

Libérate de la
FIBROMIALGIA
y alivia el
dolor persistente

Pautas para recuperar la salud
y vivir con plenitud



Mar Gómez

edaf 

edaf 

Libérate de la **FIBROMIALGIA** y alivia el **dolor persistente**

*Levanta la cabeza y grita al mundo que tú puedes,
que el sufrimiento no hundirá tu barco
y navegarás con serenidad a tu destino favorito.*
—Masé Balaguer

«Personalmente, la fibromialgia me desmontó la vida por completo: acababa de ser mamá, mi gran ilusión y apenas podía con mi alma; ¿cómo iba a cuidar a mi hija si no era capaz de ocuparme de mí misma? ¿Podría mantener mi trabajo? ¿Con ese despiste y memoria de pez, sobrevenido, cómo iba a hacerlo? ¿Hasta cuándo estaría mi pareja a mi lado? Algo que tiene la fibromialgia y otras enfermedades invalidantes es que se lleva por delante tu vida, proyectos, ilusiones... y también la persona que eras. Pasas por un sinfín de situaciones a las que nunca te habías enfrentado, difíciles de lidiar y de superar y eso crea una percepción errónea sobre tu capacidad de afrontamiento y superación. Es cierto que la fibromialgia emborronó la persona que era, pero también me ha permitido ser quien soy y quiero ser».

En los meses siguientes al nacimiento de su hija, en 2002, **Mar Gómez** empezó a sentir dolor generalizado, fatiga y otros síntomas y fue entonces cuando le diagnosticaron Síndrome de Fibromialgia. Tras cinco duros años, comenzó a estudiar y a investigar, apoyándose en evidencias científicas, para comprender y abordar la enfermedad, para aprender a convivir con ella y poder revertir los cambios que estaba causándole a nivel físico, cognitivo, emocional y social, consiguiendo un equilibrio en todos los planos de su vida.

Se estima que en España la fibromialgia afecta a más de 900.000 personas, la gran mayoría mujeres. La inversión en tratamientos y en investigación para el dolor en la actualidad es mayor que en épocas anteriores, pero el número de personas afectadas por esta enfermedad y por el dolor persistente (crónico) continúa aumentando día tras día. ¿Por qué cada vez hay más afectados por el dolor, sea cual sea la enfermedad asociada al mismo? ¿Influye el estilo de vida en la percepción del dolor? ¿Qué factores hay que considerar en su tratamiento?



En ***Libérate de la fibromialgia y alivia el dolor persistente*** Mar Gómez nos ofrece las respuestas a estas cuestiones y la información para comprender la naturaleza y el comportamiento del dolor y de esta enfermedad, conocer qué cambios biopsicofísicos experimenta la persona y cómo estos transforman aspectos y áreas de su vida. Este conocimiento, basado en la **neurociencia**, es esencial para modular el dolor, manejar la fibromialgia y contrarrestar sus efectos.

«Lamentablemente, el diagnóstico de fibromialgia no viene acompañado de un manual que la explique y que facilite los recursos para tratarla. Me gustaría acompañar al lector desde el principio, para explicarle esta enfermedad y que detrás de ese dolor crónico, mejor dicho, persistente, en nuestro cuerpo suceden cambios biológicos, químicos, neuronales, etc., que se traducen en alteraciones o síntomas que, como bien habrá experimentado, afectan a su capacidad física, cognitiva, emocional y que termina extendiéndose a todas las esferas de la vida —señala la autora— Com-

prender esto ayuda a disipar dudas, miedos e inseguridades sobre la evolución de esta enfermedad, la aparición de otros síntomas y a ser más eficaces en la autogestión. **Pero para el abordaje eficaz hay que ir más allá».**

De ahí que este libro se presente como un cuaderno de trabajo con ejercicios prácticos y técnicas con evidencia científica; con apuntes personales referidos a sus experiencia **y con más de 40 herramientas guiadas que Mar propone para gestionar cada cambio que el dolor y la fatiga causan en el cuerpo, en la mente y en la vida.** «Cuando la solución a nuestro dolor y enfermedad se reduce a simples consejos como el de llevar una alimentación saludable, una vida activa, pensar en positivo y un largo etcétera, es como decir a alguien que nunca ha conducido que si respeta las señales de circulación y la velocidad indicada llegará a su destino, sin tener quién le enseñe a manejar el vehículo».

