

## Sección uno

### ¿Qué es la reprogramación corporal?

La reprogramación corporal es un enfoque de recuperación basado en una teoría que ha sido desarrollada por Michael Hyland, un profesor que se recuperó del síndrome de fatiga crónica. El modelo de Hyland proporciona una explicación de la causa de los síndromes de sensibilidad central, como la fibromialgia, y cómo se pueden tratar estas y otras afecciones relacionadas.

La reprogramación del cuerpo difiere de los enfoques anteriores ya que utiliza una nueva forma de pensar sobre el cuerpo y cómo puede enfermarse. Los cursos pueden estar disponibles en su área o puede que encuentre útil el contenido de este libro.

### El cuerpo como una computadora

El cuerpo es como una computadora muy inteligente que a veces funciona mal. Al igual que una computadora, su cuerpo puede sufrir problemas de *hardware* y de *software*. Si el cuerpo se entiende como una computadora, entonces el *hardware* está conformado por las diferentes partes del cuerpo, lo que se puede ver: como los ojos, las piernas, los pulmones y el corazón. El *software* consiste en las instrucciones que se envían por todo el cuerpo. El *software* dirige cómo funciona el *hardware* de la computadora. El *software* no puede ser visto.

### ¿Qué es el programa de stop o de freno?

La fibromialgia y los síndromes centrales de sensibilidad son causados por un programa defectuoso, un programa de **detención**. El programa de detención es equivalente a un virus informático. El programa de detención genera síntomas que te impiden hacer cosas.

Las personas con fibromialgia tienen muchos síntomas, no solo dolor, y muchos de estos síntomas detienen la actividad. Las personas con otros síndromes de sensibilidad central también tienen muchos síntomas.

La **fatiga** te detiene e impide que hagas demasiada actividad. El dolor evita que te dañes a ti mismo. Las náuseas te impiden comer alimentos que son malos para tu salud. Estos síntomas pueden ser desagradables, pero desde el punto de vista de tu cuerpo son **útiles**. Te impiden hacer cosas que son dañinas. Estos síntomas son el resultado de las señales de parada o de stop del cuerpo.

**Nota:** las señales de parada te mantienen a salvo, ¡las necesitamos!

Si, durante un período de tiempo, no respondes a las señales de alto de tu cuerpo, tu cuerpo lo compensa gradualmente y, al hacerlo, se adapta. Su cuerpo se adapta cambiando su *software* para que las señales de parada se vuelvan **más fuertes**. Tu cuerpo comienza a "gritar más fuerte". Si alguien no te está escuchando, ¡la tendencia natural es hablar más fuerte!

Tu cuerpo dando gritos puede desarrollar un '**programa de detención**'. El programa de detención crea señales de parada, incluso cuando las señales de parada **no son necesarias**. El programa de detención **no es útil** y te impide hacer las cosas que deberías estar haciendo. El programa de detención es el programa defectuoso que su cuerpo ha desarrollado, como una forma de compensar un patrón particular de estilo de vida, un patrón de estilo de vida donde las señales de

alto no producen el efecto deseado. Deshacerse del programa de detención es esencial para la recuperación.

### ¿Qué causa el programa de detención?

Hay muchas razones diferentes por las cuales las personas, sin culpa propia, continúan y no responden para detener las señales, pero las razones se dividen en tres tipos;

- Las personas a veces siguen adelante a pesar de que lo que están haciendo es **difícil, agotador e incluso doloroso**. Hay muchas razones por las cuales la gente tiene que seguir adelante. Puede ser obligación cuidar de un niño o a un pariente. Pueden ser obligaciones en el trabajo. Puede ser un orgullo de hacer un buen trabajo o de no decepcionar a los demás.
- Las personas a veces tienen que seguir porque están en un mal lugar y no pueden escapar. Las personas no siempre pueden elegir con quién viven, dónde están o la vida que viven.
- A veces las personas quieren seguir porque lo que hacen es divertido, emocionante o exitoso. Puede ser que la persona esté en un buen lugar y continúe porque es emocionante. Es posible que la persona continúe debido al éxito. Las personas a veces no son conscientes de que su cuerpo se está fatigando debido al optimismo positivo de hacerlo bien.

Las personas que intentan hacer todo lo posible son particularmente propensas a tener síndromes de sensibilidad central y fatiga. Son las personas que trabajan duro, las personas con un sentido de responsabilidad, quienes tienden a contraer esta enfermedad. ¡Nadie debería ser culpado por tener un programa de detención o stop! No existe una sola causa de los síndromes de sensibilidad central, pero el modelo de Hyland explica lo que todos tienen en común. Todos tienen una razón diferente para seguir adelante a pesar de las señales de alto que su cuerpo les envía.

### Sección dos

#### Cómo se puede usar el modelo para promover la recuperación

El programa de detención se desencadena por el estilo de vida. El modelo predice que la cura también es a través del estilo de vida. Al cambiar su estilo de vida, puede evitar empeorar y puede curarse por completo. El cambio en los síntomas es lento ya que la mejora lleva tiempo.

Las personas con síndromes de sensibilidad central experimentan **fatiga**. Es fácil imaginar que tu cuerpo se ha quedado sin energía y necesitas algo más. ¡Su cuerpo no se ha quedado sin energía, **ha pisado los frenos!** Hacer demasiada actividad atascará los frenos más fuerte todavía y muy poco significa lo que hagas si los frenos simplemente permanecen encendidos. Para mejorar debes aprender a quitar los frenos suavemente.

Hay tres reglas generales para eliminar el programa de detención:

- Hacer cosas que NO crean señales de alto o stop. Debes poder enseñarle a tu cuerpo que tu comportamiento no crea señales de alto.
- Enséñele a su cuerpo que el mundo es un lugar bueno y seguro. Cuando hay un programa de detención, el cuerpo interpreta el mundo como un lugar malo y peligroso.

El dolor con el movimiento es la forma en que el cuerpo lo protege de ese mundo que interpreta como malo y peligroso. Necesitas enseñarle a tu cuerpo que el mundo es seguro.

- Apoye el *software* de su cuerpo mejorando la salud de su cuerpo. El *software* se extiende por todo el cuerpo, y la mejor manera de apoyarlo es hacer que todo el cuerpo esté sano. Hay muchas maneras de mejorar la salud, pero debe encontrar la forma adecuada para usted en su etapa particular de la enfermedad.

Los cuerpos pueden curarse a sí mismos si se les dan las condiciones adecuadas. Algunas personas Sí mejoran. El propósito de esta guía es ayudarlo a encontrar las condiciones adecuadas para un viaje hacia la recuperación.

### ***Sigue haciendo cosas pero no crees señales de alto o de stop.***

#### **Cambiando**

*"La variedad es la sal de la vida"*

Para reprogramar el cuerpo, es necesario hacer cosas sin disparar señales de alto. Hacer cosas durante demasiado tiempo, especialmente cuando no se está bien, es una forma segura de activar las señales de alto.

Los cuerpos de los animales (¡y eso incluye a los humanos!) están diseñados para producir señales de alto cuando una actividad se ha llevado a cabo durante un período de tiempo prolongado. Estas señales de parada han evolucionado por una razón: te hacen cambiar lo que estás haciendo, fomentan la curiosidad y la curiosidad ayuda a sobrevivir en entornos desafiantes. Hacer cualquier cosa durante largos períodos de tiempo, incluso si lo disfruta, va a crear señales de alto. La regla simple es no hacer nada por más de 30 minutos a la vez.

#### **Consejos:**

1. No se siente viendo la televisión horas y horas. Cuando miras televisión no estás activo ni relajado. Si quiere ver un filme, grabe y mírelo en dos o más sesiones.
2. Cambie de una actividad a otra que se sienta completamente diferente: haz que el cuerpo sienta que es un cambio real.
3. Cuando haga tareas domésticas, no lo haga todo de una vez. Haga las tareas domésticas por un período de tiempo que sea menos probable que cause una señal de alto, por ejemplo, 20-30 minutos, luego haga otra cosa, o al menos cambie el tipo de tareas domésticas, por ejemplo pasar la aspiradora o quitar el polvo.
4. En el trabajo, encuentre maneras de levantarse de su escritorio y caminar o hacer algo diferente.
5. Discuta con su empleador las formas en que su turno puede dividirse con períodos de descanso u otras formas de cambio.
6. Si tiene largas conversaciones con un familiar, configure un temporizador y explique que solo puede hablar durante períodos cortos.

