

Recuperarse del Síndrome de Fatiga Crónica

Una Guía para Auto-reforzarse



**Por Dr. William Collinge, M.P.H., Ph.D., creador
del primer programa mente/cuerpo para el SFC**

Traducido por Cathy van Riel, 2006



Este libro está basado en el primer programa de tratamiento conductual para personas con SFC, hecho en colaboración con dr. Daniel Peterson de Incline Village, Nevada, e evolucionando desde mediados de 1980. Describe la naturaleza y el curso del SFC, las claves principales y las prácticas que ayudaron a muchos ex-sufridores a sanar y a reclamar sus vidas.

Introducción por Dr. Daniel Peterson

En otoño de 1984 mi tranquila consulta de medicina interna fue repentinamente interrumpida por la intrusión de una extraña enfermedad. Pacientes anteriormente sanos desarrollaron una enfermedad "estilo-gripe" con fiebre baja, nódulos linfáticos hinchados, dolores de cabeza, mialgias y fatiga. No tan inusual, pensé, para ser un síndrome viral. Por esto, esperé expectantemente que todos se recuperasen.

La saga, sin embargo, no había hecho más que comenzar. Muchos de los pacientes seguían enfermos y, de hecho, desarrollaron una fatiga incapacitante, un insomnio severo, mialgias intolerables e incluso una chocante disfunción cognitiva. Algunos quedaron incluso encamados, perdieron su trabajo, sus ingresos y hasta sus familias.

La atención mediática para el fenómeno, incitada en parte por el descubrimiento reciente del virus del SIDA, resultó en una atención nacional e internacional hacia el desorden, ahora etiquetado como Chronic Fatigue Immune Dysfunction Syndrome (CFIDS), conocido más comúnmente como Síndrome de Fatiga Crónica (SFC).

Ahora, muchos años más tarde, las preguntas críticas siguen sin respuesta. Mientras que muchos investigadores creen que el curso clínico es muy compatible con una prolongada infección vírica, otros creen que la desregulación inmune es la anomalía primaria, llevando en algunos casos a la reactivación viral. Algunos médicos, ante la impotencia para explicar la miríada de síntomas, recurren a diagnósticos psiquiátricos como reacciones de conversión o hipocondriasis.

A pesar de los misterios que acompañan a este síndrome, sus profundos efectos sobre las víctimas y sus familiares están claramente documentados y definibles. Ahora CFIDS es reconocido a nivel mundial y atraviesa las barreras socioeconómicas. Cualquier médico que pospone el tratamiento, esperando desoiosamente la completa definición de la enfermedad, ignora totalmente la condición de su paciente que la sufre.

El argumento del dualismo mente-cuerpo que saturó la medicina durante muchos años retrasó las investigaciones de las enfermedades que afectan la persona entera. Esto produjo incapacidades y retrasó las terapias en muchos pacientes que sufren de CFIDS y de síndromes similares. Los investigadores tienen que ir más allá de esa dicotomía e unir el esfuerzo científico nacional para definir mejor el proceso de enfermedad. Entonces se podrán sugerir terapias potencialmente exitosas para miles de sufridores.

Los médicos que tratan CFIDS buscaron y siguen buscando la bolsa mágica de la medicina que acabará para siempre con el enemigo. Mientras una cantidad de terapias, consideradas medicina "ayuda con parches" si aportan algún alivio sintomático. Los ejemplos incluyen los antidepresivos tricíclicos en dosis bajas; ciertos ansiolíticos e algunos agentes inmuno-moduladores. Basado en la premisa que CFIDS se debe a la desregulación inmune y la reactivación vírica, se están haciendo unas pocas pruebas clínicas con agentes antivirales e con inmunoreguladores.

En los primeros años de este fenómeno, yo adquirí mucho conocimiento sobre CFIDS escuchando a los pacientes. Había muchos a los que gradualmente empecé a ver con menos frecuencia. Estos pacientes me contaban que no estaban "curados", pero que habían llegado a una tregua con su enfermedad. Modificaron sus estilos de vida u expectativas y aprendieron a controlar o mejorar sus síntomas.

