficial. Según este enfoque, para conseguir una salud óptima cuerpo, mente y espíritu deben estar en equilibrio. Las técnicas que M<sup>a</sup> Àngels utilizó pasaron por cada uno de estos aspectos.

Para mantener la salud física existe un proceso de respiración, visualización y meditación. Después de su curación, M<sup>a</sup> Àngels dedicó tiempo a impartir



M<sup>a</sup> Àngels impartiendo uno de sus talleres

unos talleres destinados a personas fibromiálgicas en los que practicaron estas técnicas. “La relajación consiste en dar órdenes al cuerpo de que se tiene que relajar. Los primeros días cuesta un poco, pero después es como un hábito”, explica. Empieza por la cabeza porque es dónde están los neurotransmisores que coordinan todo el cuerpo, el centro del dolor. A la respiración le acompaña la visualización, para relajar desde la cabeza hasta los pies todo el cuerpo. “Al inicio de la sesión y al final se coloca una nota al dolor y todo el mundo baja un par de puntos”, aclara muy contenta M<sup>a</sup> Àngels. Cuando ha pasado ya un poco de tiempo añaden la meditación guiada, “con la que mucha gente se emociona, porque se siente identificada con lo que dices”.

---

**En la medicina holística en lugar de tratar la enfermedad se trata al paciente; “dejar de sentirte víctima y pasar a sentirte activa”**

---

A partir de entonces, M<sup>a</sup> Àngels considera que todos están con la mente más abierta para tratar cuestiones más teóricas como la alimentación, la medicación que ayuda a nuestro cuerpo físico a recuperarse junto con terapias holísticas como la homeopatía, la acupuntura, las flores de Bach, el shiatsu o las terapias neurales, entre otras. Que dice: “no solo son terapias que actúan sobre el cuerpo físico, sino también a nivel psico-emocional”. En AFIRBOM los afectados

trabajan con psicología y terapias físicas como masajes, terapia cráneo-sacral, shiatsu, reiki o yoga entre otras. Las terapias o actividades varían según la temporada o la demanda, Pero siempre las que funcionan se quedan. Las terapias físicas son las más demandadas. “Se trata de sustituir la medicación por terapias alternativas, por ahora, hasta que descubran a lo mejor otro tipo de medicación. La medicación que hay ahora no sirve, la gente se medica mucho y no quita el dolor”, cuenta la presidenta L. Fernanda Panadero.

En los centros médicos oficiales, todo este tipo de medidas que no han demostrado resultados desde el punto de vista de la metodología de la medicina científica, no se prescribe como tratamiento. Sin embargo, comenta el Dr. Reumatólogo Fernando Lozano, “a los pacientes, cuando preguntan por estas terapias alternativas, se les dice que si ellos consideran que una medida tiene utilidad y a ellos les sirve - ya sea porque disminuya su estrés a nivel psicológico, o a la larga repercute positivamente, o que ellos subjetivamente piensan que tienen menos dolor, menos fatigas, o piensan que les hace bien- y no es algo peligroso por supuesto, al paciente se le recomienda”. La medicina oficial normalmente prescribe ayuda física como sesiones de fisioterapia, por ejemplo.

Los otros dos elementos, mente y espíritu, requieren una serie de cambios en la actitud, la estructura

psicológica, la relación con el entorno y los hábitos, para así alinear el pensar, sentir y actuar. El cambio de actitud consiste en “dejar de sentirte víctima y pasar a sentirte activa, no esperar que te curen, hacerte responsable, protagonista y cambiar la forma de vivir”. El cambio en la estructura psicológica consiste en ser crítico y pasar por un filtro todas esas creencias: “la curación viene cuando somos capaces de reconocer y modificar la forma de pensar”. La relación con el entorno hace referencia a esa aprobación social que siempre buscan las personas: “nos valoramos en función de cómo nos valora el otro. No todo el mundo está de acuerdo en que te cures y hagas todo este camino porque les complicas la vida. Por tanto, tengo que aprender a dirigir mi vida”. Y por último, el cambio de hábitos consiste en apartar aquellos que perjudican y sustituirlos por otros, por ejemplo el dar gracias: “una persona con fibromialgia se levanta pensando que se tiene que enfrentar a un nuevo día, hay que dar gracias por lo que tienes y porque estás viva”; o “el cambio de alimentación, que en mi caso fue la adaptación a la macrobiótica”.