## Reducción de estrés y evitación de estrés

El estrés se produce cuando:

- Trabajas por mucho tiempo
- Haces algo que encuentra frustrante, y no puede lograr los objetivos que desea lograr
- Estar con personas con que le resultan desagradables.
- Tienes demandas conflictivas en tu tiempo
- Tienes frío o hambre
- Cuando haces actividad vigorosa

Las personas con síndromes de sensibilidad central comúnmente tienen los signos y síntomas biológicos asociados con el estrés crónico a largo plazo. Están sensibilizados a cualquier cosa que sea desagradable, por eso el término síndrome de sensibilidad se usa para describir a las personas con este síndrome. Los síntomas de las personas con un síndrome de sensibilidad central pueden empeorar incluso con pequeñas cantidades de desagrado. El estrés no puede evitarse por completo, porque es parte de la vida, pero a las personas enfermas les va mejor cuando experimentan menos desafíos para su sistema.

Existe un malentendido común de que si te diviertes y no te sientes estresado, entonces tu cuerpo no mostrará una respuesta al estrés. De hecho, **muchas actividades estresantes son agradables**: las personas eligen ir a parques de diversiones y dar paseos que provocan excitación y gritos; estas actividades provocan una respuesta al estrés.

Se ha escrito mucho sobre la reducción y la evitación del estrés, gran parte de la cual está disponible gratuitamente (ver, por ejemplo: <http://welldoing.org/author/michael-hyland>).

Las personas con síndromes de sensibilidad central como la fibromialgia tienen más probabilidades de mostrar una respuesta de estrés a los eventos que otros no, por lo que es importante saber qué causa el estrés y cómo evitarlo.

- No te culpes por cosas que han sucedido en el pasado. No te culpes por tu enfermedad.
- Deja de ir el pasado. No guardes rencor ni pienses en las heridas que has recibido. Avanza hacia un futuro mejor.
- Pasa tiempo con personas que te hacen sentir bien, no con aquellos que te hacen sentir estresado. Haga que su entorno sea seguro y feliz eligiendo a dónde va y con quién pasa el tiempo.
- Aprende a decir 'no'. No te sientas culpable cuando dices que no. No puedes complacer a todo el mundo todo el tiempo, y no deberías intentarlo. Sus necesidades no son menos importantes que cualquier otra persona. Haz lo que quieras.
- Trata de NO compadecerte de ti mismo. No necesita seguir justificándose y explicándose a sí mismo.

- Evite hacer cosas que tengan una alta intensidad de acción. El ejercicio puede ser útil, pero el ejercicio es estresante; debe llevarse a cabo a muy baja intensidad y por períodos cortos de tiempo.
- Evite las situaciones sociales y de otro tipo que producen altos niveles de excitación o excitación. **Busca la felicidad buscando la satisfacción, no la emoción.**
- Resuelve lo que es estresante en tu vida. Intenta evitarlo. Si no puede evitarlo, intente formas de reducir la respuesta al estrés de su cuerpo.

Lo principal que debe recordar es que la reducción del estrés se trata acerca de las elecciones que el cuerpo puede hacer. Usted es la única persona que puede elegir lo mejor para usted y puede poner estas opciones en práctica; sin embargo, encontrar un estilo de vida donde se reduzca el estrés no es fácil. El cuidado de los demás (niños o parientes mayores) puede ser particularmente exigente. Si no puedes evitar el estrés, entonces debes tratar de encontrar un momento en el que puedas "desestresar" tu cuerpo. La siguiente sección muestra cómo hacer esto.

### ***Enséñale a tu cuerpo que el mundo es un lugar bueno y seguro***

#### **Relajación profunda**

La investigación muestra que hay una serie de beneficios para la salud que resultan de períodos regulares de relajación o meditación. La práctica regular reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora el funcionamiento del sistema inmune, del sistema hormonal y del intestino.

Las personas con síndrome de sensibilidad central y fatiga crónica tienen los cambios biológicos que se sabe que resultan del estrés a largo plazo. Estos cambios biológicos causan que el cuerpo esté en un estado constante de **alerta**, como si el cuerpo siempre esperara estrés a la vuelta de la esquina. Este estado de alerta constante puede ser contrarrestado por una relajación profunda. La relajación profunda se puede lograr a partir de una variedad de técnicas de relajación y meditación. La relajación profunda de forma regular reduce la respuesta al estrés del cuerpo. Esta reducción no ocurrirá rápidamente. Lleva tiempo y requiere perseverancia.

Al principio puede que le resulte difícil, pero con el tiempo encuentra que la relajación profunda es más fácil. **Los eventos estresantes son recordados por el cuerpo.** Aunque no puedes deshacer esos eventos estresantes, eliminas su influencia enseñándole a tu cuerpo que el mundo es un lugar seguro para estar. **Deja el pasado en el pasado.** Centrarse en el presente, deja de preocuparte por el futuro. De esa manera, se contrarrestará la **memoria corporal del estrés** en el pasado y creará nuevos recuerdos, y contrarrestará el programa defectuoso con información nueva y positiva.

#### ***La relajación y la sensación de seguridad van de la mano***

Dos veces al día, intente encontrar un momento en que pueda entrar en un estado de relajación profunda durante 10 a 15 minutos. La relajación profunda significa que su cuerpo y mente están completamente relajados. Su cuerpo puede entrar en un estado de relajación profunda solo cuando se sienta **seguro**. La relajación y la sensación de seguridad van de la mano. Al tener experiencias regulares de relajación profunda, su cuerpo gradualmente aprenderá que el mundo

es un lugar seguro. Hay muchas técnicas diferentes que pueden producir relajación profunda. Incluyen

- repetición de palabras
- meditación de atención plena
- escaneo corporal
- Imágenes autoguiadas positivas (como, terapia de autocompasión, terapia de gratitud).
- visualización

Diferentes personas prefieren diferentes técnicas. Las técnicas que son más efectivas son las que le resultan más fáciles de hacer.

Cada una de las cinco técnicas se puede practicar de diferentes maneras:

### **Repetición de palabras:**

Esta es la técnica más simple de usar. Implica decir la misma palabra o grupo de palabras una y otra vez. La repetición de una palabra o un grupo de palabras ocupa la mente y, por lo tanto, no es capaz, por ejemplo, de preocuparse o pensar en el pasado al mismo tiempo. Esto ayuda a que la mente se vuelva más tranquila.

Hay varias formas de hacerlo, como:

- Cuente 12345123451234512345 una y otra vez en su cabeza.
- Encuentra una palabra que signifique algo bueno para ti y repítelo una y otra vez en tu cabeza.
- Repita una palabra que tenga propiedades relajantes una y otra vez, como la palabra "calma" o la palabra "paz".
- Invente una palabra que guarde solo para usted y repítala solo cuando esté relajado y solo cuando sienta la necesidad de relajarse.

### **Atención plena**

Esta técnica implica ser consciente de su cuerpo, sus sentimientos o su entorno. Solo observa lo que está sucediendo: no lo juzgues. Hay varias formas de ser consciente:

- Enfoca tu mente en la respiración observarte respirando desde dentro y fuera de ti mismo.
- Centra tu mente en dónde estás y en los sonidos a tu alrededor.
- Ser consciente de estar presente donde estás
- Enfoca tu mente en los pensamientos que están en tu cabeza. Observe sus pensamientos, observe sus sentimientos. No trates de hacer nada al respecto. Solo obsérvate a ti mismo, sin juicio.
- Intenta vaciar tu mente de todos los pensamientos y toma conciencia de ser consciente.

