

VIVIR CON FIBROMIALGIA

GUÍA DE ASPECTOS PSICOLÓGICOS

M.^A ISABEL COMECHE MORENO

ALEJANDRA MARTÍN FERNÁNDEZ



AFIBROM

Asociación de Fibromialgia de la Comunidad de Madrid

PRESENTACION

AFIBROM lleva trabajando algunos años en colaboración con la UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia) en cursos de Educación para la Salud, dirigidos a mejorar nuestra Calidad de Vida.

Esta publicación, como otros muchos de los objetivos que nos planteábamos en su día desde ambas entidades, ha tenido que esperar un tiempo para poderse realizar, pero desde aquí queremos dejar patente nuestro más sincero reconocimiento, al trabajo, al tesón y al esfuerzo de sus autoras M^a. Isabel Comeche Moreno y Alejandra Martín Fernández, personas que en todo momento han sabido entender la importancia y los beneficios que sobre la salud tienen el trabajo realizado desde la interconexión entre la docencia, los profesionales y las asociaciones de enfermos.

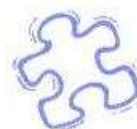
AFIBROM, también quiere agradecer a todas esas personas anónimas que, bien como terapeutas o como participantes, nos han enriquecido con su trabajo y con sus experiencias, haciendo posible que nuestra actividad tenga sentido, facilitado la reflexión y por lo tanto la mejora de nuestro proyecto.

Con la guía que presentamos, con el título “Vivir con Fibromialgia”, creo que las autoras han respetado unos criterios básicos y fundamentales, en los que priorizan la dignidad de la persona, evitando los tópicos que a veces rodean la Fibromialgia. No cuestionan la existencia de la enfermedad, puesto que en todo momento fijan su atención sobre la persona, aportándonos, no sólo unos síntomas que, en algunos casos, son de sobra conocidos por todos nosotros, sino, lo más importante, nos dan estrategias viables que para su manejo, y así permitir nuestro desarrollo integral por encima del sufrimiento que nos pueda acarrear la enfermedad.

Otro factor importante, que encontraremos al leer esta guía, es el respeto hacia el engranaje multidisciplinar que debe de dar tratamiento a la persona enferma de Fibromialgia, teniendo claro que estamos ante un documento de consulta, de ayuda y de apoyo, nunca de tratamiento, que siempre deberá de ser consultado y consensuado con su médico.

Por último, este documento puede tomarse como ejemplo de lo que debe de ser la colaboración en la causa común, que permita la mejora integral de la salud en los enfermos de Fibromialgia, que nos contemple de una forma global, dando prioridad a la calidad de la persona, desde una vertiente humana, donde lo que se priorice sea nuestra dignidad, credibilidad y valor personal, como primer paso para el reconocimiento real de esta enfermedad y también de la necesidad de un tratamiento multidisciplinar.

*Teresa Martín de los Reyes
Presidenta AFIBROM*



INTRODUCCIÓN

Si está comenzando a leer esta guía probablemente sea porque, bien usted o bien alguna persona muy allegada, padece fibromialgia. El objetivo de esta guía es, precisamente, servir de ayuda a personas como usted. A través de estas páginas se va a intentar transmitir algunos consejos, recomendaciones, estrategias, que la investigación psicológica ha demostrado son eficaces para la mayoría de las personas que padecen fibromialgia, y que pueden ayudarle a convivir con esta enfermedad y, sobre todo, a vivir mejor a pesar de ella.

Como podrá comprobar, la información que aquí se proporciona puede (y debe) ser compartida con las personas más cercanas al paciente, ya que todos ellos necesitan conocer cuál es el problema, y sobre todo qué se puede hacer para mejorarlo.

María Isabel Comeche Moreno
Profesora Titular del Departamento
de Personalidad, Evaluación y Tratamiento
Psicológicos
Facultad de Psicología – UNED

Alejandra Martín Fernández
Licenciada en Psicología-Especialidad Clínica
Master en Terapia de Conducta
Becaria del Servicio de Psiquiatría
del Hospital Universitario de La Princesa



EL PRIMER PASO: SABER QUÉ ES LO QUE ME PASA.

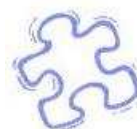
Para aprender a convivir con la fibromialgia, el primer paso debe ser conocer en qué consiste este trastorno. La fibromialgia es un síndrome, es decir, un conjunto de síntomas. De estos síntomas el más característico, y también el más preocupante, es el dolor, ya que se trata de un dolor generalizado (en palabras del paciente: *“me duele todo el cuerpo”*) que a veces se hace más intenso en alguna zona, y que se padece de forma prácticamente continua (*“no me deja ni un momento”*) desde hace varios meses o años. Junto al dolor, otros síntomas característicos de este síndrome suelen ser la fatiga (*“siempre estoy cansado, agotado”*), la rigidez matutina (*“me cuesta mucho levantarme y empezar a moverme”*), y los problemas de sueño (*“el dolor me despierta y no me deja descansar bien”*). Además, y de forma bastante variable entre pacientes, pueden presentarse algunos síntomas secundarios como colon irritable, cefaleas, reglas dolorosas, entumecimiento, espasmos nocturnos y problemas psicológicos como ansiedad y depresión.

Desde que se empiezan a padecer los primeros síntomas del trastorno hasta que se recibe el diagnóstico de fibromialgia, suele pasar un largo proceso que la mayor parte de los pacientes describen como un *“peregrinaje de médico en médico”*. Aunque hace ya más de 10 años que se definieron los criterios para el diagnóstico del síndrome fibromiálgico y su existencia y características han sido ampliamente difundidas y son conocidas por la mayoría de los profesionales de la salud, sin embargo las propias peculiaridades del trastorno (por ejemplo, que no se detecte ni en análisis ni en radiografías, que se presente asociado a otros trastornos que lo enmascaren, etc.) puede hacer difícil su delimitación. El diagnóstico sólo se basa en la exploración médica, valorando el dolor que siente el paciente en determinadas zonas sensibles.

La vivencia de este proceso (consultas, pruebas, más consultas, más pruebas...), junto a las dudas e incertidumbre que genera en el propio paciente (*“debo tener algo tan raro que no dan con ello”*), así como en sus familiares (*“¿cómo puede quejarse tanto si no sale nada en las pruebas?”*) hace que el momento del diagnóstico y la etiqueta que de él se deriva, fibromialgia, se reciba con alivio. Un alivio lógico por muchos motivos: porque no se trata de un problema degenerativo; porque podemos poner un nombre a lo que se padece y compartirle con los allegados y, lo que es más importante, porque por primera vez nos tratan como auténticos enfermos y no como si nos lo estuviéramos inventando.

YA SÉ QUE TENGO FIBROMIALGIA.... Y AHORA ¿QUÉ PUEDO HACER?

