

FIBROMIALGIA.

Comunicación de Aurora Fiorentini

A principios del año 2007 me fue diagnosticada la fibromialgia. El médico me dijo que no había ninguna cura específica. Que se podía aliviar con calmantes, ejercicios y masajes. No soy médico, me presento ante Uds. simplemente como paciente para contar mi especial experiencia y para que pueda servir de ayuda a otras personas.

Qué es la fibromialgia?

Es una forma común de fatiga y dolor muscular generalizado que afecta a un gran número de personas en el mundo. Significa dolor en los músculos y en los tejidos que conectan los huesos, ligamentos y tendones. La causa de la fibromialgia se desconoce.

Este síndrome no puede diagnosticarse a través de pruebas de laboratorio. Los resultados de radiografías, análisis de sangre y biopsia musculares son normales. Por lo tanto el diagnóstico se basa en un examen clínico de síntomas de una persona, el cual es llevado a cabo por un médico.

Cómo se trata la fibromialgia?

Las opciones para el tratamiento de la fibromialgia comprenden:

- 1) Medicamentos para disminuir el dolor y mejorar el sueño
- 2) Programas de ejercicios para estirar los músculos y mejorar la capacidad cardiovascular.
- 3) Técnicas de relajación para aliviar la tensión muscular y la ansiedad.
- 4) Programas educativos que ayuden a comprender y a controlar la fibromialgia.

Este pequeño extracto tomado de internet y cuyo texto completo fuera preparado utilizando una extensa bibliografía de textos escritos por unos 10 médicos de importantes

Universidades e Institutos de Estados Unidos, qué nos dice?

- Señores, intoxíquense con calmantes, hagan gimnasia, reciban masajes y que Dios los ayude.

Yo personalmente, cuando empecé a interiorizarme del tema, recibí notas de personas desesperadas que ya casi no podían moverse y que no podían dormir por los dolores.

Mi intención es informar a fin de que otros puedan beneficiarse de las técnicas implementadas por un grupo de médicos españoles que han logrado combatir esta enfermedad.

Como lo logran? Por medio de dietas apropiadas, especiales para cada grupo humano. Estos grupos se diferencian por su tipo de sangre. Como ya sabemos los tipos son:

A – B – AB - 0

A continuación expondré algunos conceptos extraídos del libro “Manual de fibromialgia” donde se cuenta la recuperación de Marta, una niña de 13 años, que ya estaba postrada debido a esta enfermedad. El libro lo escribió su madre, Isabel Ortells, supervisada por el médico que atendió a su hija en el Hospital Clínico y Provincial de Barcelona, Dr. Antonio Collado y explica además los tratamientos aconsejados por los médicos Peter D’Adamo Catherine Whitney “Los grupos sanguíneos y la alimentación”, y Olga Cuevas Fernández “El equilibrio a través de la alimentación”.

“Si bien los síntomas de algunas enfermedades autoinmunes como la fatiga crónica y la fibromialgia se enmascaran como un virus o enfermedad del mismo sistema inmunitario, la causa más probable de su origen es un problema de metabolismo deficiente en el hígado. Este problema se origina en las paredes del intestino, estas son permeables para permitir el paso de los nutrientes a la sangre; la barrera intestinal no es perfecta y es fácil que se cuelen algunos “intrusos”, lo que no supone un problema para la mayor parte de los individuos.

Los verdaderos problemas comienzan cuando las paredes intestinales se inflaman y se hacen hiperpermeables. Es decir, en las personas que por razones genéticas tengan la pared intestinal más fina de lo normal o que por diversas causas se les inflamen las paredes intestinales con el proceso de asimilación. Entonces sucede que además de los nutrientes, atraviesan la pared intestinal sustancias de desechos y tóxicos alimenticios. Estos llegan hasta el hígado y los riñones para su eliminación, al ser desbordados por los mismos entra en acción el sistema inmunitario, que los considera enemigos y les declara la guerra.

Esto supone un desgaste vitamínico para el cuerpo y se producen sustancias tóxicas que pueden acumularse en diversas partes del cuerpo produciendo lesiones e distintos niveles: óseos, musculares, neuromusculares”.

En este libro se explica de qué manera se decide atacar el problema desde la base, por medio de la alimentación, para limpiar el organismo, reforzar los intestinos y aumentar nuestras defensas. Solo así se podrá iniciar el proceso curativo. Las dietas son distintas según cada grupo sanguíneo y deben seguirse al pie de la letra ya que de lo contrario el sacrificio hecho no servirá de nada.

El libro puede encontrarse en su forma integral en Internet. Basta escribir su título en el buscador Google. MANUAL DE FIBROMIALGIA, Vicente Estupiñá, Isabel Ortells.

Lic. Aurora Fiorentini

Asistente Social