Algunas personas encuentran difícil el "*observarte a ti mismo*" sin sentirse incómodo. Si experimentas esto, prueba con otra forma de relajación. Pero si encuentras que es útil, la atención plena también puede ser tratada como algo que haces todo el tiempo. El objetivo es vivir en el presente, en lugar de pensar en los recuerdos del pasado. Vive en el presente en lugar de tener conversaciones imaginarias para el futuro. **El objetivo es 'ser' en lugar de 'hacer'**. Cuando camine por la calle, mire los edificios y las personas a su alrededor. ¡No tengas esa conversación imaginaria con alguien!

Un buen ejercicio es dibujar o pintar en una hoja de papel sin intentar hacer una imagen. Solo concéntrese en hacer líneas rectas u onduladas en un trozo de papel o aplicar manchas de pintura. No se preocupe por cómo se ve, simplemente disfrute del hacer, haciendo que cualquier tipo de marca se sienta bien sin intentar lograr nada.

Cuando trace una línea en el papel, concéntrese en cómo dibuja la línea. Sé consciente de ti mismo haciendo el dibujo. Cuando coloque gotas de pintura sobre el papel, concéntrese en la sensación de poner manchas de pintura y trate de disfrutarlo. Por supuesto, no todos van a disfrutar de la pintura y del dibujo, pero el propósito del ejercicio es mostrarle que puede disfrutar de las cosas más simples, siempre y cuando se concentre en lo que está haciendo. Si solías disfrutar dibujando o pintando cuando eras niño, ¡pruébalo! Los libros para colorear para adultos se pueden comprar para ayudar a las personas a desarrollar la atención plena: algunos pacientes han informado que les resulta útil.

### **Escaneo del cuerpo**

Esta técnica implica enfocarse en diferentes partes del cuerpo y relajar cada parte a su vez.

Acuéstese en el suelo con las manos a su lado (las palmas hacia abajo pueden ser más cómodas), o siéntese en una silla cómoda donde pueda estar completamente relajado. Céntrate en los dedos de la mano derecha y siente que se relajan. Céntrate en toda la mano y deja que se sienta relajado. Luego mueve tu atención a todo el brazo y siente que se relaja. Ahora, concéntrese en la mano izquierda y luego en el brazo. Continúe enfocándose en las diferentes partes del cuerpo y dejando que cada parte se relaje a su vez.

No se tense y luego relájese; es mejor simplemente relajarse. Relajarse significa dejarlo ir. Una buena forma de visualizar esto es imaginar que te estás hundiendo en el suelo o en la silla.

### **Imágenes positivas auto-guiadas**

Esta técnica combina la relajación con una experiencia emocional positiva

- Todas las noches cuando estás acostado en la cama a punto de ir a dormir, pensar en todas las cosas que salieron bien ese día, por pequeñas que fueran. Intenta sentirse agradecido, incluso por las cosas pequeñas. Cada tarde trata de encontrar tres cosas por las que puedas estar agradecido. Concéntrate en la sensación de gratitud.
- Genera sentimientos de perdón y compasión hacia ti y hacia los que te rodean.
- Genera sentimientos de amor hacia ti mismo. Ampliar ese sentimiento de amor hacia otras personas que conoces y amas o gustas, e incluso a aquellos que encuentres difícil de seguir.

- Hay muchas técnicas diferentes para lograr relajación a través de imágenes positivas.

Información sobre estas técnicas se pueden encontrar en libros y en Internet.

### **Visualización**

Esta técnica combina la relajación con mecanismos de autocuración: también llamado efecto placebo. Las expectativas y las intenciones sobre el cuerpo pueden tener efectos reales.

- Encuentre un lugar cómodo donde pueda relajarse y concentrarse. Imagina rayos de luz entrando en ti y sanando tu cuerpo. Intenta sentir tu cuerpo recuperando su salud al visualizar la curación. Visualice las diferentes partes relajándose y obteniendo mejoría. Imagine que sus síntomas desaparecen uno por uno.

Hay varios recursos en línea que brindan asesoramiento y ayudan con la relajación. Algunos son gratuitos, por ejemplo: <https://www.dartmouth.edu/~healthed/relax/downloads.html#deep>

Creando emociones positivas: haciendo cosas que disfrutes

El sistema inmune es sensible a los pensamientos que pasan por el cerebro. Los pensamientos positivos no solo mejoran el funcionamiento del sistema inmune, tienen amplio rango de efectos en otras partes del cuerpo también. La mejor forma de mejorar el funcionamiento del sistema inmune es disfrutar la vida. ¡La felicidad es buena para ti!

La gente a menudo informa que es difícil encontrar un lugar y hora para participar en la relajación profunda. La única persona que puede resolver este problema ¡eres tú!

Una vida aburrida y monótona le enseña a su cuerpo que el mundo es un lugar aburrido y monótono. Tú quieres enseñarle a tu cuerpo que el mundo es un buen lugar. Enseñar a tu cuerpo que el mundo es bueno y lleno de oportunidades para que explores y disfrutes

Es difícil disfrutar la vida cuando estás enfermo. La enfermedad puede hacer la vida aburrida y sin interés, puede hacerte gruñón. Aunque parezca difícil, debe intentar encontrar cosas que hacer que disfrutes. Cuantas más cosas te den placer, mejor. No lo olvides: la variedad es la sal de la vida.

Cada persona es diferente y tendrá diferentes formas de divertirse. El secreto es encontrar lo que funciona para ti. ¡La única forma de averiguarlo es intentarlo!

Intenta algo nuevo. Haz algo que nunca has hecho antes. La recuperación significa que debe ser su propio experto. También debe ser su propio experto sobre el tipo de cosas que disfrutas y cómo disfrutarlos. Si encuentras una actividad que disfrutas, es importante que no lo hagas por demasiado tiempo, si disfrutas algo, no notará las señales de parada, así que vigile estrictamente la longitud de tiempo en que haces cosas.

Solo porque disfrutas algo, no necesariamente significa que eso sea bueno para usted.

Permanecer frente a la televisión puede ser agradable pero no está haciendo algo cuando ve la televisión. **Tu cuerpo cambia su programación solo cuando haces algo.** Permanecer frente a la televisión por largos períodos de tiempo no debe ser recomendado. Es mejor ver una película en



varios tiempos diferentes. Intenta evitar ver películas de terror o películas violentas. Tu cuerpo puede no ser capaz de distinguir entre lo que sucede en la televisión y lo que te sucede en la realidad. Si miras escenas de violencia, tu cuerpo aprenderá que el mundo es un lugar violento. Lo mejor es mirar películas o comedias que te hagan sentir bien. Hay evidencia de que el humor puede mejorar la salud.

Tómate el tiempo para mimarte, quizás con un largo baño cálido. Tratamientos de spa y algunos tipos de complementarios de terapia pueden mimar al cuerpo. No aceptar cualquier terapia complementaria, hazlo solo si te hace sentir seguro y mimado.

El humor es una buena forma de enseñarle al cuerpo que el mundo es bueno. Trata de divertirte, reír y diviértete.

- buscar 'terapia de la risa' en la web o ver en:

<http://www.skillsyouneed.com/ps/therapeuticlaughter.html>

Intenta organizar tu horario para que no tengas prisa. Trata de evitar situaciones en las que llegues tarde y tengas que apurarte. Corriendo le enseñas al cuerpo que el mundo no es tan bueno como podría ser. Camina despacio y come lentamente. Tomar su tiempo, para que su cuerpo se dé cuenta de que no hay una amenaza externa. Partir temprano para que puedas conducir más despacio. Configure la alarma 5 minutos antes en la mañana para tomar un desayuno más pausado.

Piensa en hacer algo nuevo, como un nuevo pasatiempo. O haz algo que disfrutaste y detuviste antes de enfermarse.