El alivio que supone recibir el diagnóstico de fibromialgia suele ser pasajero ya que, cuando se conoce lo poco que se sabe de esta enfermedad, cuando se comprende que es una enfermedad crónica (*“para toda la vida”*), surgen otras dudas, otras preguntas (*“¿por qué a mí?”*). Las reacciones y sentimientos ante la enfermedad suelen ir cambiando, pasando inicialmente por momentos de rabia e incluso de negación de la enfermedad (*“seguro que se han equivocado, yo no tengo fibromialgia”*), que posteriormente pueden transformarse en sentimientos de tristeza e indefensión ante el dolor, con pensamientos negativos sobre el presente (*“ya no valgo para nada”*), y adivinaciones aún más negativas sobre el futuro (*“voy a terminar en una silla de ruedas”, “nunca volveré a hacer...”*). Esta forma de reaccionar ante la enfermedad, aunque es frecuente en muchas de las personas con fibromialgia, es perjudicial y contribuye a agravar su padecimiento, por lo que debe ser frenada y controlada para dar paso, lo más pronto posible, a formas más saludables de afrontar la enfermedad.





Para vivir con fibromialgia de la forma más saludable posible, es imprescindible aceptar que se padece una enfermedad crónica a la que se debe conocer y respetar. Se trata de aprender que, aun con las limitaciones que pueda suponer la enfermedad, existen muchas actividades que pueden seguir haciéndose y muchas medidas que se pueden tomar para llevar una vida lo más normal posible, a pesar de la fibromialgia. En las próximas páginas se ofrecen unas breves recomendaciones para mejorar su adaptación a la enfermedad en diferentes aspectos (atención

sanitaria y psicológica, apoyo familiar y de la asociación), con especial atención al estudio de los aspectos psicológicos implicados en el padecimiento de la fibromialgia.

ASPECTOS QUE PUEDEN MEJORAR LA ADAPTACIÓN A LA ENFERMEDAD:

- 1. Los cuidados médicos**
- 2. El apoyo de la familia**
- 3. La ayuda de la asociación**
- 4. La atención psicológica**

1. Los cuidados médicos

La asistencia médica es imprescindible para un paciente que padece fibromialgia. Tanto su médico de cabecera como los diferentes especialistas que eventualmente pueden ocuparse de su enfermedad (reumatólogo, psiquiatra, rehabilitador, etc.) son los profesionales que deben decidir cuál es el tratamiento más adecuado en cada momento. Ellos son los más indicados para informarle de las medidas y precauciones que en cada momento debe adoptar para mantener el mejor estado de salud posible, por lo que seguir adecuadamente el tratamiento pautado y respetar sus consejos y recomendaciones debe ser la primera medida a seguir.

Y no olvide que, pautar el tratamiento depende del médico, pero seguirlo adecuadamente depende sólo de usted, por lo que es imprescindible que conozca, comprenda y esté de acuerdo con todas las pautas del tratamiento a seguir. Si hay algún aspecto del tratamiento que no ha comprendido bien, o que cree que no va a poder seguir tal como el médico se lo ha pautado, es conveniente que, antes de salir de consulta, le exponga usted sus dudas a su médico para que juntos encuentren la alternativa más adecuada.

2. El apoyo de la familia

Un paso fundamental en la aceptación del trastorno es que sus familiares y allegados estén también informados de lo que le ocurre y de cómo ayudarle a sentirse mejor. Es importante



que usted entienda que, para ellos, tampoco es un tarea fácil convivir con un fibromiálgico; que ellos también pueden sentirse impotentes ante la enfermedad, sobre todo cuando son conscientes de su sufrimiento pero no saben qué pueden hacer para aliviarlo; cuando les mortifican pensamiento como: *“Si le pregunto como está, me dice que bien. Pero noto en su cara que está mal. Pero si no le pregunto como está se enfada porque cree que no soy consciente de lo que le pasa. No sé que hacer”*.



La atención y apoyo de los familiares y allegados es imprescindible en toda enfermedad. Sin embargo, cuando se trata de una enfermedad crónica, como es la fibromialgia, el apoyo de la familia no suele ser uniforme, sino que sufre oscilaciones, cambios a lo largo del proceso. Es bastante frecuente que al inicio del proceso, cuando todavía no se conoce el diagnóstico, los familiares desarrollen sentimientos de incredulidad ya que el paciente se queja de un dolor intenso, pero las pruebas médicas no reflejan ningún trastorno. Con la llegada del diagnóstico, suele aparecer una fase de comprensión y apoyo; este es el mejor momento para que juntos, paciente y familiares, consulten con los profesionales de la salud (médicos, psicólogos, fisioterapeutas, etc.) para conocer el trastorno y aprender a convivir con él. El problema es que si no se realiza este aprendizaje, pueden aparecer problemas de convivencia, lo que suele desembocar en el agotamiento de ambas partes, con sentimientos de impotencia como los arriba señalados en los familiares, y de tristeza y abandono en los pacientes (*“ya no le importo a nadie”*).

Por estos motivos, lo más recomendable es que los familiares más cercanos, siempre que puedan, acompañen al paciente en sus visitas tanto a los médicos, como a la fisioterapia, a la terapia psicológica, y a la asociación de enfermos. De este modo conocerán las características del trastorno y de su tratamiento, aprenderán cómo deben comportarse en cada momento, y se sentirán parte involucrada en el problema. Así, también el enfermo se sentirá comprendido y apoyado, sabiendo que la familia está ahí cuando la necesita. Asimismo, la familia aprenderá que es bueno que el paciente siga haciendo actividades, por lo que deben animarle a hacer las cosas que estén a su alcance; pero también deben conocer sus limitaciones para ayudarles en aquellas que no puedan hacer. Hablar con los seres queridos puede ser muy beneficioso siempre que sirva para buscar soluciones y no para quedarnos estancados en quejas y reproches.

3. La ayuda de la asociación

Una experiencia beneficiosa para los pacientes de fibromialgia es integrarse en una asociación de afectados, como es el caso de AFIBROM. En la asociación conseguirá sentirse integrado en un colectivo de personas con problemas similares, con las que puede compartir experiencias y sentirse oído y entendido. A través de la asociación podrá asimismo conseguir asesoramiento en múltiples aspectos relacionados con su trastorno (legales, asistenciales, etc.) y participar en las actividades que en ella se organicen (reuniones, jornadas, cursos, asesoramiento legal, sesiones de fisioterapia, de terapia psicológica grupal, etc.).



La experiencia de hablar con personas que han pasado por los mismos problemas que uno mismo tiene, y sobre todo, el conocer la forma en que ellos han llegado a superarlos, supone un alivio para al aislamiento y la soledad que muchas veces conlleva la enfermedad y resulta tremendamente útil en el proceso de adaptación.