Para superar la enfermedad, indica M<sup>a</sup> Àngels Mestre, hay dos puntos básicos: el primero, “el auto-conocimiento: tenemos que ser conscientes de lo que somos, no de lo que querríamos ser”; el segundo, “la comprensión de la enfermedad: el cuerpo físico con los síntomas es solo la punta del iceberg, la enfermedad se gesta en otros vehículos, el mental, el

emocional y el de la energía vital, antes de llegar al cuerpo físico en forma de síntomas”.

En su libro, *De la fibromialgia a la salud*, la autora describe que “en la fibromialgia se reprime la acción, entonces la energía del pensamiento y la emoción quedan paralizadas en forma de tensión y dolor -dolores musculares, cefaleas, malas digestiones y otros síntomas-, ya que la energía no se crea ni se destruye, solo se transforma”.

### La alimentación como medicamento

En ocasiones la medicina oficial hace una recomendación específica de alimentos al paciente si está claramente relacionado con el síntoma. Por ejemplo, a un paciente que tiene sintomatología de ardores pues se le recomienda que no tome ácidos. Sin embargo, “desde el punto de la fibromialgia no existe medicamento que una dieta sea mejor que otra, lo único que se le recomienda como a cualquier persona es que siga una dieta equilibrada. Por supuesto, en el caso de la fibromialgia, muchos pacientes tienen trastornos del ritmo intestinal y ahí se le recomiendan alimentos que no perpetúen” señala el Dr. Lozano. La alimentación macrobiótica enseña a sanar a través de una alimentación sencilla y no conoce enfermedades incurables. Si una persona experimenta en su día a día ausencia de fatiga, buen apetito, buena memoria, sueño profundo, sentido de justicia, juicio y acción rápido y no se enfada nunca, entonces puede

decir que está sano según la macrobiótica.

Esta alimentación está basada en el principio de equilibrio del Yin y el Yan. En el libro *De la fibromialgia a la salud*, M<sup>a</sup> Àngels explica que “la enfermedad de la fibromialgia es debida a una vida con exceso de Yang: demasiada tensión, demasiada actividad, demasiadas prisas, demasiadas cosas al mismo tiempo, demasiada alimentación Yang (exceso de proteína animal, huevos, lácteos) y este exceso de Yang produce muchos síntomas Ying, por eso la fibromialgia tiene

tanta sintomatología”.

M<sup>a</sup> Àngels siguió un proceso de cambio en el que poco a poco dejó los fármacos e introdujo nuevos alimentos que hasta el momento no había prestado atención. Gradualmente, eliminó la leche cuando descubrió, por estudios científicos y por experiencia propia a través de la observación, que le producía artrosis; también dejó el azúcar, los cereales blancos –pasta blanca, pan blanco, bollería- y la carne, porque la roja especialmente acidifica la sangre esta lo que hace es robar calcio,

REDUCE	INTRODUCE
La comida no biológica (conservantes, colorantes, espesantes, potenciadores del sabor)	Comida biológica
Carne roja (especialmente el cerdo) y el huevo	Pescado blanco y legumbres
Lácteos y grasas saturadas	Leche de arroz y de cebada, cremas de arroz y cebada
Café	Extracto de chicora y cereales tostados
Verdura congelada o de conserva	Verdura fresca y de temporada
Grasas animales	Grasas vegetales
Harina y cereales refinados	Harinas y cereales integrales (arroz, mijo, cebada, maíz...)
Pan blanco	Pan biológico integral
Frutos secos	Semillas de sésamo, girasol, calabaza
Sal blanca	Sal marina sin aditivos
Azúcar	Melzaza de cereal
Aceite de oliva	Aceite de sésamo para cocinar, aceite de lino para aliñar
Comidas preparadas y el uso de microondas	Alimentos frescos y cocinar al menos una vez al día