Varias terapias psicológicas ayudan a las personas a desarrollar emociones positivas. Éstas incluyen:

- Terapia de autocompasión

<http://www.self-compassion.org/>

- Terapia de aceptación y compromiso

[http://www.actmindfully.com.au/acceptance\\_&\\_commitment\\_therap](http://www.actmindfully.com.au/acceptance_&_commitment_therap)

## **Apoye el hardware y el software de su cuerpo**

### **Movimiento Óptimo**

El dolor es una señal de alto poder. Las personas con un síndrome de sensibilidad central a menudo experimentan dolor cuando se mueven. Esto muestra que el cuerpo 'piensa' que el movimiento es peligroso. El cuerpo necesita ser reprogramado para que el cuerpo interprete el movimiento como algo seguro.

La actividad física es una parte importante de la recuperación. Es importante tratar de incluir la actividad física como una de sus actividades cortas todos los días, y preferiblemente usted debería hacerlo dos o más veces al día. Actividad física significa todo lo que haces donde hay movimiento del cuerpo - caminar, hacer jardinería e ir al gimnasio son todos ejemplos de actividad física. Sin embargo, ¡ten cuidado! Todas son diferentes. Debe intentar optimizar la actividad a lo que es

mejor para usted. Usted es ¡la única persona que puede hacer esto! Debes optimizar dos cosas; el tipo de actividad y el tiempo en que haces esa actividad.

El tipo de actividad física debe variar con la severidad de la enfermedad. Para usar una analogía, en los síndromes de sensibilidad como la fibromialgia, el sistema de frenos está ACTIVADO. No deberías acelerar hasta que el freno comience a desactivarse.

En casos severos, la actividad debe ser lenta para no producir una frecuencia cardíaca rápida: la marcha lenta puede ser útil.

Para personas muy enfermas, los ejercicios estáticos pueden ser mejores. Ejercicios estáticos son aquellos en los que te paras o te sientas en posiciones particulares (ponga 'Qigong' en Google para ver ejemplos). Para aquellas personas que están un poco menos enfermas, el movimiento lento puede ser mejor (por ejemplo, Tai Chi, yoga).

La velocidad de movimiento se puede aumentar a medida que se produce la recuperación. Correr o hacer ejercicio vigoroso solo debe intentarse cuando la recuperación está muy avanzada.

Las personas con síndrome de sensibilidad central a menudo experimentan dolor cualquiera sea el movimiento que hagan. Es importante seleccionar una forma simple de movimiento repetitivo eso se puede lograr con un mínimo de angustia.

El tiempo en el que hace la actividad física también varía con la severidad. Las personas muy enfermas deberían hacerlo por nada más de 5 minutos, y la mayoría debe limitarlo a 20 minutos. Eso es mucho mejor para la actividad o el ejercicio debe ser 'pequeño y frecuente' en lugar de agruparse en una sola vez. Dos períodos de 10 minutos pueden ser mejores que 20 minutos. Un poco cada día es mejor que hacer una o dos veces por semana. El tiempo puede ser extendido, solo cuando la recuperación está bien en camino.

La actividad física óptima tiene otra importante característica. El movimiento debe combinarse con un estado mental de sentirse feliz. Imagina cómo el lento movimiento te está ayudando a recuperarte. Haz el ejercicio lento en un ambiente agradable. En verano, es posible que desee hacerlo en el exterior. Hazlo en algún lugar donde te sientas tranquilo y seguro.

Tu objetivo es engañar a tu cuerpo para que no intente dejar de moverse. Tu objetivo es decirle a tu cuerpo que el movimiento no te pondrá en peligro. Tu objetivo es enseñar a tu cuerpo que el movimiento está bien porque el 'El mundo es un lugar bueno y seguro'.

El tipo de ejercicio recomendado aquí existe en forma de:

- Qigong
- Tai Chi
- Yoga
- Caminar lentamente
- Pilates

Busque en la web y hay muchos tipos diferentes de ceremonias. Un par de enlaces que pueden ser útiles son se muestra a continuación:

<http://www.youtube.com/watch?v=PNtWqDxwwMg>

<http://www.youtube.com/watch?v=EaEZVfhn07o>

Los pacientes pueden encontrar útil inventar su propia forma de *Tai chi* o yoga al encontrar un movimiento que causa la menor angustia. Una buena idea es practicar el movimiento con *mindfulness*, o movimiento de práctica con visualización o imágenes auto-guiadas.

El ejercicio óptimo es una parte importante de su programa de recuperación y una forma importante en la que puede reprogramar el cuerpo para que el programa de detención pueda ser desactivado.

### **Relacionando la relajación y la actividad física**

Caminar es una forma muy útil de ejercicio. Para personas muy enfermas, una combinación de una caminata lenta con atención plena es lo recomendado. Por ejemplo, enfócate en cómo colocas un pie delante de otro. Si estás caminando, es importante caminar en un lugar donde te sientas seguro. Tú estás tratando de enseñarle al cuerpo que el mundo es bueno y es un lugar seguro. No te apresures, intenta evitar apresurarte porque tu cuerpo asocia correr con problemas.

Ir por un par de caminatas cortas, una por la mañana y una por la tarde puede ser un plan sensato. Mira alrededor mientras caminas y trata de disfrutarlo. No trates de extender cuánto o cuánto puedes caminar. Tu objetivo es cambiar el software de tu cuerpo. Cualquier aumento debe ser muy, muy gradual. Si encuentras que estás peor al día siguiente, es probable que hayas exagerado las cosas.

Poco y a menudo es la mejor estrategia, pero asegúrate de hacerlo sin importar lo poco que puedas manejar. El cuerpo aprende sobre el mundo de muchas maneras diferentes. Si te paras o te sientas en una postura estresada, el cuerpo 'piensa' que estás estresado. Si te paras o te sientas en un ambiente y en una postura relajada, el cuerpo piensa que estás relajado. Cuando estás estresado, los músculos de la columna vertebral se contraen y te inclinas hacia adelante, puedes mostrarle a tu cuerpo que estás relajado a través de tu postura.

Imagina una cuerda en la parte superior de tu cabeza tirando de ti hacia arriba, de modo que tus hombros caen hacia abajo y tu columna se alarga. Deje que sus manos caigan por su lado. Imagina que esto sucede cuando estás sentado, de pie y caminando. Técnicas diseñadas para ayudarte sentarse, pararse y moverse de una manera relajada se les enseña en una forma de terapia, llamada técnica Alexander. La técnica de Alexander anima a las personas a enfocarse en su postura corporal para que, en su vida cotidiana, moverse y pararse de una manera relajada. Esa relajación entonces influye en la biología del cuerpo, lo que lleva a mejorar la salud. Como, Tai chi, yoga y Pilates, las clases de técnica Alexander podrás encontrar profesores en tu área local. Y recuerda: si te gusta hacerlo, entonces funcionará. Si no te gusta hacerlo, ¡entonces no va a funcionar!

### **Comer**

El cuerpo humano está diseñado para comer en un ambiente relajado. Los humanos evolucionaron para cazar y comer mamuts, pero no para hacer ambas cosas al mismo tiempo!

Las personas que están estresadas son más propensas a aumentar de peso. La razón es que el estrés crónico altera la química del cuerpo en formas que no son saludables. El estrés alienta al cuerpo para acumular grasa.

Come alimentos cuando tu cuerpo se sienta relajado. Evita comer cuando tu cuerpo está estresado. Si has estado ocupado haciendo algo, tómate unos minutos para relajarte antes de comer. Un poco de relajación profunda antes de comer puede ayudar si te has sentido estresado. No hagas ejercicio durante al menos media hora después de comer. No comas inmediatamente después del ejercicio.

Come despacio, mastica tu comida. Si estás comiendo con otra gente, ¡asegúrate de que no seas el primero en terminar! Evita comer mirando la televisión, leyendo o escuchando la radio. Haz una cosa a la vez. Come y asegúrate de que te enfocas en comer y relájate cuando comes. Debes ser consciente de tu comida. No pases hambre. El hambre crea estrés. Come regularmente. Algunas personas consideran que es mejor comer varias porciones pequeñas en lugar de menos porciones pero más grandes.