Luego conocí a William Collinge, quien en ese momento estaba trabajando con programas de auto-ayuda para pacientes con cáncer y SIDA. Aunque yo era un poco escéptico sobre el abordaje, sobre todo debido a mi propia falta de comprensión e entrenamiento, envié a muchos de mis pacientes con CFIDS a este programa. El programa piloto evolucionó en un abordaje estructurado para los pacientes, sus familiares y/u otros interesados.

Los resultados eran chocantes. Resumiendo, muchos pacientes se volvieron mucho más funcionales en su día a día de lo que jamás hubieran esperado. Ganaron un nuevo conocimiento sobre el proceso de su enfermedad. Y sus familiares, que

experimentaron la esencia real de la enfermedad, pudieron ser entrenados para compartir verdadera empatía y cuidado con el paciente afectado.

Esta experiencia mostró que CFIDS, como otras enfermedades crónicas, requiere aptitudes multidisciplinarias e habilidad para un manejo exitoso. Ciertamente los pacientes requieren la ayuda de científicos básicos y compasivos y de médicos de atención primaria inquisitivos. Pero también necesitan servicios de apoyo, incluyendo psicoterapia y programas de auto-ayuda. La auto-conciencia, auto-educación y la auto-ayuda son críticos para minimizar los efectos devastadores de la enfermedad y para conseguir una vida funcional y llena.

Para los médicos, este libro delinea una terapia adyuvante que ya está disponible para todos los pacientes con CFIDS. Los métodos e abordajes filosóficos al CFIDS expuestos en este libro representan unos pasos críticos hacia una mejor comprensión del proceso de la enfermedad y su tratamiento. Dr. Collinge resume de manera objetiva un tópico, siempre cambiante y ampliando, y basa sus intervenciones en la experiencia clínica verdadera y probada.

Pacientes, por favor lean y disfruten este libro. Con una mente abierta y receptiva, las directrices se hacen más claras. Muy pronto puede llegar una nueva comprensión y la sanación. La ventaja será suya a muy bajo coste.

Daniel Peterson, M.D.
Incline Village, Nevada
1993

INTRODUCCIÓN POR DR. DANIEL PETERSON.....	2
PARTE I. LA NATURALEZA Y EL CURSO DEL SFC	8
CAPÍTULO 1. DESDE ENFERMEDAD A PERSPICACIA: COMPRENDER EL SFC ..	8
¿QUÉ ES SFC?	
LA PERSPECTIVA MULTICAUSAL	
SFC COMO ENFERMEDAD OPORTUNISTA	
RECUPERACIÓN: ¿QUÉ SIGNIFICA?	
CAPÍTULO 2. COMIENZO Y FASE CRÓNICA: SÍNTOMAS Y CICLOS.....	18
COMIENZO	
DISFUNCIÓN COGNITIVA	
PROBLEMAS DE SUEÑO	
PROBLEMAS EMOCIONALES	
FATIGA	
SÍNTOMAS CARDIACOS	
DISFUNCIÓN SENSORIAL	
DOLOR	
PROBLEMAS GASTROINTESTINALES Y CAMBIOS DE PESO	
DOLOR DE GARGANTA, TOS Y FIEBRE	
OTROS SÍNTOMAS	
¿QUÉ CURSO TOMAN LOS SÍNTOMAS?	
LA FASE CRÓNICA	
CAPÍTULO 3. LA FASE DE RECUPERACIÓN: CUANDO Y PORQUÉ OCURRE LA RECUPERACIÓN.....	22
LA FASE DE RECUPERACIÓN	
HACER QUE LA RECUPERACIÓN PERDURE	
EL ACTO DEL EQUILIBRIO	
CAPÍTULO 4. TU SISTEMA INMUNE: CÓMO FUNCIONA Y DE QUÉ MANERA ESTÁ AFECTADO EN SFC	30