Tabla de alimentación macrobiótica

sodio y potasio para alcalinizar el ph. Lentamente disminuyó las cantidades de esos alimentos a la vez que hacía lo mismo con la medicación. En su lugar, introdujo a la dieta macrobiótica los cereales integrales, que poseen fotoquímicos muy importantes para la salud de todo el organismo; más verdura biológica (cebolla, pimienta, zanahoria, puerro, nabos), de raíz, porque en ella hay más minerales; algas comestibles como el wakame que es con la que todo el mundo empieza; los pickles, que es como un tipo de col que toman los alemanes; las semillas tostadas y saladas, porque los frutos secos tienen demasiada grasa; y pescado, entre otros alimentos.

La dieta macrobiótica para una comida abarcaría un 40% de legumbres, un 30% de verduras frescas y biológicas, 15% de proteínas vegetales o pescado blanco, 10% de algas, 3% de fermentos o pickles y 2% de semillas.

### Un mensaje de esperanza

A M<sup>a</sup> Àngels en una ocasió, después de casi siete años que había sido reconocida como asintomática por la medicina oficial, un médico le dijo: “bueno usted igual de aquí a un tiempo volverá a tener la fibromialgia” y ella contestó “nunca más voy a volver a tener fibromialgia, porque nunca más voy a cometer los mismos errores que me han llevado a la fibromialgia, porque yo he comprendido por qué he tenido fibromialgia”. M<sup>a</sup> Àngels creó su propio camino

hasta la curación, “porque todos tenemos nuestra particular fibromialgia”, dejó atrás el orgullo perfeccionista, obediente y agradable que entendió que la había llevado a enfermar y tomó las riendas de su enfermedad: “dejé de ser pasiva para ser activa”.

M<sup>a</sup> Àngels Mestre sufrió, como tantas otras mujeres y hombres, el calvario de ser fibromiálgica: los dolores, el insomnio, el cansancio, la incomprensión social, la lucha en soledad, etc.

“Nunca más voy a volver a tener fibromialgia, porque yo he comprendido por qué he tenido fibromialgia”.

Hoy no pretende sustituir al médico, ni dar la receta mágica, pero si “transmitir un mensaje de esperanza a las personas que están desesperadas porque no ven la salida”; lo hace a través de su experiencia personal, que ha expuesto ya en tres libros diferentes y próximamente sintetizará en otro, y de su página web ([www.mangelsmestre.com](http://www.mangelsmestre.com)). El anhelo de curarse la empujó a buscar otras alternativas hasta encontrar el resultado. Tras siete meses de tratamiento holístico M<sup>a</sup> Àngels había conseguido lo que en años ningún médico consiguió, la curación.

Las personas con fibromialgia luchan cada día no solo contra su enfermedad, sino por mejorar su condición. Más allá del dolor, esas personas necesitan apoyo y soluciones.

## ¿Ha vencido la fibromialgia?

Sí. Y, aunque no me voy a subir a una montaña a hacer alpinismo, tengo energía para rato. Le doy gracias a mi enfermedad porque gracias a esa experiencia he aprendido muchas cosas que de no haber sido por ella no hubiese aprendido. Cuando cambias tu percepción de la vida y dejas de considerarte víctima y asumes la responsabilidad de tu vida puedes encontrar la curación.  
*Sandra Cuadrado, 47 años.*

Creo que he podido convivir con ella. No tomo ningún tipo de medicación, solamente algún analgésico de manera puntual, he aprendido a medir los tiempos, dedicar tiempo para mí misma, a evolucionar en el pensamiento y cambiar de estilo de vida. La enfermedad a veces me enseña la patita y me da algunos días de dolor y cansancio, pero voy superándolo. Sé que esto no se curará del todo, pero mi vida no tiene nada que ver ahora mismo con cómo era hace diez años. Y lo más importante, sé que la mente es muy fuerte y que debo confiar en ella para superar los obstáculos.