4. La atención psicológica

Muchos de los síntomas y problemas asociados a la fibromialgia requieren de atención psicológica especializada. El tratamiento psicológico ha demostrado ser eficaz para remediar trastornos como la ansiedad o la depresión, que con frecuencia afectan a los pacientes de fibromialgia. Asimismo, puede ayudarle con otros problemas asociados (como el insomnio, los problemas de memoria, etc.) que, aunque en menor medida, suelen dificultar la realización de una vida normal.

En las próximas páginas se van a ir revisando cada uno de estos aspectos, describiéndose una serie de medidas que, tanto usted como sus allegados, pueden adoptar para mitigar el padecimiento de la fibromialgia y mejorar su calidad de vida. Se trata de consejos sencillos y fáciles de seguir que pueden ayudarle a paliar algunos de los síntomas que más le molestan y a mejorar aspectos de su relación con los demás. Estos consejos no pretenden en ningún caso sustituir la asistencia médica o psicológica sino, muy al contrario, complementar su actuación.

PROBLEMAS ASOCIADOS A LA FIBROMIALGIA

Como ya hemos visto, las personas que tienen fibromialgia padecen diversos síntomas como dolor generalizado, cansancio, problemas de sueño, etc. El padecer estos síntomas durante amplios periodos de tiempo provoca una serie de reacciones que, aunque le suceden de forma natural a la mayor parte de los pacientes, son perjudiciales ya que contribuyen a incrementar el propio dolor y demás síntomas y, a la larga, sólo sirven para perpetuar el problema. En la figura siguiente se esquematizan las relaciones entre algunos síntomas de la fibromialgia y los problemas psicológicos más frecuentemente asociados a este trastorno, ansiedad, depresión y tensión muscular.

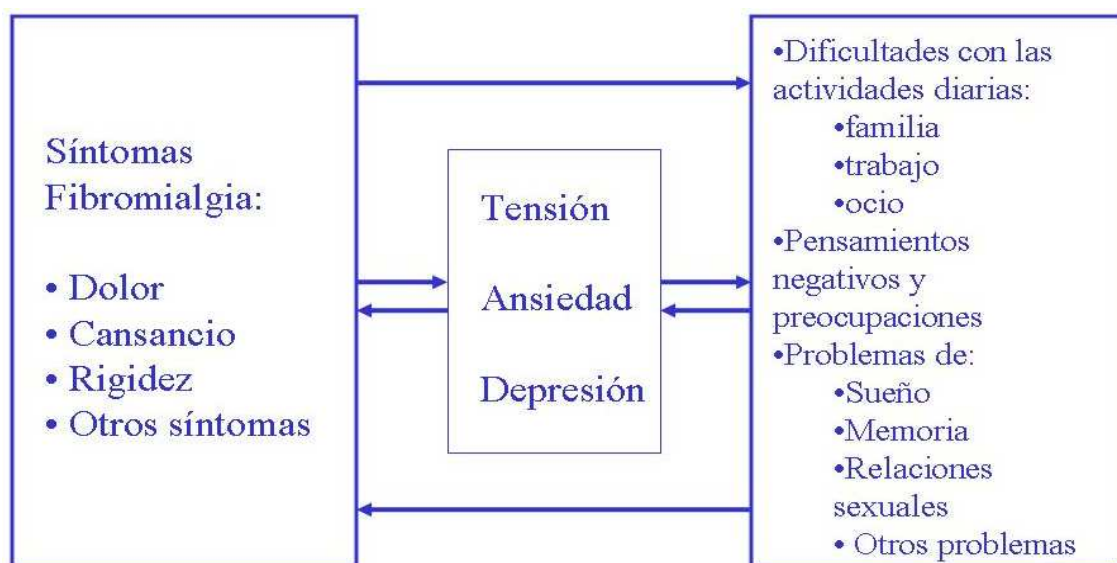
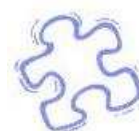


Figura 1. Círculos viciosos



Como se puede observar en dicha figura, entre estos elementos se establecen diferentes relaciones en ambos sentidos, es decir de ida y vuelta, formándose una serie de “círculos viciosos”, que son los que hacen que cada uno de los problemas se mantenga a lo largo del tiempo. En las próximas páginas se van a ir estudiando estos problemas, proponiéndose algunas estrategias que han demostrado ser útiles para su tratamiento.

1. CÓMO REDUCIR EL EXCESO DE TENSION MUSCULAR

El dolor, como otras muchas situaciones que nos irritan y enfadan, nos produce tensión muscular. Esta tensión es adecuada para un dolor agudo (por ejemplo un esguince, una rotura de hueso, una apendicitis, etc.) porque ayuda a mantener la zona dañada rígida y sin mover, sin embargo es muy negativa para un dolor crónico como la fibromialgia, ya que a la larga contribuye a incrementar el propio dolor, manteniéndonos atrapados en uno de los círculos viciosos (dolor-tensión-más dolor) que veíamos en la Figura 1.

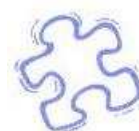
La principal estrategia contra la tensión es la relajación. Esta técnica permite la distensión de los músculos y proporciona una agradable sensación de descanso y tranquilidad. Para aprender a relajarse, como para aprender cualquier otra habilidad, es necesario practicar de forma asidua; sólo así se conseguirá alcanzar un dominio pleno de la relajación y se podrá hacer uso de sus múltiples ventajas terapéuticas. Si comprueba usted que tiene muchas dificultades para relajarse, o si ya lo consigue pero quiere mejorar su técnica, le aconsejamos que acuda a un psicólogo para que le enseñe a hacerlo de una forma más eficaz.

Antes de comenzar a practicar la relajación, la primera recomendación es aprender a identificar cuales son sus zonas más propensas a tensarse para poder actuar sobre ellas (p. ej.: el cuello, las mandíbulas, la frente, etc.). De esa forma podrá usted, primero de forma más deliberada y poco a poco de una forma más automática, relajarlas para evitar el dolor que esta tensión le produce. Al mismo tiempo le aconsejamos que se fije en cuáles son las situaciones y actividades en las que se nota más tenso, para así identificar los momentos en los que poner en marcha las estrategias de relajación aprendidas.

En el día a día hay muchas actividades que pueden relajarnos: un baño caliente, acostarnos y enchufarnos la manta eléctrica, escuchar música con una luz tenue, dar un paseo, escuchar una cinta de relajación, ver imágenes de paisajes maravillosos o simplemente imaginar esos paisajes, etc. Pero muchas veces estas estrategias se quedan cortas o requieren un tiempo extra que no tenemos. Por este motivo vamos a describirle una variante de las técnicas de relajación, la respiración tranquilizadora que, además de ser muy eficaz, es rápida, fácil de aprender y se puede utilizar en cualquier situación.

