



## **INTERPSIQUIS**

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,  
Psicología y Salud Mental

### **VIVIR Y CONVIVIR CON LA FIBROMIALGIA**

Isabel Forastero Romero, Manuel Álvarez Romero, Enrique Díaz Sánchez, Fernando Martínez Pintor

[secretaria@psicosomatica.net](mailto:secretaria@psicosomatica.net)

Fibromialgia, dolor, equilibrio

### **RESUMEN**

¿Cómo he vivido la fibromialgia? ¿Cómo convivo con ella?

Son dos preguntas importantes, muy importantes en la práctica, pues el cómo nos sentimos depende del modo de afrontar y gestionar aquello que se nos va presentando en cada momento de nuestra vida. Llevo unos 40 años con esta *compañera de camino*. Está tan identificada con mi persona que sin problema la considero parte sustancial de mí. Me ha hecho sufrir mucho y todavía me da la lata, pero he aprendido tanto con ella que hasta le estoy agradecida, creo sinceramente que me ha hecho un poco mejor persona.

Hubo tres etapas en este proceso que abarcó gran parte de mi vida:

1. Los pródromos
2. El brote agudísimo
3. La recuperación

Mi propio diagnóstico fue: Dolores que no son más que dolores sin gravedad.

Fui conociendo mi personalidad ya cristalizada en carácter pues tenía 55 años, todo lo que me había llevado a esa situación. El pensamiento obsesivo, el perfeccionismo, la rigidez, el no saber delegar, el histrionismo ...junto a otras actitudes ya dichas.

Hace ya muchos años que hago una vida normal, activa en todas las facetas, si algo me limita ahora, es más la edad que la fibromialgia.

Fomentar la paz, la serenidad, la paciencia, el optimismo, la esperanza y el agradecimiento. Sé que debo darme, pero sin llegar a romperme, ya distingo el límite.

## **VIVIR Y CONVIVIR CON LA FIBROMIALGIA**

Teniendo siempre presente en cada circunstancia que "lo mejor es enemigo de lo bueno" y que el EQUILIBRIO en las emociones es la clave del bienestar.

De esta forma trato de vivir esta tercera etapa con un mantenimiento en la recuperación y prestándome a ayudar en lo que pueda contando mi experiencia a quien me la pide.

### **LA VIDA MISMA**

¿Cómo he vivido la fibromialgia? ¿Cómo convivo con ella?

Son dos preguntas importantes, muy importantes en la práctica, pues el cómo nos sentimos depende del modo de afrontar y gestionar aquello que se nos va presentando en cada momento de nuestra vida. Llevo unos 40 años con esta "compañera de camino".

Está tan identificada con mi persona que sin problema la considero parte sustancial de mí. Me ha hecho sufrir mucho y todavía me da la lata pero he aprendido tanto con ella que hasta le estoy agradecida, creo sinceramente que me ha hecho un poco mejor persona.

### **PROFUNDIZANDO**

Pudiendo admitirlo que no está probado: una base genética, alguna predisposición orgánica...lo que por propia experiencia puedo constatar es que el agotamiento psicológico que aparece por una situación de estrés mantenida largamente, muchas veces sin suficiente motivo, puede llevar al agotamiento físico con múltiples síntomas por somatización desencadenando la fibromialgia u otras patologías.

### **LA EVOLUCIÓN**

Hubo tres etapas en este proceso que abarcó gran parte de mi vida.

1-Los pródromos: Con síntomas aislados y leves excepto las migrañas que ya padecía por herencia familiar y muy relacionadas con el ciclo hormonal que se agravaron y a estas se le unieron las cefaleas tensionales.

2-El brote agudísimo: Llegó después de muchos años de dolores cada vez más frecuentes, más intensos y de la aparición de otros síntomas.

3-La recuperación: Todas estas fases han tenido como base mi temperamento que las ha ido hilvanando, sus síntomas, en frecuencia número e intensidad fueron mejorando al compás que este temperamento se iba moldeando muy lentamente y dentro de lo que cabe.

## **VIVIR Y CONVIVIR CON LA FIBROMIALGIA**

Durante decenios fue un no conocer lo que me sucedía, los dolores aumentaban en frecuencia, intensidad y localización a la par que el trabajo, las preocupaciones y las responsabilidades.

Mi propio diagnóstico fue: "Dolores que no son más que dolores sin gravedad".

### **¿LA ETIOLOGÍA?**

No me preocupaba saber que me pasaba, no tenía ni interés ni tiempo. Tenía que sacar demasiadas cosas adelante y lo mejor posible como buena Anancástico. Ese era mi interés.

Demasiada responsabilidad mal entendida, demasiado entusiasmo e implicación en todo lo que me salía al paso. No sabía descansar, no sabía decir que no. No conocía de la FM ni el nombre, pero ya la padecía.