*Ana Bernadés, 57 años.*

# El lienzo de la fibromialgia



## La pintora mexicana Frida Kahlo plasmó su dolor y sufrimiento en casi doscientas obras

Han pasado más de sesenta años desde que un trece de julio de 1954 falleciera Frida Kahlo y poco más de veinte desde que en 1992 la Organización Mundial de la Salud reconoció la fibromialgia como una enfermedad crónica. Sin embargo, algunas de las obras que ha dejado la pintora mexicana reflejan que la fibromialgia vivió en silencio durante mucho tiempo, sin que nadie supiera de su existencia.

Frida Kahlo, conocida internacionalmente por sus autorretratos en los que proyectó el dolor que sentía y las dificultades para sobrevivir, nunca consideró que su obra pudiera gozar de tanto interés general tras su muerte. A pesar de que muchos calificaron sus cuadros como arte surrealista, ella siempre defendió que no era más que su propia vida en lienzo, “yo no pinto sueños... pinto mi realidad”, declaró la artista durante su carrera artística.

La vida de Frida nunca fue fácil. Desde los seis años una poliomielitis afectó a todo su sistema nervioso y su cuerpo quedó marcado por el sufrimiento físico y la enfermedad. Una década después, un fuerte accidente de tráfico la condenó a numerosas pruebas y operaciones sin mejoría alguna. Fue entonces, durante este periodo de múltiples diagnósticos y reposo, cuando la

pintora transformó su sufrimiento en arte y convirtió el caballete en un espejo en el que reflejarse.

Los especialistas que analizaron el caso de Frida Kahlo le diagnosticaron profundas depresiones, hipersensibilidad e intensos dolores generalizados en determinados puntos del cuerpo. Un diagnóstico que, según relatan expertos en reumatología en la revista *Arthritis & Rheumatism* (Vol. 43, nº3), hoy da una nueva explicación a la enfermedad crónica que sufría la artista: fibromialgia postraumática. Este reumatismo -caracterizado por fatiga, rigidez en músculos y huesos, trastorno del sueño y dolor persistente generalizado- explicaría la falta de respuesta a los diversos tratamientos, además de que su aparición tras un trauma físico está totalmente reconocida.

“Pinto autorretratos porque estoy gran parte de mi tiempo sola, porque soy la persona a quien mejor conozco” es una de las frases que más repitió durante su trayectoria esta pintora mexicana. Quizá, la prueba artística más clara de que Frida Kahlo sufrió fibromialgia sin saberlo es un dibujo de su diario donde aparece autorretratada desnuda con once flechas distintas que apuntan a diferentes partes de su cuerpo. Las once zonas más vulnerables para ella y que en la

actualidad corresponden a once de los dieciocho puntos sensibles definidos en el diagnóstico de la fibromialgia. Junto a él escribió “espero alegre la salida y espero no volver jamás”, palabras que demuestran el optimismo, la fortaleza y el coraje que la caracterizo siempre. Una inspiración para todas aquellas personas que conviven con el dolor.

Las obras más destacadas en su parentesco con la fibromialgia han sido “El cervantillo”, donde señala otra vez las diferentes localizaciones del dolor a través de flechas y clavos, y “La columna rota”, un cuadro que muestra el dolor de su cuerpo abierto. Dos autorretratos que el Dr. Reumatólogo Rafael Belenguer traduce como “cuadros que remarcan su soledad, su cuerpo torturado, su visión del mundo, en los que refleja sus emociones y angustias, una traducción de su sufrimiento físico y emocional, y cuya moraleja es que, hoy al igual que ayer el paciente con fibromialgia se encuentra muchas veces solo con su dolor”.

La obra pintoresca de Frida Kahlo recoge los sentimientos y la realidad de una mujer afectada por una enfermedad crónica que ni ella misma conocía, pero a la vez es un mensaje de lucha y fortaleza, de pasión por la vida.