La técnica de la respiración tranquilizadora consiste, básicamente, en respirar de forma lenta y pausada. El aire tiene que ser introducido paulatinamente, de forma que se hinche en primer lugar el vientre, luego el estómago y después los pulmones. Para realizar este ejercicio, es recomendable que aprenda la secuencia que a continuación se detalla y que, inicialmente, la realice tumbado boca arriba con los pies apoyados en el suelo, de tal forma que las piernas queden ligeramente dobladas.

Las condiciones más favorables para practicar la técnica son un lugar tranquilo, donde no haya mucha luz, libre de ruidos y de interrupciones y con música tranquila que favorezca la relajación. Estando en esa situación, se debe colocar la mano izquierda en el vientre (debajo



del ombligo) y la mano derecha en el estómago (un poco más arriba del ombligo), y dirigir la atención a la forma de respirar. Las inspiraciones (la entrada del aire) tienen que ser lentas y pausadas. Primero se dirige el aire hacia la parte inferior de los pulmones, lo que producirá que se mueva la mano que tiene apoyada sobre el vientre. A continuación, y sin detener la respiración, se dirige el aire hacia la parte media de los pulmones, moviéndose la mano que tiene apoyada en el estómago. Y por último, se dirige el aire al pecho, haciendo que éste se hinche. Llegados a este punto, en el que los pulmones están completamente llenos, debe mantener el aire durante unos 3-5 segundos, para después expulsarlo poco a poco por la boca, haciendo un ruido parecido al que se hace cuando se infla un globo.

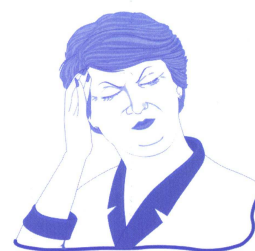
Es importante que la inspiración no sea forzada. No olvide que la respiración es algo involuntario; lo único que tiene que hacer es respirar de forma más lenta y focalizar su atención en ver cómo la respiración se va restableciendo al hacerla más pausada. En el caso de que se sienta mareado, deje de practicar el ejercicio durante unos minutos y empiece de nuevo cuando los síntomas hayan desaparecido.

Como cualquier otro ejercicio aprendido, la técnica de respiración tranquilizadora requiere de práctica para llegar a dominarla; por tanto, le recomendamos que practique el ejercicio diariamente. Una vez haya aprendido a relajarse siguiendo este método, será usted capaz de realizarlo en cualquier postura y utilizarlo para tranquilizarse en aquellas situaciones de su vida diaria en las que note un exceso de tensión muscular o, como veremos en el próximo apartado, en aquellos momentos en que se encuentre más nervioso, ansioso o angustiado.

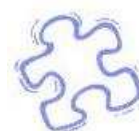
2. CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD

El sentirse ansioso, nervioso, es normal en situaciones que suponen una amenaza para nuestro organismo (por ejemplo un intento de robo); incluso, en esas situaciones, la ansiedad es hasta buena ya que nos sirve para reaccionar adecuadamente (por ejemplo correr mucho más rápidamente que cuando estamos tranquilos). El problema es que cuando la ansiedad se mantiene durante largos periodos de tiempo, como puede suceder en un trastorno crónico como la fibromialgia, esta reacción del organismo deja de ser beneficiosa para convertirse en un problema que necesita ser tratado. La ansiedad no es en sí misma la causa de la fibromialgia, pero sí que contribuye a incrementar el dolor y el resto de los síntomas, como puede verse en los círculos viciosos que se representan en la Figura 1.

Una estrategia adecuada para reducir la ansiedad es la relajación. Además de calma física y distensión muscular la relajación, gracias a las relaciones que los factores físicos, emocionales y mentales tienen entre ellos, produce también efectos reductores de la ansiedad. Ahora bien, para que la relajación le sea útil, debe ponerla en práctica en el mismo momento en que empiece a sentir sus primeros síntomas de alarma.



Normalmente la ansiedad suele ir acompañada de algunos síntomas físicos como por ejemplo: taquicardia (los latidos del corazón se aceleran), sudor, temblores, sensación de tener un nudo en el estómago, respiración agitada y sobre todo, la tensión muscular que aprendimos a identificar en el apartado anterior. Esos síntomas físicos (que pueden ser diferentes de una persona a otra) deben servirle como señal de alarma para comenzar a practicar la relajación antes de que el dolor y las reacciones emocionales se incrementen, ya



que en los momentos iniciales es cuando mejor se puede cortar el círculo vicioso entre ansiedad y dolor. Por tanto, cuando se encuentre en alguna de las situaciones que suelen producirle ansiedad, si comienza a detectar el inicio de cualquiera de los síntomas (señales de alarma) que anuncian su aparición, puede tratar de neutralizar esa ansiedad realizando unas cuantas respiraciones tranquilizadoras. Mediante este procedimiento, rápido y sencillo, usted podrá romper fácilmente el segundo círculo vicioso que ayuda a mantener el dolor y demás síntomas de la fibromialgia.

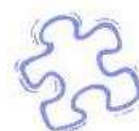
3. CÓMO PREVENIR LA DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno clínico que se origina cuando, tras repetidos intentos por superar una situación que nos supone una grave pérdida (de salud, bienestar, trabajo, etc.), la persona se ve incapaz para encontrar la solución adecuada. No se trata de un trastorno que normalmente nos afecte de improviso, de un día para otro, sino que suele irse desarrollando poco a poco, comenzando con una bajada en el estado de ánimo, es decir con un sentimiento de tristeza, pérdida de las ganas de luchar y la apetencia por realizar actividades (incluso las más agradables) y un incremento de los pensamientos negativos. El problema es que, si no se controla adecuadamente esta bajada en el estado de ánimo, puede acabar por desarrollarse un trastorno de depresión que, tal como vimos en el esquema de la Figura 1, afecta negativamente tanto al dolor como a los demás síntomas de la fibromialgia.

Si usted padece ya un problema de depresión, le aconsejamos que siga las pautas del profesional que le esté atendiendo (psiquiatra, médico de cabecera o psicólogo). De todos modos, las estrategias que se comentarán a continuación pueden también serle de utilidad ya que tienen como objetivo, precisamente, combatir el estado de ánimo depresivo por lo que ayudan a prevenir y/o mejorar la depresión.

Dos son los factores que más influyen en ese camino hacia la depresión: por una parte una actitud de pasividad que suele suponer el abandono de las actividades, sobre todo de las gratificantes, y por otra la tendencia a ver y valorar de forma negativa todo lo que nos rodea, permitiendo que toda nuestra vida gire en torno al dolor. Vamos en primer lugar a ocuparnos de la pasividad y en el próximo apartado abordaremos el tema de los pensamientos negativos y la focalización de la atención.

