

BÁLSAMO PARA EL DOLOR



Alivia tu dolor

5 consejos
para que recuperes energía,
bienestar y tu sonrisa

MAR GÓNEZ



¡Hola soy Mar!

Soy Especialista y formadora en autocuidado y bienestar aplicado a la fibromialgia y al dolor persistente.

Me alegro de que estés aquí. Dice de tu actitud y compromiso con tu salud y que en ti perdura la esperanza de sentirse bien y de recuperar tu bienestar.

Se cómo te sientes porque he pasado por lo mismo que tu.

Un buen día empecé a sentir un dolor y fatiga que nunca antes, en mis 30 años de vida, había experimentado. Mi cuerpo cada vez estaba más dolorido y exhausto y mi vida más limitada.

A pesar de tener un diagnóstico y ayuda profesional no encontré solución, cura o alivio. El dolor y otros síntomas, así como mi vida, seguían empeorando. Me sentía asustada y sola.

En un momento de inflexión en mi vida, convertí mi deseo de aliviar el dolor, recuperar la salud y bienestar en propósito. Me dediqué a observar, a analizar y a estudiar para entender qué sucedía en mí y el porqué. ¡Wow! ¡Ví la luz!

Si bien, en mi interior se producían alteraciones que eran las responsables de lo que sentía, me di cuenta que, el cómo lo afrontaba y respondía repercutía en mi salud y calidad de vida.

Decidí cambiar hábitos, respuestas y conductas ayudándome de herramientas y habilidades que hasta entonces no empleaba y, ¡mi vida cambió!

Poco a poco mi dolor se desvanecía, gané energía, recuperé la sonrisa, la ilusión, vida social, actividades, aficiones...

¡Tu también puedes!

Decide dar el paso y empieza a ganar salud y bienestar

¡Puedo ayudarte!

Me encontrarás en:

 [amuntfibro](#)

 [@amuntfibro](#)

 www.amuntfibro.cat

Introducción:

No hay un tratamiento que cure la fibromialgia y el dolor persistente. Por eso, los esfuerzos se centren en mejorar algunos síntomas y en aumentar la funcionalidad y actividad de la persona. Aunque por sí solos no funcionan.

En cambio, trabajando cuerpo y mente, combinando estrategias físico sanitarias y biopsicosociales, lo que llamamos tratamiento multidisciplinar, la persona consigue, poco a poco, mejorar síntomas, salud y calidad de vida, a la vez que le proporciona recursos para su autocuidado mejorando así, su percepción de autocontrol y eficacia.

Puede que todo lo anterior ya lo sepas. Entonces, te has preguntado por qué hay personas con fibromialgia o dolor persistente que, con el paso del tiempo, su dolor se convierte en una tortura y prisión, haciendo de su vida un infierno y otras, en cambio, consiguen no solo aliviar su dolor, sino mejorar su estado general y funcionalidad y pueden llevar una vida normal, con pocas o ninguna limitación.



¿Qué opinas?

Piensas que:

- ¿son más fuertes, más valientes y luchadoras que tú?
- ¿aguantan mejor el dolor?
- ¿Su umbral del dolor es mayor?
- O que, ¿su diagnóstico es erróneo y no tienen fibromialgia?

¡Nada de eso!

La diferencia está en el cambio

“

La principal premisa es “hacer las cosas diferentes” y sostenerlo en el tiempo.

Lo hice así. Me inspiró la frase de Albert Einstein: **“Si buscas resultados distintos no hagas siempre lo mismo”**

Comprendí que **para mejorar los síntomas de la fibromialgia debía hacer las cosas diferentes a como lo estaba haciendo.** Significaba cambiar mi sistema de creencias, mi enfoque, mi forma de pensar, de hacer, de sentir, de relacionarme, etc. El cambio debía ir más allá de cambiar la dieta, de hacer o no ejercicio, de cambiar de psicólogo o de mudarme a un ambiente seco.