El intestino a veces se describe como el "segundo cerebro". El intestino está lleno de nervios, y estos nervios se conectan al centro emocional del cerebro. El intestino puede "sentir" mucho estrés igual que el cerebro. Tu intestino está diseñado para digerir comida cuando estás relajado. El estrés puede producir problemas en todo el cuerpo, pero especialmente en el intestino.

De acuerdo con el modelo de Hyland, debes comer una dieta nutritiva y equilibrada porque al hacerlo apoya al software del cuerpo. La investigación muestra que comer una dieta sana puede reducir la fatiga. Hay mucha información disponible en Internet y en libros sobre alimentación saludable.

Desafortunadamente, hay cierto desacuerdo entre los expertos sobre qué constituye exactamente una dieta saludable. Este libro no toma partido en lo que a veces es un acalorado debate más allá de señalar que lo que puede adaptarse a una persona puede no adaptarse a otra, y que las dietas extrañas y extremas son poco probable que te seas de utilidad.

Aquí hay algunos puntos más sobre comer:

- Trata de hacer tu vida agradable.

Comer comida es una actividad, entonces como todo lo que haces ¡hazlo agradable! Hacer de comer uno de los placeres de la vida, y no te limites siguiendo severas y estrictas reglas acerca de lo que es saludable y no saludable. Concéntrate en disfrutar de la comida. Si te gusta el chocolate, consigue el chocolate que te gusta y cómelo despacio, disfrutando de cada bocado. Hacer del comer algo divertido Pregúntese: ¿los platos que come hacen una diferencia o es mejor hacer con la luz de una vela? Si es así, crea la configuración del ambiente que disfrutas. Haz que cada comida sea especial, incluso si estás solo. Hacer que tu comida sea agradable no es un lujo. ¡Es parte de tu terapia!

- La variedad es la sal de la vida.

Asegúrate de tener una dieta variada. La evidencia muestra que esa variedad es una parte clave de una dieta saludable. Una dieta monótona y restringida a unos pocos alimentos "saludables" no es una buena idea. Una buena nutrición requiere variedad.

- Escucha a tu cuerpo.

Una parte importante de la reprogramación del cuerpo es aprender lo que es bueno para ti y lo que no es bueno para ti. Si encuentras un alimento no está de acuerdo contigo (porque aumenta los síntomas de inmediato o después de un momento) luego evita esa comida. Algunas personas consideran que es útil dejar de comer ciertos alimentos, pero lo que es útil variará entre personas, entonces no hay reglas duras y rápidas. No hay prueba segura de la intolerancia a los alimentos que no sea a través de la experiencia.

La recomendación de un experto en el campo es a través de la dieta de eliminación. Se evita una comida en particular durante una semana más o menos, y luego volver a introducirla en tu dieta. Si encuentras que empeoras cuando vuelves a comerlo, entonces ya sabes que esa comida no es apropiada. Es más fácil darse cuenta de que las cosas empeoran y no que mejoran.

- ¡No creas todo lo que lees!

Las bebidas energéticas no te dan energía. Ellos dan un exceso azúcar y cafeína, ninguno de los cuales te hará ningún efecto bueno.

Hemos incluido un enlace a continuación para un artículo que puede ser de interés. También proporcionará detalles de un libro de Brostoff y Gamlin, que es ampliamente visto como uno de lo mejor en el tema de la intolerancia a los alimentos.

<http://www.positivehealth.com/article/allergy-testing-1/the-elimination-diet-a-foolproof-way-of-diagnosingfood-intolerance>

## **Suplementos**

A veces las personas tienen bajos niveles de vitaminas y minerales a pesar de una dieta saludable, debido a problemas con la absorción o con la excreción. Si eres deficiente en cualquier vitamina o mineral, entonces tu salud puede mejorarse mediante la suplementación correcta. Sin embargo, sin pruebas es difícil saber si eres deficiente o no en alguno de estos elementos.

La baja de vitamina D es común, particularmente en los meses de invierno en el hemisferio norte y hay un vínculo entre baja vitamina D y dolor crónico.

'Buenos aceites' son encontrados en aceites de pescado y el aceite de oliva que pueden ser útiles para reducir la inflamación.

No hay evidencia de que los suplementos puedan curar los síndromes centrales de sensibilidad.

## **Medicamentos**

Los medicamentos están diseñados para ayudar a las personas que están enfermas y son prescritos por los médicos por muchas razones diferentes.

A veces, los medicamentos pueden curar: los antibióticos matan a las bacterias y curan infecciones bacterianas. En otras enfermedades, los medicamentos pueden complementar las necesidades del cuerpo. Por ejemplo, la insulina se usa en la diabetes y la tiroxina para caso de tiroides poco activa. Donde hay inflamación severa, como en la artritis inflamatoria, los esteroides a veces son utilizados para amortiguar la inflamación. Las medicinas pueden salvar vidas. Es importante tomar medicamentos cuando se necesitan.

Las personas con síndromes de sensibilidad central usan a menudo medicamentos recetados para aliviar algunos de sus síntomas como dolor, mareos y náuseas. Cuando se usan de esta manera, los medicamentos son útiles ya que pueden reducir los síntomas, pero no curan la enfermedad. En esencia ellos no arreglan el problema. Las medicinas son generalmente más útiles donde hay un problema de hardware específico en lugar de un problema de software.

Cuando se usan para controlar los síntomas de la fibromialgia, los medicamentos a menudo muestran algún beneficio cuando se inician. Sin embargo, muchos pacientes comentarán que "Ya no funciona" después de un período de tiempo. De hecho, no ha habido estudios bien diseñados que muestren que los medicamentos son efectivos después de la etapa inicial de 4 a 6 meses de uso.

De acuerdo con el modelo de Hyland, los síndromes de sensibilidad central pueden desarrollarse porque los síntomas fueron suprimidos en el tiempo. Como resultado, el cuerpo ha creado un programa de detención (de stop o de freno): usar medicinas para mitigar los síntomas además, puede empeorar las cosas si no has hecho cualquier cambio positivo en tu estilo de vida. Sin embargo, puede ser útil para usar medicamentos que controlan los síntomas durante un corto período mientras aprende nuevas estrategias para administrar su condición.

Algunos medicamentos para controlar el dolor se pueden obtener sin una prescripción médica. Estos incluyen paracetamol, aspirina e ibuprofeno y otros analgésicos que tienen un efecto antiinflamatorio. Pueden ser útiles para algunos tipos de dolor, como el dolor después de la cirugía. Sin embargo, los antiinflamatorios pueden causar problemas estomacales cuando se toman con regularidad.

Hay otros tipos de analgésicos que se pueden usar para controlar los síntomas en los síndromes centrales de sensibilidad. Cuando se usan, estos deben ser prescritos por un médico.

Los principales tipos de estos medicamentos son:

- Medicamentos tipo morfina
- Antidepresivos de primera generación
- Medicamentos desarrollados para ayudar en la epilepsia

### **Medicamentos tipo morfina**

Ejemplos comunes son codeína, tramadol, morfina tabletas o parches cutáneos de fentanilo y buprenorfina. Estos pueden ser efectivos donde hay daños recientes en los tejidos, pero a medida que el cuerpo sana la medicina se convierte en innecesaria. Este medicamento es útil para el hardware, no para problemas de software.

En la fibromialgia el tramadol ha demostrado proporcionar beneficios a corto plazo pero no hay evidencia clara de un beneficio a más largo plazo.

La razón es que el cuerpo se adapta a este tipo de medicamento muy rápidamente y, una vez adaptado, puede haber síntomas desagradables de abstinencia cuando se suspende el medicamento. Como estos medicamentos también tienen efectos secundarios, que incluyen alucinaciones y estreñimiento, muchos médicos prefieren no recetarlos para personas con fibromialgia. Cada vez más expertos creen que estos medicamentos tipo morfina pueden **empeorar** los síndromes centrales de sensibilidad con el tiempo.