La llevé amoldándome, no poniéndole el remedio debido sino "empadronándome" hasta llegar a estar automedicada respecto a las cefaleas y dejando estar lo demás que era más tolerable.

Así seguía funcionando y viviendo pues el dolor controlado no me arredraba. Poco a poco había ido acostumbRANDOME a él, lo consideraba algo inevitable y natural en mí con lo que tenía que vivir. Posiblemente me ayudó mi forma de ser, dura conmigo misma y luchadora en lo que me importaba.

También como contrapunto tenía una vida plena en lo personal, en lo espiritual, en lo profesional dentro de que nada en la vida es perfecto. Pero los dolores me daban cada vez menos tregua, aun así, veía lo bueno que tenía y seguía adelante.

### **UNA TENCIÓN INADECUADA**

No lo hice bien, me descuidé demasiado. He aprendido que en todo tiene que haber un equilibrio y cuando suena la alarma en nuestro organismo, que no es otra que el dolor, algo va mal y hay que atenderlo. Si no nos cuidamos cuando hay que hacerlo nos tendrán que cuidar los demás más tarde, si no dejamos de hacer algunas cosas que nos sobrepasan y nos agotan, la naturaleza nos parará durante mucho más tiempo. Y eso pasó.

El brote agudísimo llegó y me paró durante mucho, mucho tiempo y me dejé cuidar y busqué ayuda, mucha ayuda de todo tipo y me dejé ayudar.

Fui dócil por primera vez en mi vida quizás, seguramente intuí que no me quedaba otra.

## **VIVIR Y CONVIVIR CON LA FIBROMIALGIA**

### **Y UN NUEVO DESCUBRIMIENTO**

Y empecé a descubrir un océano. Lo primero fue comprobar que no me conocía en absoluto a la par comencé a conocer la fibromialgia y como se manifestaba en mí.

Me sorprendía hasta la emoción todo lo que veía y con no poco entusiasmo lo iba transmitiendo a mi familia y así sin grandes explicaciones me entendieron. Fue de una gran ayuda no sentirme incomprendida.

Fundamentales fueron mi apertura a conocer y conocerme a fondo, sin tapujos.

Así llegué a comprender con claridad por mí misma mediante la ayuda que recibía aquello que me dijeron tal cual, pero en el momento oportuno y de la manera oportuna "Tienes fibromialgia y tú te la tienes que curar porque tú te la has provocado".

No me sorprendió y lo agradecí pues ya intuía que era la premisa necesaria para empezar a recuperarme.

Fui conociendo mi personalidad ya cristalizada en carácter pues tenía 55 años, todo lo que me había llevado a esa situación. El pensamiento obsesivo, el perfeccionismo, la rigidez, el no saber delegar, el histrionismo ...junto a otras actitudes ya dichas.

Con alguna posible variante conforman el perfil de toda persona que padece fibromialgia y yo no soy una excepción. Lo que lleva a una forma de vivir poco conveniente, también para los más cercanos, que acaba repercutiendo en la psique y en el soma pudiendo acabar en fibromialgia cuya etiología al menos en gran medida es psicósomática.

Visto lo cual me presté a ser tratada y orientada en esta línea digamos de remodelación de la conducta, también ayudada durante bastante tiempo por fármacos, acupuntura y otras terapias como relajación de la mente, meditación, visualizaciones ...

A medida que me fue posible relajación física como acuaterapia, paseos, taichí, estiramientos ...

### **COMIENZA LA RESTAURACIÓN**

Así muy lentamente más a paso de hormiga que de tortuga comencé a recuperar la movilidad y a mejorar los dolores intensísimos que padecía, la fatiga, la ansiedad...hasta llegar a hoy.

Hace ya muchos años que hago una vida normal, activa en todas las facetas, si algo me limita es más la edad que la fibromialgia.

Ya sé lo que me perjudica y lo que me ayuda y trato de actuar en consecuencia.

## **VIVIR Y CONVIVIR CON LA FIBROMIALGIA**

Si me paso alguna vez por necesidad o por darme gusto me pasa un poco la factura, pero aplico lo aprendido con resultados casi inmediatos. Como toda meta en la vida y el mantenerse en ella precisa de la constancia, pero ha de ser con flexibilidad, que no agobie.

Fomentar la paz, la serenidad, la paciencia, el optimismo, la esperanza y el agradecimiento. Sé que debo darme, pero sin llegar a romperme, ya distingo el límite.

Teniendo siempre presente en cada circunstancia que "lo mejor es enemigo de lo bueno" y que el equilibrio en las emociones es la clave del bienestar.

De esta forma trato de vivir esta tercera etapa con un mantenimiento en la recuperación y prestándome a ayudar en lo que pueda contando mi experiencia a quien me la pide y así nace el libro: "Conocer la Fibromialgia: Una recuperación". Nació en plena recuperación, en 2016.