



CADENA DE AYUDA CONTRA LA FIBROMIALGIA, A.C.

ANA CRISTINA AYALA ESQUIVEL

Paciente de fibromialgia desde hace 11 años

¡HOLA!

Mi nombre es Ana Cristina Ayala Esquivel, tengo 38, estoy casada hace 17 años con un hombre que ha caminado junto a mi todo este tiempo, dios nos dio la oportunidad de procrear a dos mujercitas.

Tengo fibromialgia... nunca una palabra había significado tantas cosas para mí, dolor, angustia, desesperación, incertidumbre, miedo y, por fin calma.

El saber que lo que me sucedía si tenía nombre me tranquilizo mucho, fui diagnosticada el 22 de julio de 2010, gracias a dios dos meses después de una fuerte crisis, aunque haciendo memoria los síntomas los tengo como ocho años atrás.

Mi médico me explico que esto era un proceso largo y lento e integral que la familia es un factor muy importante en el difícil camino a recorrer, el medicamento que me prescribió y el conocimiento ya de la enfermedad disminuyeron los síntomas, pero yo aún me sentía incompleta, no me encontraba, fue por una coincidencia que encontré un libro llamado "como afrontar las crisis de fibromialgia", de esta forma que encontré el grupo de apoyo, cadena de ayuda contra la fibromialgia, llame , pedí información y al siguiente miércoles acudí a mi primera sesión, llegué pensando que era la única que padecía esto.

En la primera reunión recibí ayuda y comprensión, quiero decir que cadena de ayuda me cambió la vida, así como la enfermedad, obviamente el cambio fue para bien, el saber qué es lo que tengo, el poder compartirlo con otras personas que sienten lo mismo que yo es un gran alivio, me ha ayudado a saber que es real y que tengo que aprender una nueva condición de vida, el aprendizaje se sigue dando cada sesión a la que acudo.

Cada que llego al grupo de apoyo me voy con la ilusión de algún día poder vivir sintiendo que el dolor es parte de mi personalidad y no sufrirlo tanto.

El que se realiza en el grupo dirigido por mima es vital ya que nos relaja y su experiencia para mí es un gran ejemplo a seguir, ella es el vivo retrato de la lucha contra el dolor.



CADENA DE AYUDA CONTRA LA FIBROMIALGIA, A.C.

Por ultimo quiero agradecer a dios por haber puesto en mi camino a cadena de ayuda contra la fibromialgia y a las personas que la integran Mónica, Alicia, Mima, las terapeutas y a todas las compañeras, porque cada una de nosotras somos un pequeño eslabón de esta cadena que día a día está creciendo más, y que está ayudando a más personas como yo.

He aprendido que vivir bien y feliz depende solamente de mí, que ni la enfermedad, ni los problemas son impedimento, que esto es una nueva forma de vida, que reinventar y reorganizar, es algo necesario, poner pausa en nuestra rutina, sin perder de vista nuestros afectos, sin estar inmersos en nuestro dolor, ya que también los que viven con nosotros sufren y necesitan saber que estamos bien y, yo quiero estar bien.

Estoy aprendiendo a ser responsable de mí, de mi alimentación de mis pensamientos y sentimientos.

“Soy feliz porque vivo, y vivo feliz”

Gracias a Cadena de Ayuda Contra la Fibromialgia.

Atentamente

ANA CRISTINA AYALA ESQUIVEL