### **Antidepresivos de primera generación**

Ejemplos comunes son amitriptilina, imipramina, nortriptilina y duloxetina. Cuando se usan en dosis altas, pueden ser efectivos en la depresión, pero a menudo se usan dosis bajas para ayudar con el dolor persistente y los problemas para dormir. Son particularmente útiles con el dolor de tipo nervioso. Es importante que se tomen antes de la noche y no antes de acostarse, para evitar la sensación de sequedad en la boca y resaca en la mañana. A diferencia de los medicamentos de tipo morfina, no son adictivos, pero aún pueden tener efectos secundarios desagradables cuando se detienen rápidamente. Si una persona con un síndrome de sensibilidad central tiene depresión, normalmente se usa un tipo diferente de antidepresivo.

### **Medicamentos desarrollados para ayudar en la epilepsia**

Ejemplos comunes son gabapentina y pregabalina. Son útiles en algunos tipos de dolor crónico, pero nuevamente no curan el problema subyacente en la fibromialgia. ¿Son efectivos? Los estudios demuestran que la pregabalina tiene un efecto real en solo uno de cada ocho pacientes. No es una medicina particularmente efectiva. Al igual que la mayoría de los medicamentos, pueden tener efectos secundarios que incluyen somnolencia y problemas de equilibrio. Una queja común con este tipo de medicamento es que los pacientes aumentan de peso y pueden afectar la concentración y la memoria. A medida que el cuerpo se adapta a estos medicamentos, puede ser difícil dejarlos.

### **¿Qué puedo hacer?**

Es importante evitar tomar muchos tipos diferentes de analgésicos a medida que el cuerpo se adapta a cualquier medicamento que intente imitar la forma en que el cerebro y la médula espinal normalmente lidian con el dolor. Los pacientes a menudo pueden recibir grandes dosis de medicamentos con poco beneficio. Los períodos de más dolor se manejan mejor con medicamentos de venta libre y otras técnicas que ayudan a reducir el dolor como el calor, la máquina TENS y otros cambios en el estilo de vida. Siempre hable sobre su elección de medicamento con su médico.

Si le preocupa la gran cantidad de analgésicos que está tomando y desea reducirlos, debe consultar a su médico. Cuando reduces un medicamento debes hacerlo lentamente y solo un medicamento a la vez. No hay prisa. No lo hagas de forma que aliente las señales de alto (freno o stop). Si estás tratando de reducir, asegúrese de participar en la creación de emociones positivas. Intenta hacer tu vida lo más placentera posible mientras lo reduces, y elige un momento en el que no estés estresado.

Cuando se detiene, el cuerpo tardará hasta 8 semanas en reiniciarse. No se preocupe si sus síntomas aumentan ligeramente durante este tiempo, ya que es probable mientras el cuerpo se está adaptando a volver hacia donde estaba. Puede ser un gran logro reducir la dosis de sus analgésicos, incluso si no los elimina por completo.

## Sección tres

### Síntomas

Los síndromes de sensibilidad central no son 'solo' síntomas de dolor. Todos los pacientes experimentan **fatiga** en un mayor o menor grado. Nuestros propios datos sugieren que una persona promedio con fibromialgia experimenta 35 síntomas por semana. En los casos más severos de la enfermedad hay más síntomas. Algunas personas son diagnosticadas con ambos cuadros Encefalomielitis Miálgica / Fatiga Crónica y fibromialgia o síndrome de intestino irritable y fibromialgia. Personas con ambos diagnósticos por lo general tienen una forma más severa de la enfermedad que las condiciones separadas y tienen más síntomas que otros.

Un cuestionario general de síntomas está disponible en el sitio web de reprogramación del cuerpo, [www.bodyreprogramming.org](http://www.bodyreprogramming.org)

Las personas que están enfermas no siempre tienen los mismos síntomas, pero todos tienen síntomas. Mientras más síntomas, más severos caso de enfermedad.

Una de las características de los síntomas importantes en personas con síndromes centrales de sensibilidad como la fibromialgia que varían durante un período de tiempo. Los síntomas usualmente tienden a empeorar y a mejorar juntos. La variación en los síntomas y el manejo de esa variación es, por lo tanto, importante.

Tenga en cuenta: si experimenta un nuevo síntoma, entonces debe hacer que lo revise su médico. La mayoría de los nuevos síntomas forman parte de su enfermedad, pero es tranquilizador para su médico confirmar que éste es el caso y no es un problema separado.

Puede ser útil tratar de entender por qué los síntomas a veces empeoran. Al monitorear su cambio síntomas, podrá ajustar mejor su estilo de vida hacia uno que promueve una mejor salud.

Primero, es importante reconocer que los síntomas pueden variar sin ninguna razón que no sea el hecho de que su cuerpo se encuentra en un estado inestable. Si puede encontrar una razón para el deterioro, entonces esto puede ser útil para guiar a su comportamiento futuro.

A veces, cuando exageras una actividad, por ejemplo caminar demasiado, se siente agotado al día siguiente y no te sientes mucho mejor. Si notas un deterioro **constante** en lo que eres capaz de hacer durante un período de tiempo, entonces es casi seguro que estás haciendo demasiadas cosas. Si estás seguro de que no estás exagerando una actividad, el deterioro puede ocurrir, por el contrario, como resultado de hacer muy poco.

Puede hacer una actividad que disfrute y creer que es terapéutico. Te sientes cansado al día siguiente y en los días siguientes te sientes mucho mejor. La experiencia inicial de deterioro de los síntomas puede ser parte del proceso de recuperación. Si notas que algo que haces ayuda un poco más tarde, entonces está ayudando.



Finalmente, si desarrolla una infección, o un daño o la vida se pone difícil, entonces es muy probable que sus síntomas empeoren. Si esto sucede, entonces es importante 'escuchar a su cuerpo' y aumentar la cantidad de relajación profunda todos los días. Si tienes un problema de *hardware* como una infección, entonces debes enseñar tu cuerpo que eres capaz de responder a ese problema de *hardware* de una manera apropiada, esto incluye **descansar** y obtener el apoyo de su médico.

No es fácil saber por qué los síntomas varían, ya que algunas veces el cuerpo fluctúa por sí mismo sin una explicación directa. Lo que debes hacer depende de por qué crees que tus síntomas han cambiado. Debes ser capaz de mostrarle a tu cuerpo que eres capaz de responder a los mensajes que el cuerpo te da. Al mismo tiempo, nunca debes dejar que los síntomas te impiden hacer cosas. Es solo haciendo cosas y no provocando las señales de alto (freno o stop) que mejorará, si tu cuerpo te está diciendo la verdad, entonces escucha a tu cuerpo y cambia tu comportamiento. Si tu el cuerpo no dice la verdad, entonces no des demasiada atención. No hay una guía fácil para saber si tu cuerpo dice la verdad o no. Tú eres la única persona que puede descubrir esto.

La recuperación es un viaje. Debes convertirte en tu propio experto y encontrar las cosas que funcionan para ti. Cuando comienzas este viaje encontrarás formas en las que aprendes acerca de ti mismo. El aprendizaje es la clave de la recuperación, pero requiere tiempo. ¡Se paciente!

La recuperación es a menudo un proceso en zigzag porque tu cuerpo está en un estado fluctuante. No te desanimes cuando te estas sintiendo mal, nunca pierdas la esperanza. Algunas personas son capaces de recuperarse por completo, aunque todavía tienen que evitar las circunstancias que llevaron a la enfermedad en el primer lugar.

## **Dolor**

El dolor es reportado por todos los pacientes con fibromialgia y la mayoría con otros síndromes de sensibilidad central. El dolor supera a todos los otros síntomas. Es el síntoma que los pacientes a menudo encuentran más angustiante y el que informan al médico, incluso cuando tengan muchos otros síntomas.

Trate de no dejar que el dolor gobierne su vida e impida que haga las cosas que quieres hacer.

