



AMAS A ALGUIEN CON FIBROMIALGIA

Si amas a alguien con fibromialgia sabrás que padece de dolores severos que varían de día a día y de hora en hora, esto no lo podemos predecir, por eso queremos que entiendas que a veces tenemos que cancelar cosas a último momento y esto nos molesta tanto como a ti.

Queremos que sepas que nosotros mismos tenemos que aprender a aceptar nuestro cuerpo con sus limitaciones y no es fácil.

Por el momento no hay cura para la fibromialgia, pero tratamos de aliviar los síntomas a diario.

Muchas veces nos sentimos abrumados y no podemos lidiar con mas tensiones de las que tenemos, si es posible no le añadidas mas tensiones a mi cuerpo.

Aunque nos vemos bien, no nos sentimos bien. Hemos aprendido a vivir con el dolor constante la mayoría de los días; cuando nos ves felices no necesariamente quiere decir que no tenemos dolor, simplemente que estamos lidiando con él.

Algunas personas piensan que no podemos estar tan mal si nos vemos bien, el dolor no se ve, esto es una enfermedad crónica “invisible” y no es fácil para nosotros tenerla.

Entiende por favor, que porque no podemos trabajar como antes es que seamos vagos.

Nuestro cansancio y dolor es impredecible y debido a esto tenemos que hacer ajustes a nuestro estilo de vida; algo que parece sencillo y fácil de hacer no lo es para nosotros y puede ocasionarnos mucho dolor, no necesariamente algo que hicimos ayer lo podemos hacer hoy, pero tampoco quiere decir que no volvamos a ser capaces de hacerlo.

A veces nos deprimimos ¿quién no se deprimiría con un dolor fuerte y constante?, se ha encontrado que la depresión se presenta con igual frecuencia en la fibromialgia que en cualquier otra condición de dolor crónico. No nos da dolor por estar deprimidos, sino que nos deprimimos por el dolor e incapacidad de hacer lo que solíamos.

También nos sentimos mal cuando no existe el apoyo y entendimiento de los familiares y amigos; por favor compréndeme con tu apoyo y ayuda a aminorar mi dolor.

Aunque durmamos toda la noche no descansamos lo suficiente, las personas con fibromialgia tenemos un sueño de mala calidad, lo que empeora el dolor los días que dormimos mal.

Para nosotros no es fácil permanecer en una misma posición (aunque sea sentados) por mucho tiempo esto nos causa dolor y toma tiempo recuperarnos; por esto no vamos



CADENA DE AYUDA CONTRA LA FIBROMIALGIA, A.C.

a alguna actividad que sabemos nos puede afectar, a veces acudimos aunque sabemos las consecuencias que traerá.

No nos estamos volviendo locos si a veces se nos olvidan las cosas sencillas, lo que estábamos diciendo, el nombre de alguien o decimos la palabra equivocada; esto es parte de la fibromialgia especialmente los días que tenemos mucho dolor.

Es algo extraño tanto para ti como para mí, pero tratemos de sonreír juntos y ayúdanos a mantener nuestro sentido del humor.

La mayoría de las personas con fibromialgia somos mejores conocedores de esta condición incluso que muchos médicos, pues nos hemos visto obligados a educarnos para entender nuestro cuerpo.

Nos sentimos muy felices cuando tenemos un día con poco o ningún dolor, cuando logramos dormir bien, cuando hacemos algo que hace tiempo no lográbamos, cuando nos entienden.

Verdaderamente apreciamos todo lo que has hecho y puedes hacer por mí, incluyendo tu esfuerzo por informarte y entenderme.

Pequeñas cosas significan mucho para mí y necesito que me ayudes. Se gentil y paciente, recuerda que dentro de este cuerpo adolorido y cansado todavía sigo estando yo.

Estoy tratando de aprender a vivir día a día con mis nuevas limitaciones y a mantener la esperanza en el mañana.

Ayúdame a reír y a ver las cosas maravillosas que Dios nos da.