REVISIÓN DEL SISTEMA INMUNE

TIPOS DE ENFERMEDADES INMUNO-RELACIONADAS

SFC: UNA ENFERMEDAD EN BÚSQUEDA DE UNA CATEGORÍA

SFC y SIDA

LA BUENA NOTICIA

PARTE II. EL CAMINO PARA AUTO-REFORZARTE 41

CAPÍTULO 5. MANEJAR TUS SÍNTOMAS 41

MANEJAR LOS SÍNTOMAS COGNITIVOS

PROBLEMAS EMOCIONALES

PROBLEMAS DE SUEÑO

DISFUNCIÓN SENSORIAL

DOLOR FÍSICO

DIFICULTADES GASTROINTESTINALES

SÍNTOMAS CARDIACOS

OTROS SÍNTOMAS Y TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS

"ESTO TAMBIÉN PASARÁ"

**CAPÍTULO 6. CAMBIAR TU ESTILO DE VIDA PARA PROMOVER LA
RECUPERACIÓN..... 50**

OPTIMISMO Y CREER EN LA RECUPERACIÓN

ACEPTAR TUS LIMITACIONES

EL VALOR DE LAS RELACIONES QUE APOYAN

APOYARTE A TI MISMO

PLACER Y DISFRUTE

ESPIRITUALIDAD

NUTRICIÓN BÁSICA

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

CAMBIAR TU ENTORNO FÍSICO

EJERCICIO 1: VALORAR TU ESTILO DE VIDA

EJERCICIO 2: IMAGINAR UN ESTILO DE VIDA SANO

CAPÍTULO 7. LOS BENEFICIOS DE LA MEDICINA MENTE/CUERPO	61
¿QUÉ TIPOS DE AYUDA PSICOLÓGICA HAY DISPONIBLES PARA EL SFC?	
MEDICINA MENTE/CUERPO	
EVITAR LOS RIESGOS DE LA MEDICINA MENTE/CUERPO	
VIVIR CON LA AMBIGUEDAD	
CAPÍTULO 8. LA FUERZA SANADORA DE LA RELAJACIÓN PROFUNDA.....	70
LA SABIDURÍA DE LA FATIGA	
LO QUE NO ES EL RESPONSE A LA RELAJACIÓN	
LA CLAVE: CALMAR TU MENTE	
EL TRABAJO PREPARATORIO	
TÉCNICAS PARA CREAR EL RESPONSE A LA RELAJACIÓN	
MANEJAR LA RESISTENCIA DE TU MENTE	
EL USO DE LA MÚSICA	
EJERCICIO: RELAJACIÓN PROGRESIVA	
CAPÍTULO 9. IMAGINAR Y SFC	79
APRENDER DE LOS DIBUJOS	
IMAGINAR Y CREER EN LA RECUPERACIÓN	
PREGUNTAS COMUNES SOBRE LA IMAGINACIÓN	
CAPÍTULO 10. RESPIRACIÓN, ENERGÍA E EMOCIONES	87
ENERGÍA	
EMOCIONES	
LA RESPIRACIÓN	
LA CONEXIÓN RESPIRACIÓN-EMOCIONES-ENERGÍA	
RESPIRACIÓN ABDOMINAL	
EJERCICIO: RESPIRACIÓN ABDOMINAL	
CHI KUNG	
EJERCICIO: LOS 6 SONIDOS SANADORES	
CAPÍTULO 11. APOYANDO A TU NIÑO INTERIOR	95
MUESTRA DE DIÁLOGO: JOANNE	