El padecimiento de la fibromialgia con cierta frecuencia afecta tanto al tipo como a la cantidad de actividades que se realizan. El problema es que, al dejar de hacer ciertas actividades, sobre todo aquellas que antes nos resultaban gratificantes, dejamos de tener muchas de las compensaciones (satisfacción personal, agradecimiento de los otros, etc.) que todos necesitamos para vivir felices. Esta pérdida de satisfacción suele producir un sentimiento de tristeza, junto a pensamientos negativos (de culpa, inutilidad, etc.) precisamente por lo que hemos dejado de hacer. Por tanto, la primera de las estrategias para mejorar el estado de ánimo es la realización de actividades gratificantes. Cuando hablamos de actividades gratificantes nos referimos a aquellas actividades que siempre nos han gustado, que nos resultan agradables, entretenidas, divertidas, placenteras. Pueden ser actividades que hemos abandonado por culpa del trastorno, o bien aquellas otras que, aunque están a nuestro alcance y nos gustaría realizarlas, no nos decidimos a iniciar por miedo a que puedan empeorar nuestros síntomas, o simplemente porque nos encontramos tristes y sin ganas de hacer nada en especial.



Es un hecho comprobado que, cuando se está triste y deprimido, se pierdan las ganas y el interés por realizar actividades que antes nos resultaban gratificantes. También está comprobado que el abandono o la disminución de las actividades agradables fomenta el aburrimiento e incrementa, a su vez, la depresión. Y, como usted ya conoce, al aumentar la depresión, disminuye nuestra capacidad para soportar el dolor y enfrentarse al él. Éste es uno de los puntos por los que se puede romper el círculo vicioso entre depresión y dolor: aumentando cada día el número de actividades placenteras que realiza.

No tienen que ser actividades complejas o que cuesten mucho esfuerzo o tiempo, sino cualquier tarea o actividad que antes nos resultaba agradable, aunque ahora nos cueste mucho más hacerla. No se preocupe si el agrado conseguido con esa actividad ahora es menor, eso es normal al principio. Poco a poco irá comprobando que, aunque le cueste mucho esfuerzo hacer algo, la satisfacción vuelve a ser similar a la de antes, e incluso (cuando aprenda a valorar sus logros) hasta mayor.

Las actividades agradables a recuperar y/o fomentar puede ser:

- Cualquier actividad que antes le gustaba y que ha abandonado por culpa de la fibromialgia. Un ejemplo representativo de este tipo de actividad es ir al baile. Los pacientes de fibromialgia amantes del baile suelen quejarse (en tono depresivo) de que ahora les resulta imposible bailar como antes. Este hecho, aun siendo cierto en muchos casos, no impide el que ahora sigan pudiendo acudir al baile a disfrutar con el ambiente: oír música, ver cómo otros bailan, disfrutar de la compañía de la pareja o amigos, tomar unas copas o refrescos juntos, e incluso bailar algunas piezas más lentas o más espaciadas, descansando entre ellas.
- Pequeñas actividades agradables que, aunque están a su alcance, no se decide a iniciar por miedo a que puedan empeorar sus síntomas, o simplemente porque se encuentra triste. Le aconsejamos que busque en su vida ejemplos de estas pequeñas actividades que pueden alegrar su día a día.

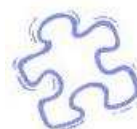


Es importante es que cada persona encuentre las actividades más apropiadas a sus condiciones de vida y, además, que sepa medir y racionar sus fuerzas, ya que la fatiga y el agotamiento son problemas muy frecuentes en la fibromialgia.

4. CÓMO COMBATIR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y PREOCUPACIONES SOBRE LA FIBROMIALGIA

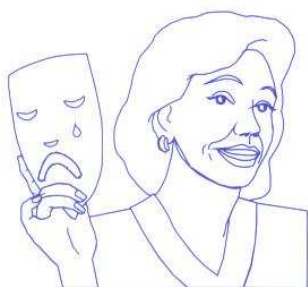
La focalización de la atención en el dolor

Las personas que padecen fibromialgia suelen estar de acuerdo en que, con el paso del tiempo, su vida acaba “girando en torno al dolor”. Este aumento de la atención que se presta a los síntomas de la fibromialgia suele conducir a pensamientos reiterados sobre el propio dolor, las causas que pueden estar provocándolo y, sobre todo, a preocuparse por las dificultades y limitaciones que le impone y por las consecuencias que tendrá para su futuro. A medida que aumenta la atención y preocupación por su enfermedad, es habitual que disminuya el interés y la atención que prestan a otras actividades, a otras áreas de su vida. En



cambio, el dolor, la fatiga, la incapacidad pasan a ser temas frecuentes en sus pensamientos, en sus conversaciones con otras personas, en sus comentarios y quejas. Se habla del dolor que se padece, de las medicinas que se toman, de los médicos a los que se visita, de las limitaciones e incapacidad que conlleva padecer dolor.

La atención es como una lupa que amplía todo aquello sobre lo que se pone, resaltándolo y agrandándolo, todo lo demás queda en un segundo plano empequeñecido y sin importancia. Por tanto, la focalización de la atención en el dolor y demás síntomas no es una estrategia adecuada para aliviarlos sino que, por el contrario, tiene efectos perjudiciales ya que contribuye a aumentar el propio dolor así como los pensamientos negativos que, a la larga, producen tristeza, depresión y más dolor. Veamos en primer lugar algunas recomendaciones para conseguir cambiar el foco de atención y posteriormente nos centraremos en cómo detectar y modificar los pensamientos negativos.



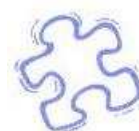
Una estrategia que suele funcionar, sobre todo con niveles bajos de dolor, es relajarse y concentrarse en imaginar estímulos reales que estén fuera de su cuerpo. Es decir, se trata de imaginar lo más detalladamente posible, objetos o cosas reales que pueda percibir en el ambiente que le rodea (colores, sonidos, formas, etc.). Con la práctica esta técnica le irá permitiendo soportar episodios de dolor cada vez más severos, consiguiendo apartar la atención del dolor mientras se relaja profundamente.

Para romper el hábito de centrar su atención en el dolor y demás síntomas, una recomendación que funciona es disminuir los comentarios y quejas acerca del dolor. Es decir, procurar no hablar de ello con otras personas, no quejándose y no utilizando el dolor y la enfermedad como motivo e incluso como excusa para evitar ciertas situaciones. En su relación con las demás personas se recomienda, por el contrario, buscar temas de conversación y actividades gratificantes que le distraigan y que sean interesantes tanto para usted como para los que le rodean. Se trata, en definitiva, de conseguir que el dolor y la enfermedad dejen de ser el centro de toda su vida, recuperando otros intereses y actividades que antes le resultaban agradables y que todavía está capacitado para hacer.