Aprendí que **la mejora estaba en el cambio.** Si lo que estaba haciendo me enfermaba, el cambio, debía aportarme salud, energía, bienestar, plenitud y quedarse en mi vida para siempre. Necesitaba mantenerlo en el tiempo o lo que es lo mismo que formaran parte de mi rutina o hábitos.



Dicho esto, si eres de esas personas que piensa que:

- ¡A mi edad no voy a cambiar!
- Es que ¡soy así!, me cuesta mucho y no voy a poder.
- Siempre lo he hecho igual, ¿para qué hacerlo diferente?

No sigas leyendo. Estás anclada en el valle de las excusas o de los “es que yo...” y sí, tienes razón en todo. Porque somos lo que pensamos. De hecho, **somos el resultado de nuestros pensamientos de ayer.**

Si estás dispuesta a hacer las cosas diferente, solo depende de ti y te avanzo que no es fácil. Empieza por cambiar deseo por acción. ¿Vamos allá?

Bálsamo para tu dolor 5 consejos

1. Escucha a tu cuerpo

En general vivimos desconectados de nuestro cuerpo. Demasiadas tareas y actividades, para detenernos a escuchar y a atender a nuestro cuerpo. Y cuando sentimos no siempre respondemos o lo hacemos tarde o no le damos lo que precisa.

Pongamos de ejemplo el dolor y cómo respondemos ante él:

El dolor como síntoma no siempre corresponde a daño en los tejidos o a algo en nuestro organismo que no funciona bien. También, aparece por:

- Posturas mantenidas: estar o sentado mucho tiempo
- repetición de movimientos
- debilidad muscular.
- falta de sueño o de no descansar bien
- emociones intensas. Un disgusto, enfado o preocupación ocasionar dolor de cabeza o de estómago o panza.
- falta de ejercicio o actividad física
- Alimentación poco saludable



¿Cómo respondemos? ¿Cómo aliviamos el dolor? Los fármacos pueden aliviar el dolor, pero no son la solución, no van al origen.

Las sensaciones corporales y síntomas son la forma que tiene nuestro cerebro de expresar el estado, funcionamiento y necesidades de nuestro cuerpo. ¿Cómo sino podemos saber si necesita hidratarse, o si las células necesitan nutrientes u oxígeno? ¿O saber cuándo nuestro cuerpo y mente necesita descanso para recuperarse?

Atenderlo correctamente, precisa escucha. Si siento tensión, puedo destensionarlo quizás trabajando a nivel físico, quizás bajando el ruido mental, quizás gestionando las emociones. Si siento fatiga puedo fortalecer mi cuerpo, descansar antes de cansarme, cuidar mi dieta...

Escuchar tu cuerpo y atenderlo como reclama ayuda a minimizar síntomas como el dolor, la fatiga, alteraciones del sueño...

2. Respeta tus límites



Cuando hablamos de límites en salud nos referimos al nivel de capacidad y tolerancia que puede soportar nuestro cuerpo y mente sin que a corto o largo plazo comprometa a nuestra salud.

Por ejemplo:

- Para levantar peso, el límite sería aquel que puede soportar mi espalda sin sentir dolor o sufrir una lesión.
- En la práctica de ejercicio o actividad física sería la cantidad de esfuerzo que puedo hacer sin dañar sus músculos o articulaciones.
- O a la cantidad horas de sueño por defecto sin que afecte a mi rendimiento, a mi estado de ánimo, energía...

Los límites son diferentes para cada persona y dependen de factores como la edad, el estado de salud actual, el nivel de condición física y otros.

**El dolor puede darnos información muy valiosa
que podemos usar a nuestro favor.**

Si tienes dolor persistente o fibromialgia conocer tus límites es esencial abordar estas enfermedades. No traspasarlos te permite actuar sin riesgo a empeorar tu dolor, otros síntomas o la aparición de un brote.