EL DIÁLOGO ENFOCADO Y LOS ASUNTOS DE LA ENFERMEDAD

CAPÍTULO 12. UTILIZA TU ENFERMEDAD COMO PROFESOR 102

EJERCICIO: DIALOGA CON LA ENFERMEDAD

AUTO-ACEPTACIÓN

REDESCUBRIRTE

DESCUBRIR TUS VALORES PROFUNDOS

DESCUBRIR TU FUERZA INTERNA

MIRAR HACIA DENTRO: EL VALOR DE LA INTROSPECCIÓN

ESPIRITUALIDAD

EMPATÍA Y COMPASIÓN

EL PERDÓN

PONER TUS LÍMITES

APÉNDICE B. TRATAMIENTO MÉDICO 111

APÉNDICE C. PROGRAMA DE CINTAS DE AUDIO DISPONIBLE 113

**APÉNDICE E. MEDICINA MENTE/CUERPO Y LA TRANSICIÓN POSITIVA DE
SALUD EN SFC 114**

PARTE I. LA NATURALEZA Y EL CURSO DEL SFC

Capítulo 1. Desde enfermedad a perspicacia:

Comprender el SFC

"Aprecio la vida mucho más que la apreciaba antes. Creo que el SFC se ha ido, aunque comprendo que todavía estoy vulnerable, por esto, cuando estoy cansada, me da un poco de miedo... Ahora veo la vida como una bendición, y no la tomo por sentada. Tengo más fe en mi mismo después de haber pasado el peor año de toda mi vida. Pensé en suicidarme. No lo intenté, pero la idea era muy atractiva. Hubiera dado la bienvenida a la muerte. Me preguntaba cómo iba a poder cuidar de mi misma. Creo que tengo más energía que antes, pero estoy más centrada en mi misma que en el mundo alrededor. Mi energía tiene una calidad diferente."

Linda

Quizás está leyendo estas palabras porque conoces a alguien que tiene el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC), también conocido como Síndrome de Fatiga Crónica y Disfunción Inmune (CFIDS) u Encefalomiелitis Miálgica (EM). Si esto es el caso, hay una cosa que tienes que realizarte ahora mismo, aunque te cueste creerlo: la recuperación es posible. Pongo énfasis en esto al comienzo porque a menudo las personas con SFC no creen que sea posible sanar. Raras veces me he encontrado con una persona como Linda que puede mirar atrás al SFC.

¿Por qué la noción de recuperación puede sonar como sorpresa? Puede ser por los efectos del síndrome y la moral y la capacidad para visionar un futuro mejor. O puede ser por el aislamiento social que muchas veces acompaña a este síndrome. Quizás es el resultado de las imágenes sensoriales de debilitación y desesperanza por parte de los medios de comunicación. O puede ser porque unos pocos grupos de apoyo reforzaron sin querer la imagen de "víctima del SFC." O quizás porque el síndrome simplemente no fue observado durante bastante tiempo como para ilustrar la vida después del SFC.

Este libro es el resultado del primer programa de terapia complementaria diseñado específicamente para el SFC. El término "complementario" se refiere a cualquier abordaje que trabaja al lado de e apoya al tratamiento médico establecido. El programa tiene su origen en Incline Village, Nevada, en la orilla norte del Lago Tahoe, como resultado de la epidemia ampliamente publicado a mediados de los años 1980. Nuestra meta era ayudar a los pacientes a reforzarse, para ser unos completos participantes en su recuperación.

Con la cooperación de dr. Daniel Peterson, co-descubridor de la epidemia, el programa se basó en una síntesis de las investigaciones de la medicina comportamental y del SFC. Esto incluía intuiciones que gané con mi trabajo con pacientes excepcionales con cáncer y SIDA – los que sobrevivieron a largo plazo y los que se recuperaron de manera inesperada. Como las personas con otras enfermedades, un profundo cambio en el estilo de vida, la introspección y las estrategias de auto-ayuda son parte integral de la recuperación del SFC. Evidentemente hay características únicas para este síndrome, y el programa fue adaptado de acuerdo con ellas.

Nuestros participantes iniciales fueron referidos por Dr. Peterson, para complementar su tratamiento médico. Pronto se hizo aparente que los que participaron en este abordaje tenían mejores resultados que los que solamente se sometieron a tratamiento médico. A la hora de escribir esto, el programa sirvió para pacientes de 14 estados y a miembros de sus familias. Los pacientes citaron a menudo este trabajo como punto crucial en su recuperación.