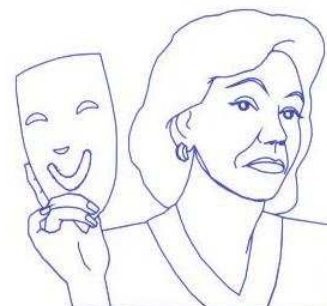
Los pensamientos negativos

Cuando una persona se centra con demasiada frecuencia en el dolor y la enfermedad, surgen inevitablemente pensamientos negativos que, como ya se ha visto, acaban por producir estado de ánimo depresivo y más dolor. Estos pensamientos reiterados sobre el dolor y demás síntomas de la fibromialgia, aunque diferentes según cada persona, suelen tener una serie de características comunes:

- Son negativos y derrotistas, se centran en las cosas que no se pueden hacer (“*ya ni siquiera puedo limpiar los cristales*”).
- Predicen que el dolor nunca se acabará (“*este dolor no desaparecerá jamás*”).
- Convencen de la inutilidad y falta de valía por estar enfermo (“*soy un inútil*”, “*no sirvo para nada*”).
- Son exagerados y catastrofistas, se centran en los pequeños detalles negativos de la vida presente, o en adivinaciones sobre el futuro (“*hoy no puedo estudiar, nunca conseguiré acabar mis estudios*”).



Lo curioso es que, además de perjudiciales los pensamientos negativos suelen ser falsos, es decir, no corresponden fielmente a la realidad sino que suelen ser exageraciones de la situación a la que se refieren. Es como si, siguiendo el poema que dice que todo depende “*del color del cristal con que se mira*”, nos pusiéramos unas gafas negras que nos hicieran verlo todo negro y que sólo nos permitieran prestar atención a lo negativo que nos rodea, en lo que está mal, en lo triste.



La estrategia adecuada en estos casos, es detectar los pensamientos negativos y sustituirlos por otros positivos, más realistas. Veamos un ejemplo: cuando piensa en el gran esfuerzo que ahora le cuesta hacer algo que antes hacía habitualmente, suele decirse a usted mismo: “*ya ni siquiera valgo para esto*” pensamiento que, evidentemente, le hace sentirse triste y deprimido. Pero si Vd. se quitara las gafas de verlo todo negro podría darse cuenta de todo lo que todavía es capaz de hacer. Es decir, el pensamiento negativo (*pensar en lo que no puede hacer*) le pone triste, deprimido y le hace quedarse sin hacer nada. Por el contrario el pensamiento positivo (*pensar en lo que todavía puede hacer*) le pone alegre y le da fuerzas para ponerse “manos a la obra”.

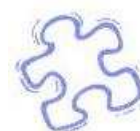
Las dos últimas estrategias citadas, el cambio de foco de atención y la sustitución de los pensamientos negativos por otras más positivos, han demostrado ampliamente su eficacia para mitigar el dolor y mejorar el estado de ánimo. Sin embargo a algunas personas le cuesta mucho trabajo conseguir estos cambios, por lo que le recomendamos que si usted detecta un exceso de atención centrada en el dolor y/o una gran afluencia de pensamientos negativos que no es capaz de controlar es posible que necesite tratamiento psicológico especializado, por lo que le recomendamos que consulte esos problemas con un psicólogo que analice su caso y le recomiende el tratamiento más adecuado.



5. CÓMO MANEJARSE CON LAS ACTIVIDADES DIARIAS

Cuando se padece un trastorno crónico, como la fibromialgia, es frecuente observar que, para adaptarse al padecimiento del dolor y los demás síntomas asociados, la persona vaya introduciendo gradualmente cambios en sus actividades diarias, en sus costumbres y hábitos.

No todos los pacientes de fibromialgia reaccionan de la misma forma ante el dolor. En unos casos la forma de adaptarse al dolor es el abandono de actividades, es decir el dejar de hacer determinados movimientos (como doblar la espalda, inclinar el cuello, girar el brazo, etc.) o algunas actividades (como hacer las camas, subir escaleras, pelar patatas, bailar, etc.) que pueden provocar o aumentar el dolor. Aunque a corto plazo estas medidas pueden aliviar el dolor, a medio plazo, se suele observar cómo el dolor persiste a pesar de no hacer esos movimientos o actividades y, lo que es peor, a largo plazo se comprueba que, además de su falta de utilidad, la inmovilidad afecta negativamente a la salud y bienestar de los pacientes, produciendo efectos perjudiciales como pérdida de la flexibilidad, aumento de la fatiga ante cualquier esfuerzo, y tristeza y preocupación por el abandono de aquellas actividades que querríamos realizar.



En estos casos debe recordar que hay muchas cosas que puede seguir haciendo, por lo que la estrategia más adecuada es ir recuperando, poco a poco, las actividades perdidas por culpa del dolor; siempre teniendo en cuenta las limitaciones que suponga en cada caso el padecimiento de la fibromialgia. Es decir, conociendo y aceptando que muchas de las actividades, ahora, no podrán realizarse de la misma forma que se hacían antes, lo que no significa que deban dejar de realizarse, sino que hay que adaptarse a otro ritmo, más lento, o introducir pequeños “trucos” para hacer, con esfuerzo, algo que antes se hacía “sin sentir”. En todo caso, tenga en cuenta que los mejores resultados se consiguen de forma paulatina, es decir si cada día nos proponemos recuperar una pequeña parcela perdida (aunque sea minúscula).

En otras ocasiones, por el contrario, el paciente de fibromialgia intenta afrontar su problema con un exceso de actividad. Es decir realizando un gran número de tareas a lo largo del día, sin un momento siquiera para darse una pausa, con la intención de no dejarse vencer por el dolor. Sólo se permiten ese descanso cuando el dolor es muy fuerte. De este modo el exceso de actividad suele conducir a un mayor agotamiento y la necesidad de realizar mayores esfuerzos para seguir realizando esas tareas; comportamiento que, a la larga, desembocará en una mayor incapacidad para realizar cualquier actividad y una mayor necesidad de descanso (aunque no nos guste). En estos casos el objetivo es equilibrar los períodos de tareas y obligaciones con otros de descanso, de relajación o de dedicación a otras actividades divertidas o placenteras que no sean estresantes. No debe interpretarse una disminución del dolor como una oportunidad de sobrecargarse aún más de trabajo, sino al contrario como una señal de la necesidad de establecer momentos para el descanso y el ocio, entre las actividades diarias y el trabajo.

Puede que usted no se identifique completamente con ninguno de los dos patrones descritos, sino con una combinación de ambos, dependiendo del momento. Es decir, unas veces evite realizar algunas actividades cuando atraviesa un episodio de dolor, mientras que otras es capaz de cumplir con todas sus obligaciones a pesar del dolor y sin darse ni “un respiro” para descansar. En todo caso, para afrontar las actividades diarias con eficacia, la recomendación es que comience por detectar las alteraciones que, por culpa del dolor, se hayan producido en el nivel y tipo de las actividades de su vida. El objetivo final será **buscar** un equilibrio entre esfuerzo y descanso, intentando recuperar, dentro de lo posible, el ritmo de actividad que tendría (considerando la edad y todas las demás circunstancias), si no padeciera fibromialgia.

