

EDUCATIVO CALENDARIO PARA PACIENTES CON FIBROMIALGIA

KAREN FERNÁNDEZ MONTERROSA

kfernandez@diarioextra.com

Foto: Juan Carlos Rubí

La psicóloga Marielos Mora y la periodista Alexandra Cortés, luego de conocer la situación de más de cien mil personas en Costa Rica que padecen de Fibromialgia decidieron preparar un manual con información tanto de síntomas físicos, como psicológicos y consejos para reducir el dolor y ayudarlas a sentirse mejor.

El manual fue diseñado en forma de calendario para facilitar a quienes lo adquieran mantenerlo en un lugar visible y consultarlo constantemente tanto por ellos como por quienes los rodean para que aprendan a comprenderlas.

En él se dan consejos sobre alimentación saludable, ejercicios físicos y de relajación que ayudan a combatir los síntomas de las pacientes no solo de fibromialgia sino también a pacientes con dolores reumáticos crónicos y hasta para quienes padecen de obesidad.

Mora comentó que conversaron con varias pacientes que sufren el padecimiento y éstas les reiteraron su preocupación y angustia por no contar con información de fácil comprensión, lo que las hacía asustarse más.

Por ello, las autoras quisieron cambiar la actitud de las pacientes ante una enfermedad que hasta el momento es incurable y enseñarles a: ¿Cómo ir venciendo el dolor?, ¿Cómo no caer en depresión? ¿Cómo vencer la angustia? ¿Cómo sacar lo mejor de ellas para decirle al dolor, usted no me va a ganar? para lograrlo se valieron de "Naty", un personaje que a lo largo de todo el manual les cuenta su experiencia sobre el tema a quienes lo leen al tiempo que les devuelve la esperanza.

Incluso, muchas de las pacientes se sienten más a gusto hablando con "Naty" por lo que creamos el correo natyfibromialgia@gmail.com cuyas consultas son respondidas por todo un grupo de profesionales que nos hemos identificado con este mal, agregó Mora.

Actualmente el calendario 2009 se distribuye en Alajuela, Cartago, Zapote, Heredia, Paseo Colón, Guadalupe, Sabanita y Desamparados o pueden llamar directamente a las

creadoras Alexandra Cortés: 8379-82-20 o con Marielos Mora al 8357-79-55. Tiene un costo de € 6 500 que incluye la entrega a domicilio.

Mora recalcó la importancia de dar un tratamiento integral a la enfermedad, pues aunado a la medicación, quienes sufren de fibromialgia deben dar énfasis a la parte psicológica para apoderarse del sentimiento y entender que la fibromialgia es como su amiga porque va a estar con ellas siempre, pero que son ellas las únicas que permitirán que avance más que usted o que se quede rezagada y usted logre salir adelante.

"Las mujeres posponemos todo lo que nos concierne directamente y nos escudamos en la frase "este no es el momento adecuado para..." ¿entonces cuándo es el momento? Por eso las invitamos a que saquen ese momento ya, que no dificulten más su mejoría", finalizó la especialista.

Antes de lanzar al mercado el manual se les dio a leer a las pacientes quienes hicieron varias recomendaciones y lloraban pensando en todo lo que han dejado de hacer y en cómo se han dejado morir por una enfermedad que nunca las va a matar, porque la fibromialgia no mata. Las puede matar la depresión, la tristeza, pero por la enfermedad en sí, no.



¡Sin excusas!
Ponte en movimiento
TODOS los días
apenas te levantes

Ejercicio físico

- Puedes ejercitarte de 3 a 5 veces por semana en bloques de 30 a 45 minutos. Aunque si lo prefieres y te resulta más cómodo, 3 veces al día en sesiones de 10 minutos.
- Haz ejercicio en el momento del día que te sientas más fuerte.
- Toma agua y come algo saludable media hora antes de hacer ejercicio.
- Respira libremente.
- Inhala por la nariz y exhala por la boca.

Es importante que...

• Tomas un multivitamínico y un mineral que sea homeopático.

• Te recomiendo el magnesio como relajante muscular por la noche. También puedes tomar triptófano como suplemento alimenticio antes de acostarte porque produce serotonina, y evita el dolor matutino.

¡IMPORTANTÍSIMO! no olvides hacer tus ejercicios de estiramiento antes de dormir. Busca el mes de mayo.

Nosotras podemos reducir la tensión y el dolor si hacemos ejercicio desde tempranito. A ver, cierra los puños y gira las muñecas. Ahora, haz lo mismo con los pies, para adentro, para afuera y luego en círculos. **MUY BIEN.** Necesitamos mantener nuestro cuerpo trabajando siempre.

En un muy útil formato se presentó un manual para pacientes con fibromialgia que lo acompañará durante todo el 2009.

TENSIONES QUE SUPRIMEN TENSIONES

La relajación progresiva trabaja con los músculos y elimina la rigidez corporal.

El creador de esta estática es el estadounidense Edmund Jacobson, un médico que creó la técnica de relajación progresiva a partir de una compilación de tres principios de corrientes orientales. Una técnica que propone tensar y relajar los músculos, con la finalidad de provocar tranquilidad mental al suprimir las tensiones musculares del cuerpo.

"Se demostró que luego de tensar un músculo este luego se relaja por unos segundos". Esta relajación proporciona una mejor circulación sanguínea, un alivio en las sensaciones y un cambio en los estados

mentales negativos que pueda experimentar una persona.

Esta técnica consiste en tensar paulatinamente cada parte del cuerpo, empezando por los pies hasta llegar a la cabeza (en donde solo realiza movimientos). Se empieza la técnica tensando durante tres a cinco segundos cada músculo, para luego soltarlo, repitiendo la operación cinco veces. "Si se endurecen los músculos de los hombros y los brazos por unos segundos la persona puede experimentar una mayor relajación al distenderlos".

Para realizar esta técnica es necesario

visualizar paralelamente imágenes que produzcan paz interior, para lograr un resultado rápido, efectivo, y favorable en la relajación. "Las imágenes mentales crean una reacción inmediata en el sistema nervioso que repercuten en los músculos. Y si las imágenes que se procesan resultan negativas, automáticamente el sistema nervioso responde y el cuerpo tiende a tensarse.

Es indispensable realizar esta técnica con los ojos cerrados, pues de esta forma logra centrar la atención. Debe realizar de preferencia sentada y en un lugar cómodo y alejado de los ruidos.