En estas páginas aprenderás los principios y las estrategias usadas por ex-pacientes con SFC, para sanar físicamente, emocionalmente y espiritualmente. Oirás en sus propias palabras qué significó el proceso de sanación para ellos. Como

participante completo e activo en tu tratamiento, tú también volverás a descubrir tu salud.

Una nota sobre etiquetas: otra forma de referirse a una persona con este síndrome, es "PWC," del inglés "Persona con CFIDS." Este término surgió de la necesidad de afirmar la autenticidad del síndrome, y para dar a los pacientes la sensación de identidad compartida. Aunque yo aprecio ambas preocupaciones, sigo prefiriendo el término menos perfecto "paciente con SFC" porque sugiere la naturaleza transitoria del SFC, mientras que "PWC" puede sugerir sin querer una identidad duradera. Estoy de acuerdo que llamarse PWC puede ser útil, especialmente en las fases tempranas del síndrome, pero mi interés más amplio está en ayudar a las personas a des-identificarse del síndrome como definición de quienes son.

¿QUÉ ES SFC?

No es inhabitual que las personas hayan visto más de 2 docenas de médicos antes de recibir este diagnóstico. Aunque este problema está disminuyendo sigue existiendo, porque SFC es el nombre de un síndrome, un "saco de síntomas," más que nombre de una causa. Al contrario, garganta strep, por ejemplo, es llamado así por su causa conocida – la bacteria estreptococo – más que por sus síntomas.

Ya que hay tanta ambigüedad alrededor de este síndrome, muchas personas con SFC han recibido gran cantidad de diferentes diagnósticos. Algunos de los más difíciles para aceptar, fueron los de depresión o desorden psicossomático, porque parecían echar la culpa al paciente. Incluso peor para algunos fue no haber recibido ningún diagnóstico. Mirando atrás, estos fueron los que fueron tratados de manera más honrada, porque al menos no recibieron una etiqueta equivocada.

Para alguien que ha seguido la investigación de las anomalías neurológicas e inmunológicas de este síndrome, no se trata ya de la cuestión si existe o no. Hay naturalmente un periodo de tiempo, sin embargo, entre identificar un síndrome nuevo y el momento que la comunidad médica integre esta información nueva.

Afortunadamente la literatura médica se está dando cuenta de la existencia de este síndrome y los proveedores de los cuidados de la salud están empezando a estar informados sobre ello. Si tu médico parece desinformado o desinteresado, puedes obtener una lista de médicos recomendados en tu área contactando con la CFIDS Association (ver Apéndice C).

El reto de diagnosticar

Diagnosticar SFC es complicado por el hecho que la fatiga es la queja simple que más comúnmente es informada en la consulta médica. Es la característica de otras incontables condiciones. Por esto hay que excluir otras enfermedades, muchas que tienen criterios de diagnóstico más concretos y tratamientos bien definidos.

La Figura 1 abajo ayuda a poner en perspectiva el problema de la fatiga. El círculo más grande representa la queja general de fatiga como síntoma de un amplio rango de condiciones. El siguiente círculo más pequeño abarca la fatiga crónica – fatiga más duradera, pero que todavía podría ser resultado de un rango de condiciones. El círculo más pequeño representa la condición distinta conocida como SFC o CFIDS, que incluye un grupo único de síntomas, incluyendo irregularidades en el cerebro y del sistema inmune.

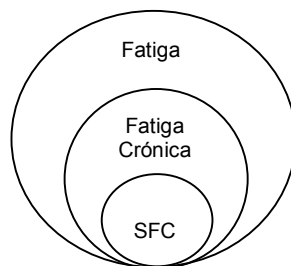


Figura 1. El diagnóstico del "SFC" en relación con otros tipos de quejas de fatiga.

Según los Centros para el Control de las Enfermedades de los EEUU (CDC), los criterios mayores para un diagnóstico del SFC incluyen:

(1) Fatiga de comienzo nuevo, persistente o recurrente y debilitadora, o fatigabilidad fácil, en una persona sin historial previo de síntomas similares, que no se resuelve con descanso en cama, y que es suficientemente severa para reducir o deteriorar las actividades diarias hasta menos del 50% del nivel de actividades premórbidas (antes de la enfermedad) del paciente, y durante un periodo de al menos 6 meses.

