

DECÁLOGO CONTRA LA FIBROMIALGIA

La Sociedad Española de Reumatología (SER) ha emitido un decálogo de consejos para las personas con fibromialgia:

1.- **ACEPTA EL DOLOR:** desgraciadamente, no existe ninguna receta mágica que lo cure. Intenta que el dolor, aun estando presente, no sea el centro de tu vida.

2.- **CONTROLA TUS EMOCIONES:** tener fibromialgia cambia la vida de muchas personas, que se vuelven diferentes y negativas. Reconoce lo positivo que tienes en la vida y aprovéchalo, a pesar de tu enfermedad.

3.- **CONTROLA EL ESTRÉS:** evita las situaciones que sepas que te generan estrés. Organízate las actividades diarias y dedícale tiempo a la relajación.

4.- **EVITA LA FATIGA:** tan negativo es permanecer en inactividad como realizar un número excesivo de tareas. Haz las que sean necesarias a un ritmo que puedas controlar e intercalando períodos de descanso.

5.- **HAZ EJERCICIO:** caminar, correr, ir en bicicleta o bailar de 20 a 40 minutos como mínimo 3 veces por semanas favorece el control de la enfermedad.

6.- **RELACIONATE CON LOS DEMÁS:** la comunicación con las personas que nos rodean se vuelve especialmente importante. Pide ayuda si la necesitas, déjate ayudar y evita que las conversaciones se centren continuamente en el dolor.

7.- **PROTEJE TU SALUD:** no olvides los buenos hábitos de salud, como no fumar, controlar tu peso y vigilar el consumo de alcohol y cafeína, que puede hacer más difícil controlar el dolor.

8.- **EMPLEA LOS MEDICAMENTOS CON CAUTELA:** no te automediques y ponte en manos de un experto en el tratamiento del dolor crónico.

9.- **USA LAS MEDICINAS ALTERNATIVAS CON PRECAUCIÓN:** algunas pueden hacerte mejorar, pero no olvides que no están reguladas por las guías médicas. Asegúrate que el terapeuta es de “fiar” y desconfía de los tratamientos milagrosos.

10.- **SÉ CONSTANTE:** no pierdas la paciencia porque los resultados pueden tardar algún tiempo y piensa que los “días malos” son inevitables y debes afrontarlos.