Hay dos razones principales por las cuales las personas tienen dolor:

- Daño real
- Amenaza de daño

### **Daño real**

Si el cuerpo está dañado, por ejemplo una pierna rota, entonces el cuerpo necesita tiempo para recuperarse y sanar. El cuerpo produce una **señal** de parada (stop o freno), es decir, dolor, pero **no un programa** de parada (stop o freno). Cuando el cuerpo se recupera, el dolor desaparecerá.

Incluso con los casos más severos de daño, la curación habrá tenido lugar en tres meses.

### **Amenaza de daño**

A veces, el cuerpo no está dañado o el cuerpo cree que no se ha recuperado del daño; el cuerpo permanece encendido en alerta máxima e intenta protegerse manteniendo el síntoma de dolor, incluso después de que se haya completado la curación. En estas circunstancias, no hay problema de *hardware*, pero hay un problema de *software* en curso.

El dolor de la fibromialgia te da la impresión de que hay algo malo con una parte particular de ti y tu cuerpo. Te da la impresión de que hay un problema de *hardware*. Esta impresión es **incorrecta**. La realidad es que el dolor se debe a un problema de **software**. Necesitas cambiar el *software*. No necesitas preocuparte por el *hardware*, además de tratar de hacerlo lo más saludable posible.

### **¿Mi dolor se debe a un problema de hardware o software?**

Su médico lo ayudará a diagnosticar si tiene o no un problema de *hardware*. A medida que las personas envejecen pueden desarrollar problemas de 'desgaste' que son generalmente fáciles de gestionar, pero en el caso de las personas con síndromes de sensibilidad central el problema del *software* puede hacer que estos síntomas son mucho peores. Pensar en estos trastornos como en el problema de *hardware* como un pequeño incendio, si usted tiene esta condición, es como verter gasolina sobre las llamas.

Tenga una conversación con su cuerpo - dígame que el dolor no se necesita más. Encuentra la estrategia que sea que pueda enseñar a tu cuerpo que está seguro y que el dolor ya no es necesario.

El dolor rara vez es constante. Varía día a día y en el transcurso de un día, y notará que el dolor a menudo parece moverse. En los síndromes de sensibilidad central todo el cuerpo puede sentirse sensible, donde incluso el tacto puede producir dolor. ¿Has notado cómo incluso un abrazo de un ser querido puede ser incómodo?

El cuerpo se enfocará en la sensación más intensa de dolor en cualquier momento. Si esto se suaviza un poco, notará la siguiente área más intensa de dolor. Tiene poco sentido perseguir el dolor alrededor de tu cuerpo tratando de controlar cada área separada a su vez.

Cuando el dolor cambia de un día a otro, puede ser por dos razones: algo que hayas hecho o que sea solo la forma en que el cuerpo está trabajando en ese momento. Si aumenta el dolor se debe a que usted hace demasiadas cosas, entonces es importante prestar atención y dejar de hacer cosas, recordar la regla es "poco y a menudo".

Sin embargo, a veces el dolor aumenta sin aparente razón. ¿Por qué es esto? En síndromes de sensibilidad centrales el *software* del cuerpo no es estable. Cambia por sí mismo. Si el dolor aumenta sin ninguna explicación obvia, luego esto es parte del proceso. No significa que estás empeorando. Trata de enfocar tu atención en otra cosa, algo agradable. Intenta distraerte del dolor. Puedes notar que los jugadores de fútbol que reciben una lesión a menudo no sienten dolor porque están muy absortos en el juego. Si el dolor está ocurriendo sin razón, luego absórbete en otra cosa. Por supuesto, es importante que no ignore el dolor si es causado por que exageras las cosas, pero tu respuesta debería ser parar lo que estás haciendo en lugar de sentirte miserable por el dolor.

El mensaje para controlar el dolor es el mismo mensaje que para manejar cualquier síntoma: si tu cuerpo te está diciendo la verdad, luego escucha tu cuerpo y cambia tu comportamiento. Si tu cuerpo no dice la verdad, entonces no le prestes mucha atención. No es fácil resolverlo, pero Solo vos podés hacerlo.

## **Fatiga**

La mayoría de las personas con síndromes de sensibilidad central como la fibromialgia experimenta fatiga. Sentirse cansado al despertarse por la mañana es una experiencia casi universal para aquellos con síndromes de sensibilidad central. En adición muchas personas con síndromes de sensibilidad central experimentan más fatiga un día después de haber estado demasiado activo o debido a un resfriado.

La fatiga es una señal casi universal que el cuerpo da cuando está enfermo. La fatiga te dice que algo es incorrecto. No dice lo que está mal. Es un mensaje de *software* para evitar que hagas cosas, pero hay muchas diferentes razones por las que el cuerpo proporciona este particular tipo de señal de parada (stop o freno).

No hay tratamientos biológicos para la fatiga. La energía de los alimentos y las bebidas energéticas no proporcionan energía. Si ellos contienen azúcar, el azúcar se convierte en grasa. Si ellos contienen estimulantes puede haber, aunque no necesariamente - un beneficio a corto plazo. Sin embargo, ese corto beneficio a largo plazo puede causar el comportamiento de auge y caída que son tan contraproducentes para las personas con síndromes de sensibilidad central. Los estimulantes también deben ser evitados ya que no curan el problema subyacente.

El problema subyacente es que el cuerpo no está bien y la fatiga desaparecerá solo cuando el cuerpo esté bien de nuevo.

## **Dormir**

Muchas personas con esta afección tienen dificultades para dormir. La gente por lo general se despierta del sueño y todavía se siente cansada. Estos problemas del sueño son el resultado de su condición y pueden mejorar cuando mejore la salud. Hay varios tipos de consejos que ayudan a reducir los problemas del sueño, y puede ser sensato seguir estos consejos si tiene problemas.

- Trata de acostarse a la misma hora todos los días.
- No comas justo antes de irte a la cama. Para algunas personas una bebida caliente con leche puede ayudar.
- Algunas veces un baño o una ducha antes de dormir puede ayudar.
- Evitar el uso de pastillas para dormir, si es posible, todos los medicamentos tienen efectos secundarios y el cuerpo se adapta con rapidez.
- Asegúrate de que tu cama sea cómoda.
- hacer 10 minutos de relajación profunda antes de ir a dormir puede ayudar

Si encuentra que no puede dormir, no se preocupe. En cambio, intente una técnica de relajación simple. Tu cuerpo dormirá si lo necesita. La preocupación empeora las cosas.

Tu cuerpo tiene un reloj interno. Ese reloj interno puede alterar el funcionamiento del cuerpo. Tener un tiempo regular de ir a dormir significa que su cuerpo está en su mejor estado de 'ir a dormir'.

Las necesidades de sueño varían de una persona a otra, así que no te preocupes si no estás durmiendo. Si no duermes asegúrate de descansar. Acostado en la cama, descansar es mucho mejor para ti que quedarse en la cama preocupado.

Algunas personas descubren que están despiertas en medio de la noche. Conocer un poco sobre la historia del sueño puede ayudar. Antes de 1850 cuando la iluminación artificial se convirtió en general, la gente rara vez dormía durante toda la noche. En su lugar, tenían un primer sueño, estaban despiertos por unas pocas horas, y luego tenían un segundo sueño. Algunos creen que tener dos períodos de sueño, un primer y segundo sueño es mejor para nosotros. Así que no te preocupes si estás despierto en medio de la noche. No hay nada malo con tomar siestas en el día. En algunos países la siesta de la tarde se considera normal. Deja que tu cuerpo haga lo que quiera sin preocuparse.

### **Síndrome del intestino irritable**

Algunos pacientes con fibromialgia o EM / SFC también son diagnosticados con síndrome de intestino irritable (SII), y muchos que no tienen este diagnóstico tienen los síntomas. El colon irritable como la fibromialgia no puede ser explicado solo en términos de biología y es mejor pensarlo como un problema de *software*.

Los principales síntomas del Síndrome de Intestino Irritable son

- Dolor de estómago
- Estreñimiento
- Diarrea
- Hinchazón del estómago.