(2) Otras condiciones clínicas que pueden producir síntomas similares tienen que ser excluidas mediante una profunda evaluación, basada en un historial, un examen físico y los apropiados hallazgos de laboratorio.

Este libro no tiene como fin enfocar los matices del diagnóstico o del tratamiento médico. Estas tienen que ser abordadas en una consulta directa, con la ayuda médica competente. El lector interesado es referido al Apéndice A para más detalles sobre los criterios diagnósticos de los CDC, y al Apéndice B para un resumen de los tratamientos médicos conocidos. Mi meta es ofrecer una perspectiva práctica y realista del síndrome, una vez diagnosticado, y explicar cómo puedes participar completamente en tu recuperación.

Llegados a este punto, consideremos lo que realmente es el SFC.

Una definición

Hubo incontables intentos para caracterizar este síndrome, usualmente con listas largas y voluminosas de síntomas, pero se hicieron grandes progresos en la refinación de nuestra comprensión. Una de las descripciones más concisas es ofrecida por dr. Jay Goldstein, Director del Instituto de Fatiga Crónica en Beverly Hills, CA, quien declara: "Hay un creciente consenso que el SFC es un desorden psiconeuroinmunológico, víricamente inducido, citokina-mediado, que ocurre en individuos genéticamente predispuestos."

Esta definición breve, pero profunda, es tremendamente significativa. Si puedes comprender cada una de sus partes comprenderás mucho, no solamente sobre SFC, pero también sobre las predominantes crisis de salud de esta década, incluyendo el cáncer, las enfermedades ambientales, el SIDA e incluso las enfermedades del corazón. Antes de examinar más detalladamente las partes de esta explicación, volvamos atrás para ver esto en un contexto más amplio.

LA PERSPECTIVA MULTICAUSAL

El significado de la declaración de dr. Goldstein es que encarna la "perspectiva multicausal." Esto representa un cambio histórico en cómo el mundo médico piensa sobre qué determina la salud y la enfermedad. El cambio es de un abordaje de causa-simple a uno multicausal.

En la perspectiva multicausal, el estado de la salud es el resultado de varios factores que trabajan juntos, no un solo factor, como un virus. Estos factores incluyen herencia, ambiente, estilo de vida y tratamiento médico (vean la ilustración). Operan juntos, para determinar tu resistencia a las enfermedades y el tiempo y la severidad de las enfermedades. Miremos un poco más cerca a cada uno de estos factores antes de volver a la descripción del SFC.

Herencia

Tomamos por sentado que nuestra estatura y color del pelo están genéticamente determinados, pero también hay diferencias genéticas sobre cómo funcionan nuestros sistemas inmunes. Esto hace que una persona sea más vulnerable para ciertos tipos de cáncer, a otra para ciertos tipos de virus, y deja a una tercera quizás más vulnerable para enfermedades autoinmunes como esclerosis múltiple u artritis reumatoide. Una cuarta persona puede ser efectivamente resistente a todas estas enfermedades inmune-relacionadas, pero puede sucumbir a un proceso de enfermedad en otro sistema, como una enfermedad del corazón. Esto ayuda para explicar cómo la vulnerabilidad genéticamente determinada puede ser un factor en el SFC.

El entorno

Los patógenos obvios, como los virus y las bacterias, vienen del entorno alrededor de ti. Pero la influencia del entorno sobre tu salud también incluye toxinas y poluyentes que se han acumulado en tu cuerpo y que pueden afectar tu resistencia contra las enfermedades. Por ejemplo, el creciente viento hacia el sur desde un sitio donde se hicieron pruebas nucleares en los años 1950, una comunidad agraria donde los productos químicos agrícolas se han filtrado en el agua, pueden tener un impacto definitivo en tu resistencia. Y evidentemente, están los petroquímicos y las otras sustancias en tu entorno actual, algunas todavía por descubrir, que pueden deteriorar crónicamente tu funcionamiento inmune.