Está comprobado que la realización de ejercicio físico moderado es muy beneficiosa para las personas que padecen fibromialgia, ya que les ayuda a recuperar y/o mantener un tono muscular adecuado, incrementa la flexibilidad y previene el cansancio. Por este motivo le recomendamos que consulte con su médico y/o fisioterapeuta para que le pauten y supervisen el programa de ejercicio físico más adecuado a su caso.

En la realización de las actividades de la vida diaria hay una serie de estrategias que pueden ayudarle:

- Dividir la tarea global a realizar en pequeñas mini-tareas que sean más fácilmente manejables. Por ejemplo, en vez de planear hacer limpieza general (objetivo inasequible para la mayoría de las personas) comenzar por centrarse en limpiar una única habitación.



- Ser realista y adaptar los objetivos a conseguir a sus posibilidades reales en cada momento.
- Premiarse por cada tarea realizada. En vez de fijarse en lo que todavía queda por hacer, centrarse en lo que se ha conseguido, en los pequeños logros de cada día y felicitarse por ello.
- Establecer prioridades entre las actividades a realizar, comenzando por aquellas que sean más urgentes y aprendiendo a posponer las restantes cuando sea necesario.

6. CÓMO MEJORAR LOS PROBLEMAS DE SUEÑO

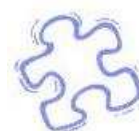
La mayoría de los pacientes de fibromialgia se quejan de problemas con el sueño. Unas veces el problema es que tardan más de lo habitual en quedarse dormidos, otras que se despiertan a menudo durante la noche y, en la mayoría de las ocasiones, que el sueño que consiguen conciliar, sea poco o mucho, no es lo suficientemente reparador, por lo que se incrementa la sensación de cansancio al despertar.

Si usted padece alguno de estos problemas con el sueño, puede comenzar por intentar poner en marcha una serie de estrategias que se ha comprobado funcionan en muchos casos.

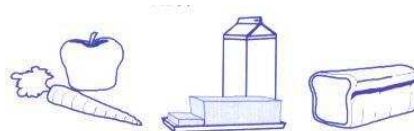
El primer paso debe ser siempre el comprobar y mejorar, dentro de lo posible, las condiciones del ambiente en el que duerme. Una habitación ruidosa, muy fría o demasiado cálida pueden interferir en el sueño de cualquier persona, y más aún en el de una persona que padece fibromialgia. También es conveniente comprobar la comodidad de la propia cama. Por ejemplo, un colchón excesivamente duro o demasiado blando puede provocar dolor de espalda; una almohada muy gruesa o demasiado fina dolor de cuello. Finalmente, tener en cuenta que cuando se comparte la cama con otra persona, a veces sus movimientos o ronquidos pueden dificultar nuestro sueño. La solución en estos casos puede ir desde unos simples tapones en los oídos, hasta la separación de camas e incluso de habitación.

Además de mejorar el ambiente en el que se duerme, es conveniente conocer y aprender una serie de comportamientos facilitadores del sueño. Se trata de evitar aquellas actividades que puedan interferir con un sueño reparador y, por el contrario, poner en marcha aquellos comportamientos que se ha comprobado ayudan a conciliar el sueño. Como verá se trata de reglas muy sencillas que, aunque con esfuerzo, pueden incorporarse a la vida de la mayoría de las personas:

- Acostarse sólo cuando se tenga sueño y levantarse todos los días aproximadamente a la misma hora. No dormir durante el día aunque se tenga sueño, excepto si ha comprobado que, en su caso, una pequeña siesta le ayude a conciliar el sueño por la noche.
- Evitar tomar café, alcohol y bebidas excitantes ya desde la tarde, porque impiden conciliar y mantener el sueño.
- Procurar hacer ejercicio físico y trabajo mental regularmente, pero sin excesos, ya que el cansancio que dichos excesos provocan puede dificultar el sueño.
- Antes de acostarse realizar actividades que relajen el cuerpo y la mente, por ejemplo leer algo divertido, hacer ejercicios de relajación, darse una ducha caliente, etc.



- Evitar cenas copiosas o de difícil digestión, por ejemplo alimentos con mucha grasa o muy condimentados, dificultan la conciliación del sueño. Por el contrario, algunos alimentos, como la leche, pueden facilitar el sueño.
- Reducir el consumo de líquidos después de cenar, para así evitar tener que levantarse al cuarto de baño en mitad de la noche.
- Evitar realizar en la cama cualquier actividad incompatible con el sueño, como repasar mentalmente los problemas del día, hacer los planes para el día siguiente, o bien centrarse en las propias dificultades para quedarse dormido.



Adaptar estas pequeñas reglas a la propia vida, es decir eliminar aquellos comportamientos que interfieren con el sueño y poner en marcha otras conductas que lo facilitan, suele ser suficiente para que muchas personas venzan sus problemas con el sueño.

Sin embargo, si después de intentar estos cambios durante un periodo de tiempo razonable (al menos dos semanas), usted no nota una mejora significativa, le aconsejamos que consulte con un psicólogo clínico para que estudie su caso y le enseñe aquellas estrategias más adecuadas para resolver su problema.

7. CÓMO MEJORAR LAS RELACIONES SEXUALES

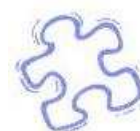
Conseguir una adecuada satisfacción en las relaciones sexuales es un objetivo en la salud y el equilibrio global de cualquier persona adulta. En los pacientes de fibromialgia algunos aspectos del propio trastorno (como el dolor, la fatiga, etc.) o de su tratamiento (los efectos secundarios de algunos fármacos), pueden dificultar el mantenimiento de relaciones sexuales satisfactorias e incluso, a veces, impedir su realización.

Cuando las dificultades son ya graves, la primera medida será consultar con un profesional de la salud, médico o psicólogo, para que estudie el problema y nos aconseje las estrategias más eficaces para recuperar el nivel adecuado de funcionamiento sexual. Sin embargo, en la mayor parte de los casos algunos pequeños cambios o precauciones a la hora de iniciar o mantener nuestras relaciones íntimas pueden ayudar a incrementar la satisfacción sexual.



La primera de estas medidas es la mejora de la comunicación con nuestra pareja: la mejor forma de conseguir que nuestra pareja haga aquello que nos gusta o no haga aquello que nos duele o molesta es pedirselo; pero teniendo en cuenta que, para mantener su deseo y un clima adecuado, deberemos pedirlo con cariño y amabilidad.

Muchas de las posturas clásicas para el mantenimiento de las relaciones sexuales suponen un gran esfuerzo para las personas con fibromialgia. Una estrategia útil en estos casos es utilizar posturas pasivas que produzcan menos fatiga, y movimientos más suaves que resulten agradables, no dolorosos.



No existen posturas prohibidas, sino que cada pareja debe estudiarse y decidir en cada caso cual es la que más les beneficia.

