

PACIENTE EXPERTO Y FIBROMIALGIA

RECOMENDACIONES GENERALES NO FARMACOLÓGICAS

El manejo del Síndrome de Fibromialgia (SFM) incluye medidas no farmacológicas y farmacológicas con un enfoque multimodal centrado en el autocuidado. El fomento de un estilo de vida saludable y ejercicio físico terapéutico, abordar falsas creencias respecto al dolor, y fomentar la autoeficacia influyen favorablemente en los resultados.

Las siguientes recomendaciones sirven para cualquier persona con malestar general o dolor crónico:

- 1.- No olvides que el “sentido catastrofista de la enfermedad” empeora la propia enfermedad, incrementa el dolor, la fatiga y el insomnio. Por ese motivo tiene que **“expresarse siempre en positivo y evita rumiar la enfermedad, no tener sentido de desesperanza, ni magnificar la enfermedad”**
- 2.- **Acepta la enfermedad** y reconoce sus limitaciones.
- 3.- Sigue los **“consejos para dormir mejor”**. No pasar en la cama más de 7-8 horas, desconectarse de aparatos electromagnéticos por la tarde noche, relajación y meditación, mantener un nivel emocional bajo, antes de acostarse repasar las cosas positivas del día.
- 4.- Es imprescindible practicar **“ejercicio físico”** guiado por un profesional y adaptado a tu situación personal. El ejercicio físico mejora la calidad de vida y la funcionalidad de las pacientes con SFM. Se debe realizar de forma combinada ejercicio aeróbico, de fuerza, de rehabilitación del equilibrio y de flexibilidad. Estos ejercicios se tienen que realizar tanto en tierra como en el agua.
- 5.- **“Evita tóxicos”** (tabaco, alcohol, otras drogas y productos alergógenos). No te automediques con productos sanitarios, vitaminas o suplementos alimentarios sin asesoramiento de un profesional.
- 6.- Haz una **“dieta sana”** pobre en proteínas y baja en calorías, sobre todo por las noches, y **“evita la obesidad”**. El seguimiento por un nutricionista con experiencia en SFM puede ser de gran ayuda.
- 7.- Evita la **“mente dispersa”** para ello tienes que aprender a disfrutar del momento y vivir situaciones Flow. La mente dispersa (pensar en varias cosas a la vez) es un factor de estrés que incrementa el dolor, la fatiga y las alteraciones del sueño. Para ello es imprescindible la meditación y el mindfulness
- 8.- Mejora las **“relaciones interpersonales y sociales”**. Evita la queja cuando te relaciones con los demás y comparte experiencias positivas. Evita aislarte viendo la televisión, usando el móvil, o las redes sociales y potencia la comunicación personal. No te relaciones con personas tóxicas.
- 9.- Potenciar la **“teoría del agradecimiento”** desde que te levantes hasta que te acueste con todas las personas que te encuentres por el camino, contigo misma y con la naturaleza. Y aprende a “disfrutar de las pequeñas cosas” (música, poesía, naturaleza...).
- 10.- Practica **“un método de relajación o meditación”** que te haga sentirte bien. Adentrarse en el mundo del yoga, de la meditación, del mindfulness te puede cambiar la vida.

¡¡ Siempre que te encuentres mal dedica unos minutos a reflexionar y analizar las causas que te han provocado ese malestar para evitarlas en otras ocasiones¡¡