El tratamiento médico

Varios tipos de tratamiento médico que has recibido durante tu vida pueden apoyar tu sistema inmune, mientras que otros de hecho lo pueden debilitar. Por ejemplo, hay evidencia que los antibióticos, a pesar de haber salvado incontables vidas, pueden en realidad debilitar la inmunidad en algunas circunstancias. Esto es especialmente verdad en personas que tuvieron varios tratamientos con antibióticos o que los han tomado durante largos periodos de tiempo. Los efectos pueden ser directos, vía los químicos que afectan al funcionamiento de las células sanguíneas blancas. O pueden ser indirectos, repitiendo la flora intestinal de manera que fomenta el sobrecrecimiento de hongos, con los tóxicos co-productos de los hongos cuya actividad debilita la inmunidad.

También hay un interesante debate sobre si las inmunizaciones pueden interferir en la inmunidad normal. La mayoría de nosotros que crecimos durante la segunda mitad del siglo 20 tuvimos altas dosis de antibióticos y varias inmunizaciones. Muchos otros medicamentos que tomamos habitualmente no llevan bastante tiempo en circulación para poder revelar de verdad sus efectos a largo plazo.

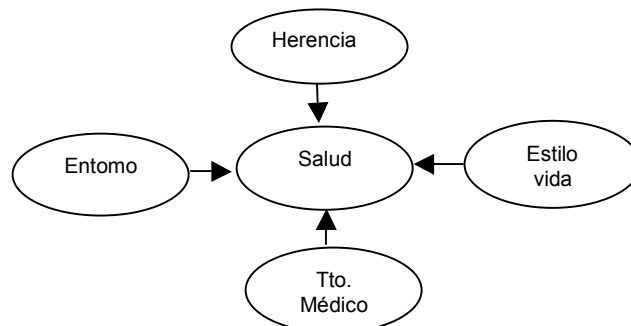


Figura 2. Perspectiva multicausal de la salud.

El estilo de vida

El estilo de vida incluye tus patrones de descanso y de ejercicio, hábitos de trabajo e ocio, nutrición, relaciones de amor, estrés emocional, prácticas de autoayuda y tu actitud hacia la vida. Todos estos factores tienen impacto sobre la capacidad del cuerpo para resistir las enfermedades. En el caso de una enfermedad como el SFC, donde no hay cura médica probada, este aspecto de perspectiva multicausal tiene un significado incluso mayor.

Donde no hay mucho que puedes hacer con respecto a tu herencia, tu entorno pasado o los tratamientos médicos del pasado, ahora sí puedes llevar un estilo de vida que promueve la salud. Por ejemplo, puedes evitar la dieta estándar americana – mucha grasa y azúcar, pocas fibras, alimentos procesados – y tomar una dieta sana con comidas sin refinar. Puedes alterar tus hábitos de trabajo y de ocio, y la manera de relacionarte con los demás, para así reducir el estrés y tener un mejor equilibrio de relajación e ejercicio. Y puedes hacerte un activo participante de tu salud mediante las estrategias para reforzarte. Para recuperarte del SFC, tu estilo de vida es el área sobre la que tienes el mayor control en la base diaria.

El estilo de vida también es de gran interés por los hallazgos en el campo de la psiconeuroinmunología (PNI). Esta área de investigación explica cómo el cerebro y el

sistema inmune se comunican entre sí, vía el sistema nervioso y los mensajeros químicos en la sangre. La relevancia de esto en el estilo de vida es que los aspectos mentales, emocionales e espirituales de tu vida pueden tener un impacto, tanto positivo como negativo, en tu funcionamiento inmune.