Uno de los problemas que más frecuentemente se plantean los pacientes de fibromialgia, sobre todo en las mujeres, es la apatía o falta de deseo sexual. El incrementar la comunicación con la pareja sobre los diferentes aspectos de sus relaciones íntimas contribuye positivamente a que, en buena medida, se recupere parte del interés sexual.

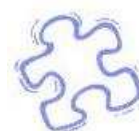
Asimismo, los ensayos con nuevas posturas, siempre que se realicen en un clima de cariño y cooperación, también contribuyen al incremento del deseo. Pero además, para combatir el aburrimiento sexual (muchas veces debido a la reiteración y rutina en las conductas y hábitos sexuales), es especialmente recomendable la utilización de fantasías eróticas, sobre todo cuando se comparten con la pareja y se integran en la propia relación sexual. Algunas estrategias pueden ayudar a combatir el aburrimiento, como probar posturas y sitios nuevos para salir de la rutina, o usar prendas de lencería que provoquen el deseo de la pareja y a su vez hagan que la mujer se sienta deseada y atractiva. En todo caso, la clave para que todas estas medidas funcionen es que hayan sido compartidas y aceptadas por ambos miembros de la pareja.

8. CÓMO AFRONTAR LOS PROBLEMAS DE MEMORIA

Una de las quejas más frecuentes entre las personas que padecen fibromialgia es el deterioro de la capacidad intelectual, sobre todo la pérdida de memoria y las dificultades para concentrarse o mantener la atención. Todos asumimos que un cierto grado de pérdida es normal con el paso del tiempo, pero en la fibromialgia, ese deterioro puede presentarse antes y ser más problemático. Aunque algunas investigaciones han tratado de averiguar si estas dificultades son una consecuencia más de padecer fibromialgia, los resultados no son concluyentes. Lo que sí está claro es cómo algunos aspectos relacionados con el trastorno, como los problemas emocionales, especialmente la depresión, los problemas de sueño, el tratamiento farmacológico, etc. pueden interferir en estos procesos.

Veamos estos ejemplos:

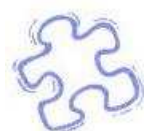
- *El sueño*: los problemas para conciliar y mantener un sueño reparador interfieren en la consolidación e integración de lo aprendido durante el día.
- *Problemas emocionales*: un estado emocional alterado (sobre todo la depresión), interfiere en el procesamiento de aquella información que requiere esfuerzo sostenido y dificulta su posterior recuerdo.
- *Fármacos*: los efectos secundarios de algunos fármacos, como los antidepresivos y ansiolíticos, que son útiles para el tratamiento del síndrome y sus trastornos asociados, pueden tener como efectos secundarios pérdida de memoria, falta de concentración, somnolencia y reducción de la atención. Lo paradójico es que los trastornos emocionales, como ya se ha señalado, interfieren en la capacidad de procesar la información y, por tanto, los fármacos que ayudan a mejorar el estado de ánimo mejorarán, en consecuencia, la capacidad de aprender, memorizar y recordar.



Las recomendaciones que siguen pueden ayudar a mejorar algunos aspectos del deterioro intelectual, especialmente la pérdida de memoria; además son fáciles de aprender y pueden introducirse sin demasiada complicación en la vida de cualquier persona.

- *Hacer ejercicios mentales.* Mantener siempre activa la mente es la clave para frenar el deterioro. Por ejemplo, para memorizar algo lo primordial es que le prestemos atención de forma activa; además, para facilitar el recuerdo podemos intentar repetirlo varias veces, en voz alta o mentalmente, o bien escribirlo y releerlo (como cuando se estudia). También ayuda a frenar la pérdida de memoria tratar de recordar algo que previamente habíamos memorizado, como canciones, poesías, cuentos, etc.
- *Las agendas.* Apuntar en una agenda los teléfonos, datos o citas que no debemos olvidar, o realizar listas (por ejemplo para la compra), son dos estrategias que pueden sernos de gran utilidad para no sufrir las desagradables consecuencias de haber olvidado algo importante.
- *El orden.* Seguir el lema “un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio” es una buena estrategia para organizar nuestra vida. Así será más fácil encontrar cualquier cosa ya que, al ponerla siempre en el mismo sitio, la localizaremos de forma automática.
- *Los post-it* (en la nevera, en la puerta, en los espejos) colocados en sitios estratégicos nos ayudarán a recordar; siempre teniendo la precaución de no abusar, porque si los ponemos en exceso, al acostumbrarnos a verlos, perderán su efectividad.

Y recuerde, todas estas recomendaciones sólo serán eficaces si, además de conocerlas, las practica asiduamente hasta que lleguen a convertirse en comportamientos habituales en su vida diaria.



CÓMO AFRONTAR LOS PROBLEMAS ASOCIADOS A LA FIBROMIALGIA

Exceso de tensión muscular	Relajación: respiración tranquilizadora (practicarla en las situaciones en que note un exceso de tensión muscular).
Ansiedad	Relajación (detectar el inicio de los síntomas físicos que sirven como señal de alarma para comenzar a practicar la relajación).
Tristeza, depresión	Realizar actividades gratificantes (recuperar actividades abandonadas que antes le gustaban; fomentar las pequeñas actividades cotidianas que alegren su día a día).
Preocupaciones sobre la fibromialgia	Focalizar la atención en aspectos diferentes del dolor (útil con niveles bajos de dolor). Disminuir los comentarios y quejas acerca del dolor (buscar temas de conversación agradables).
Pensamientos negativos	Detectar los pensamientos negativos y sustituirlos por otros positivos y más realistas (quitarse las gafas de verlo todo negro y mirar los problemas desde otro punto de vista para encontrar alternativas).
Actividades diarias	Actividades abandonadas por culpa del dolor: ir recuperando muy poco a poco las actividades perdidas (teniendo en cuenta y adaptándose a sus limitaciones). Exceso de actividad: buscar equilibrio entre esfuerzo y descanso. Dividir la tarea global en pequeñas mini-tareas. Adaptar los objetivos a sus posibilidades reales. Premiarse por cada tarea realizada. Establecer prioridades entre las actividades a realizar
Problemas de sueño	Mejorar las condiciones del ambiente en el que duerme (comodidad, ruidos, temperatura, etc.) Fomentar comportamientos facilitadores del sueño (acostarse sólo cuando se tenga sueño, hacer relajación al acostarse, no utilizar la cama para repasar mentalmente los problemas o hacer planes, etc.) .
Relaciones sexuales	Mejorar la comunicación con la pareja. Buscar posturas que produzcan menos fatiga y dolor. Combatir la apatía y falta de deseo sexual (fantasías, comunicación, etc.).
Problemas de memoria	Hacer ejercicios mentales (prestar atención, repetir, escribir lo que se quiere memorizar y releerlo, etc.). Usar una agenda (apuntar teléfonos, citas o datos que no queremos olvidar). Guardar un orden (un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio).