Lo idóneo es crear una estrategia de abordaje que además del tratamiento farmacológico, incluya medidas educativas, terapia nutricional, acondicionamiento físico, abordaje psicológico y otros tratamientos considerados complementarios-alternativos, que cuentan con el aval de la comunidad científica, pues han demostrado mejora en los síntomas.

Consciente de la esperanza que infunde conocer la historia de quienes pasan por lo mismo, Mar comparte su saber y experiencia para ayudar a otras personas afectadas. «Entendiendo por ‘superar’ que el dolor no es sufrimiento, que el dolor persistente se modula, que la fibromialgia se maneja y que tú puedes llevar el control de tu vida», apunta.

Fruto de todos sus años de trabajo, de estudio, de cambio, de crecimiento personal y de ese afán por ayudar a los demás, nace el **método C.R.E.A**, un programa para, que de forma gradual, la persona disponga de herramientas útiles, desde meditación a inteligencia emocional y conocimiento del dolor, para mejorar su condición de salud, bienestar y calidad de vida. El libro ***Libérate de la fibromialgia*** es fiel reflejo de la filosofía de este programa. «No son herramientas mágicas, con frecuencia lo que nos funciona a uno, a otro no tanto. Cada persona es un mundo y cada fibromialgia es diferente, por ello, lo que importa es tener a tu alcance cuantas más opciones mejor para poder elegir la más eficaz en cada **momento y recuperar las riendas de tu vida**».



Mar Gómez

Nació en Terrasa, Barcelona, en 1971. Sonriente, alegre, optimista y amante de los retos, está especializada en la gestión y el abordaje del dolor persistente y del Síndrome de Fibromialgia.

Al conocer por la neurociencia que el dolor se modula y convencida de que es posible revertir el impacto de esta enfermedad en su persona y el día a día, centra su estudio en el dolor y en los conocimientos multidisciplinares (de respiración y relajación, comunicación asertiva, inteligencia emocional, alimentación...), gracias a lo cual ha conseguido su propósito: aliviar el dolor, manejar otros síntomas de la fibromialgia y recuperar el control de su vida.

Además, encontró a la persona que es ahora, más feliz y plena, y su pasión: la de ayudar a otras personas que sufren dolor persistente y fibromialgia compartiendo su experiencia en un Método al que ha llamado C.R.E.A. Actualmente, alterna su dedicación al conocimiento y tratamiento de la enfermedad con la formación de cursos, talleres y conferencias.



 @Amuntfibro

Índice

Capítulo 1. Presentación

La razón de este libro
Bienvenida
Cómo trabajar el libro
Abordaje
Un camino sin retorno

Capítulo 2. Conociendo el dolor

Conoce el dolor
El dolor: mecanismo de supervivencia
Creencias y verdades sobre el dolor
El dolor es una percepción
El dolor es subjetivo
El verdadero significado de dolor «crónico»
Dolor y lesión no van de la mano
El dolor no está en los tejidos
Relación del dolor con las alteraciones cognitivas
El dolor y tu cerebro
El cerebro y su alarma
El dolor y el sistema nervioso
El dolor crea tensión
El dolor se modula
La sensibilización
Evaluación errónea del cerebro
Neuroplasticidad



Capítulo 3. La fibromialgia

La importancia de conocer la fibromialgia

Es interesante saber que

Los síntomas

Fibromialgia y otras enfermedades

Evolución

Tratamiento

Capítulo 4. La caja de herramientas

Herramientas, habilidades y estrategias

No hay herramientas acertadas o erróneas

El secreto para que estos ejercicios den resultado

Recomponer tu vida

Vuelve a casa

Respira: Conecta cuerpo y mente

Meditar, relajarse y descansar

Moverse es salud, moverse es vida

Acoge todas las emociones

El poder de los pensamientos

Gestiona tu tiempo

Quiérete y brilla

Cuida tu enfoque

Agradece

Sonríe

Capítulo 5. Entrevistas: Hablamos con

Masé Balaguer, sobre ella y la escritura como terapia

Carmen Ruiz. Descubrí mi propósito de vida

www.amuntfibro.cat/es/