Cuando consigues ese control o bien, de forma paralela, puedes trabajar en tus límites para ampliarlos de forma gradual y obtener así, la mejora progresiva de tus capacidades.



El secreto: la constancia

Si respetas esta consigna ampliarás poco a poco tus límites.

Por ejemplo: Si caminar 10 minutos te supone estar dos días en cama, encuentra el límite de tiempo que te permita caminar sin llegar a empeorar tu dolor y fatiga. Vamos a suponer que tu límite está en andar 4 minutos. ¡Felicidades!

Ahora toca ampliar ese límite. ¿Cómo? Caminando sin exceder del tiempo. La magia surge cuando practicas todos los días. Poco a poco tu cuerpo se irá fortaleciendo y te permitirá aumentar tiempo e intensidad. El secreto está en la constancia.

Conocer nuestros límites es importante para mantener una buena salud y prevenir lesiones o enfermedades y tener el control sobre tu dolor y otros síntomas.



Respetar los límites es cuidarnos, supone no exponer a nuestro cuerpo o exponerlo a situaciones de riesgo. Es un acto de amor y de respeto hacia nosotros mismos.

3. No recuperes el tiempo pasado

La fibromialgia dificulta la realización de tareas y obligaciones diarias. La persona dispone de poca energía, el dolor limita sus movimientos y la fibroniebla dificulta la ejecución. Con el tiempo las tareas pendientes se acumulan. Motivo por lo que con frecuencia, el día o momento que la persona se siente mejor lo aprovecha para ponerse al día.

Aunque puede parecerse la respuesta más lógica y sensata, es una equivocación. Porque el resultado de ese esfuerzo, como habrás comprobado, es una recaída o, en el mejor de los casos, el empeoramiento de los síntomas.



Menos es Más

- Los días que te sientes bien no hagas más actividad de la habitual.
 - Aprovecha para dedicarte a ti, para cuidarte. Por ejemplo haz una actividad que te gusta.
 - Pauta una rutina: establece descansos entre tarea y tarea.
 - Intercala aquellas que requieren más energía con otras menos intensas.
 - Prioriza las actividades del día. Planifica las tareas importante, descarta las que no lo son, delega.
-

4. Céntrate en comprender



El dolor es un mecanismo de protección que activa nuestro cerebro cuando éste se siente en peligro o amenazado. Los estresores y desencadenantes que pueden participar en la aparición, mantenimiento y modulación del dolor son muchos y variados. Así, puedes sentir dolor por estrés, ansiedad, insomnio, debilidad muscular, pensamientos, emociones, sobrecarga, etc. No siempre está relacionado con un daño o lesión en los tejidos.

¡El dolor no es tu enemigo!

Lo que sucede en la fibromialgia es que debido a una alteración en el Sistema Nervioso central en la percepción del dolor, modulación o transmisión y a la activación del Sistema de Sensibilización Central el cerebro no deja de percibir amenaza y peligro y decide mantener activado el mecanismo del dolor.

Como ves el dolor no es tu enemigo. Es cierto que es una experiencia sensorial que a nadie le gusta sentir, pero es de gran utilidad para garantizar nuestra supervivencia.

Resistencia = Dolor y sufrimiento

El manejo del dolor o su abordaje no es una cuestión de luchar, ni de resistirse, aguantar o de ser el más valiente, etc. Esto solo aporta sufrimiento y suma más dolor.

El abordaje del dolor pasa por comprender qué factores lo avivan o mantiene y trabajar para reducir su impacto.

En la experiencia del dolor participan muchos factores que actúan como moduladores haciendo que tu experiencia del dolor sea más o menos intensa.

Cuando sientas que tu dolor disminuye o aumenta encuentra la causa. Pueden ser varias. Párate a analizar y encuentra qué factores mantienen tu dolor y trabaja en ellos.

Puede que el dolor no desaparezca, pero su intensidad disminuirá.

