

La Universidad Rey Juan Carlos acoge el taller 'Fibromialgia y bienestar: ¿es posible?'

Aprender a vivir con fibromialgia



21-11-2009 - - Texto y fotos: Lucía de la Fuente

La fibromialgia es una enfermedad reconocida por la Organización Mundial de la Salud desde 1992. Su origen es desconocido pero quienes la padecen, mujeres en más de un 90 por ciento de los casos, aseguran sufrir dolores crónicos generalizados, cansancio extremo, dificultades para conciliar el sueño y, en algunos casos, pérdidas de memoria.

Estos síntomas suelen derivar además en profundas depresiones. La Universidad Rey Juan Carlos (URJ) organizó este viernes, dentro de las actividades programadas en la IX Semana de la Ciencia, un taller donde se dieron pautas para hacer más llevadero este mal. "Estoy desesperada. Tengo dolores continuos. Entré en depresión cuando vi que no podía trabajar, porque siempre he sido muy activa". Así explica Carmen, enferma de fibromialgia, cómo se enfrenta cada día a la vida. Esta definición podría servir para casi cualquier enfermo de este mal que, a día de hoy, sigue siendo desconocido para muchos. Pero, ¿cómo se llega a su diagnóstico?

La falta de anomalías en el examen físico, los exámenes de laboratorio objetivos o los de imágenes médicas suponen que suela tener un diagnóstico muy lento. Las afectadas que acudieron al taller de la URJ quisieron manifestar sus quejas en este aspecto. Juani, que acudió a la cita acompañada por su marido, aseguró que empezó a sentirse mal hace diez años tras la muerte de su padre: "Empecé con muchos dolores y tras muchísimas pruebas al final el reumatólogo me dijo que éste era mi problema. Ya no tengo ganas de salir, porque siempre he sido muy activa y esto me está minando. Al no liberarme de los dolores no puedo hacer lo que quiero". Carmen por su parte afirmó que "hay una incomprensión grandísima por parte de los médicos, que aún no están lo suficientemente formados, y por parte de la familia en muchos casos. Este se traduce en un alto grado de suicidios y separaciones".

Pero entonces, ¿se puede vivir (bien) siendo fibromiálgico? La psicóloga encargada de impartir el curso, Lilian Velasco Furlong, se mostró convencida de ello. "Vamos a intentar, desde la psicología, que los aspectos positivos que teneis cada una de vosotras supere a los negativos, porque, aunque lo malo no se pueda borrar, lo que sí que es posible es que disminuya", explicó Velasco.

Para ello la coordinadora propuso diferentes ejercicios a través de los cuales se trabajaron los recursos personales con los que cuenta cada individuo como la autoeficacia, la competencia percibida, el optimismo, el autocontrol, el autoestima o la comunicación con los demás. Los asistentes aprendieron así las variables de control personal y la sintomatología de la enfermedad y comprendieron la relación que tienen los pensamientos y las emociones en el curso de la enfermedad y se enseñarán técnicas para modificarlos.