Estos síntomas varían dependiendo de:

- Lo que comes
- Lo que haces

Algunas personas tienen periodos de estreñimiento alternando con periodos de diarrea. Los síntomas del SII a menudo están relacionados con la alimentación, pero también están vinculados al estrés. Es útil distinguir la alergia a los alimentos de la intolerancia alimentaria. Si una persona es alérgica a un alimento habrá una respuesta rápida y predecible al comer esa comida. También hay claros indicadores biológicos de alergia alimentaria, incluidos tipos específicos de erupción de la piel e hinchazón facial.

## **Sección 4**

### **Poniéndolo en práctica**

La reprogramación corporal es una forma de medicina del estilo de vida donde las personas cambian su estilo de vida para obtener una mejoría. Cambiar el estilo de vida no es fácil.

## **Cuidarte**

Muchas personas desarrollan estas condiciones porque siempre ponen a los demás primero. Para mejorar, debes encontrar algún tiempo cada día donde te pones primero. Ponerte a ti mismo primero no es egoísta. Si no mejoras los otros sufren. Es importante que encuentres algo de 'mi tiempo' cada día cuando en el que puedas trabajar en tu recuperación. Si es necesario, explica esto a los otros, o muéstrales esta guía!

"Si solo estoy para mí, ¿qué soy?"

Si no soy para mí, ¿quién soy?"

Y si no es ahora, ¿cuándo?"

Cada ser humano es único. Cada persona desarrolla la condición de una manera ligeramente diferente. Cada persona está en una etapa diferente de su condición. Cada persona necesita encontrar su mejor forma de recuperarse.

No es fácil hacer las cosas que se necesitan para promover la recuperación, y hay muchas barreras que hacen por lo que 'hacer lo correcto es "difícil". Entender esas barreras es un primer paso para superarlas.

## **Tú mismo**

Las personas que desarrollan síndromes de sensibilidad central a menudo ponen a los demás primero. Las personas con fibromialgia y EM / SFC son 'buenas personas'. Con los años, a menudo hay un patrón de poner sus propias necesidades en segundo lugar para satisfacer las necesidades de los demás, a menudo los miembros de la familia.

Ponerse primero, incluso ocasionalmente, puede ser difícil. Los pacientes a menudo nos dicen: "No puedo hacer esto; me siento culpable y egoísta si priorizo mis necesidades". Toma tiempo para darte cuenta que puedes ayudar mejor a los otros si tú mismo estás bien.

En aviones, los pasajeros que tienen niños con ellos, se les dice: "en una emergencia, pon tu propia máscara de oxígeno antes de poner la máscara de oxígeno de su hijo". Puede parecer difícil hacer esto, pero es lo racional que hacer, así como es lo racional, encontrar tiempo en el día para hacer las cosas que te hacen mejor.

Una forma de ayudarte a superar la barrera de ayudarte a ti mismo es usar: 'hablarte a ti mismo'. Habla contigo mismo usando tu nombre. Supongamos que tu nombre es Susan, decirse: "*Susan debes encontrar tiempo en el día para hacer las cosas que te hacen mejor*". "*Susan, no has tenido relajación hoy. Suspende lo que estás haciendo, y practica algo de meditación*".

Puede tomar tiempo superar una vida de descuido acerca de ti mismo por el bien de los demás, y encontrar la mejor manera ayudarte a ti mismo puede ser difícil. Sin embargo, en el largo plazo, puedes ayudar a los otros mejor si primero te ayudas a ti mismo.

## La otra gente

La gente es más feliz y más saludable cuando tienen buenas **relaciones** con otras personas, y cuando se sienten amados por otros y pueden depender de otros. Tú no puedes elegir a tus parientes, pero puedes elegir a tus amigos. Elige amigos que te hagan feliz. Intenta tener buenas relaciones con los demás, ya que esto será útil para ti. Puede ser necesario **perdonar** a otros por lastimarte. Sentimientos de resentimiento y enojo no ayudan a tu cuerpo a recuperarse. Las otras personas a menudo pueden ser una barrera porque evitan que hagas las cosas que sabes pueden hacerte mejor.

- Un compañero u otro miembro de la familia que no entienda lo que necesitas hacer para obtener mejoría.
- Gente en el trabajo donde los métodos de trabajo no son útiles.

La educación es a menudo la mejor solución. Dale al compañero o miembro de la familia esta guía para leer. En nuestros cursos de reprogramación del cuerpo siempre invitamos a los amigos y miembros de la familia a asistir a la primera sesión, para que puedan entender el modelo de Hyland y así entender lo que necesitas hacer. Explicar la necesidad de tener algunos periodos de "Mi tiempo personal" cuando no te molesten los niños o alguien más.

Si está trabajando, entonces educar a su empleador sobre los síndromes de sensibilidad central como la fibromialgia puede ayudar, aunque los empleadores no siempre son comprensivos a pesar del requisito legal de hacer ajustes razonables tu enfermedad. Puede ser que puedas preguntar acerca de la posibilidad de tomar más descansos que otras personas. Puede ser que deberías considerar ir a tiempo parcial o encontrar otro trabajo.

La vida de todos es diferente, por lo que todos necesitarán encontrar su propia solución. Sin embargo, es poco probable que esa solución venga de ti solo, pero sí con la ayuda de los otros, de amigos, parientes, compañeros de trabajo y gerentes. La ayuda que puedas obtener de otras personas puede ser un factor importante en tu recuperación.

## Empleo

Para algunas personas es particularmente difícil poner en práctica los principios de la reprogramación corporal en el trabajo. Los ajustes a la práctica de trabajo dependen en gran medida en el trabajo involucrado y de la voluntad del empleador para hacer ajustes.

Para ayudar a los pacientes con fibromialgia hemos preparado una guía para empleadores y familiares que se puede encontrar en el final de esta guía. Una copia pdf de la guía está también disponible en el sitio web de reprogramación del cuerpo (en idioma inglés).

## Encontrar una rutina

Si no tienes una rutina, entonces es difícil asegurar que encontrarás tiempo en un día ocupado para hacer cosas que útiles para tu recuperación. Un consejo útil proporcionado por algunos pacientes es hacer un cronograma para cada día, para que tu día esté planeado con las diversas actividades (por ejemplo, descanso, estado de ánimo positivo, movimiento, etc.) que promueven la recuperación.

Algunos pacientes encuentran que mantener un diario ayuda porque muestra lo que han hecho o dejado de hacer, así como dan una indicación sobre lo que está funcionando o no está funcionando.

Cada día debes planificar por lo menos un período de

- Relajación profunda
- Actividad positiva
- Movimiento óptimo

No olvides planificar cuándo vas a comer y ten un **regalo**. Las golosinas son importantes. El objetivo de la reprogramación del cuerpo es enseñar a tu cuerpo que el mundo es un buen lugar.

La planificación es importante porque es muy fácil convertirse en alguien muy ocupado y olvidar de cuidarte a ti mismo. Planear el horario significa que estás consciente del tiempo, y el tiempo es una parte importante del cambio. Para mejorar es necesario seguir trabajando en ello, mantener un horario asegura que hagas todo lo correcto, un horario que te da un estilo de vida que mejora tu salud.

Solo tú puedes encontrar el estilo de vida que conduce a la recuperación, confía en tu propio juicio.

### **Pensamientos finales**

La esperanza y el tiempo son buenos sanadores. Sigue esperando y sigue trabajando para mejorar. No te desilusiones por los retrocesos. La recuperación es un proceso en zigzag. Una vez tú comienzas a recuperarte, sabes que estás haciendo las cosas bien. Si asistes a un curso de reprogramación corporal, el final del curso no es el final de tu terapia. No es el principio del fin. Es solo el final del principio. A partir de ahora depende de ti poner las cosas que has aprendido en práctica. Sigue trabajando en eso.

Mantenlo mes tras mes. La reprogramación del cuerpo es un proceso lento. No puedes apresurar a tu cuerpo. Toma tu tiempo.

¡Buena suerte con tu jornada! Buena suerte con tu recuperación.