Algunos **factores que modulan el dolor:**

- físicos
- psicológicos
- cognitivos
- emocionales
- químicos
- ambientales
- sociales
- enfermedades concaminantes
- mecánicos
- otros

5. Confía en ti, en tus recursos

Sé que el dolor, sufrimiento y pérdidas que trae consigo esta enfermedad no tiene parangón. Es posible que te sientas sola, cansada, sin apoyo. Que ya no sepas qué hacer, qué probar o a quién acudir. Lo sé. He pasado he sentido lo mismo. Pero te voy a pedir algo:



Deja de buscar fuera.
Centra tus energías en ti.

La fibromialgia, sobre todo el dolor, está estrechamente relacionado con el estilo de vida, hábitos, respuestas, comportamientos, emociones, pensamientos, creencias...

En lugar de buscar aquí y allí, empieza a preguntarte:

¿Qué puedo hacer yo para mejorar o aliviar...?

Un/a psicólogo/a puede hacerte ver la importancia de gestionar las emociones porque influyen en la modulación del dolor y puede que te enseñe estrategias u habilidades para gestionarlas. Él/ella no puede hacerlo por ti. Al igual sucede con un/a nutricionista. Puede darte una dieta, pero ponerla en práctica depende de ti.

Yo, formo y entreno a personas con fibromialgia y dolor persistente para sepan aliviar el dolor, mejorar su capacidad funcional, nivel de actividad etc., pero no puedo pensar por ellas, no puedo responder a su dolor por ellas, no puedo cambiar sus creencias por ellas, etc.



Cree y confía en ti. Has hecho muchas cosas bien. ¡Sigue haciéndolas! De otras, que no han salido tan bien, saca un aprendizaje de ellas y cambia aquello que no funciona.

Y ahora... lo que siempre me preguntan:

¿Con estos 5 consejos superaré la fibromialgia?

No. Pero **es un buen comienzo.**

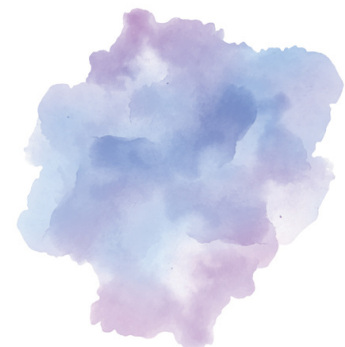
Libérate de la fibromialgia y alivia el dolor persistente

Para seguir avanzando te propongo el libro.

Aquí encontrarás información para entender esos cambios físicos, neurológicos, emocionales, bioquímicos, cognitivos, etc. que suceden en tu cuerpo y sientes en forma de síntomas y 40 herramientas guiadas para ayudarte a aliviar el dolor, otros síntomas y efectos de su impacto, con esos trucos y consejos que solo se pueden dar desde la vivencia personal.

Libérate de la **FIBROMIALGIA** y alivia el **dolor persistente**

Pautas para recuperar la salud
y vivir con plenitud



Mar Gómez

edaf

Pregúntame cómo puedo ayudarte

Si te has sentido identificado con lo que has leído en este libro, te animo a que te unas a nuestro programa para aprender más sobre el manejo y cuidado de la fibromialgia. Nuestro programa te ayudará a descubrir más herramientas y estrategias para que puedas vivir una vida plena y feliz.

Puedes encontrar más información de cómo puedo ayudarte en mi página web www.amuntfibro.cat. También puedes ponerte en contacto conmigo directamente a través de mi correo electrónico info@amuntfibro.cat si tienes alguna pregunta o necesitas ayuda en tu camino.



Gracias por leer este ebook y te deseo todo lo mejor en tu camino hacia una vida más saludable y feliz".

¡Gracias!



info@amuntfibro.cat

www.amuntfibro.cat

Sígueme en: [@amuntfibro](https://www.instagram.com/amuntfibro)