Sin embargo, mientras que la PNI nos ayuda a ver cómo la mente puede ayudar a dar nuestros respuestas inmunes, también nos muestra porqué la recuperación del SFC no es simplemente una cuestión de "la mente sobre materia." Porque esta enfermedad afecta a la materia – o el proceso de la enfermedad en el cuerpo físico – pero también la mente. Como veremos más tarde, los síntomas del SFC - incluyendo los problemas cognitivos como la pérdida de memoria, la ansiedad, la depresión y las dificultades para concentrarse – son probablemente causados por los co-productos químicos del proceso de la enfermedad.

Juntarlo todo

Con este trasfondo, consideremos la evidencia de cada parte de la descripción de Goldstein del SFC.

Víricamente-inducido

Un virus es un input ambiental que puede servir como desencadenante para el síndrome. Todavía no se sabe si estamos ante uno solo o más de uno. Durante un tiempo se pensó que podría ser el culpable el herpes virus humano nº 6 (HHV6), descubierto en 1987. El HHV6 se infiltra en las células T y B del sistema inmune, comprometiendo su capacidad para proteger el cuerpo de otras infecciones víricas. También ataca a ciertos tejidos neurológicos e intestinales, y de esta manera está implicado en gran parte de la sintomatología.

La opinión reciente, sin embargo, es que el HHV6 probablemente no actúa solo en el SFC. Lo más probable es que este virus muy común es reactivado de su estado normalmente latente por la disfunción inmunológica, causada por otro agente, posiblemente otro virus. La teoría es que este virus, junto con otros latentes, como el Epstein Barr y el Citomegalovirus, se vuelve activo y crea sus síntomas típicos porque el sistema inmune se ha vuelto incapaz para mantenerlos en su estado normal latente.

Esta teoría es apoyada por uno de los estudios más comprensivos del SFC, publicado en enero 1992 en el prestigioso jornal "Annals of Internal Medicine". Estaba basado en un estudio de 259 pacientes de la consulta de dr. Daniel Peterson y su, entonces socio, dr. Paul Cheney en Incline Village, Nevada a mediados de los 1980 (después llamado "estudio Tahoe"). Dos tercios de los pacientes eran mujeres, con edad media de 38+, alrededor del 40% eran graduados universitarios y la duración media de la enfermedad durante el estudio era de 1.3 años. El estudio comparó a estos pacientes con un grupo control sano. Nos da una de las imágenes más claras de los aspectos neurológicos e inmunológicos del SFC. Algunos de los hallazgos incluidos:

1. Un significativamente elevado ratio de células-T (3.16 versus 2.3 para el grupo sano de comparación). Es el ratio de células T-ayudantes con T-supresores en el sistema inmune. Estas células y sus ratios serán discutidos en el capítulo 4, pero este hallazgo indica que el sistema inmune está intentando duramente a responder a algo.

2. Significativamente más actividad del virus HHV6. Se encontró una activa replicación del virus en 79% de los pacientes, y solamente en 20% de los controles.

3. Lesiones en el tejido cerebral, como quedó revelado por las imágenes de resonancia magnética (MRI), que fueron encontradas en 78% de los pacientes comparado con 21% de los controles.

La fuerte implicación es que los pacientes estaban experimentando un proceso inflamatorio crónico del sistema nervioso central, inmunologicamente-mediado. La actividad aumentada del HHV6, ordinariamente latente en las personas sanas, puede explicar gran parte de los síntomas, ya que el HHV6 es atraído por ciertas células inmunológicas, neurológicas e intestinales.

¿Una conexión con Retrovirus? Unos investigadores que trabajan de manera independiente en ambas costas de los EEUU han descubierto recientemente

evidencia de un nuevo virus que muestra fuerte evidencia como posible desencadenante del SFC. Es un, previamente desconocido, miembro de una clase de virus conocida como "retrovirus." Un retrovirus es un tipo de virus que no sigue el patrón de enfermedad habitual de los otros virus. Primero se fija en una pared celular y luego penetra en la célula. Una vez dentro, se deshace de su capa exterior. Luego el ARN (material genético) que estaba dentro del retrovirus se transforma en ADN (otra forma de material genético) y se incorpora en el material genético - los cromosomas - de la célula humana. En otras palabras, el retrovirus se infiltra en el material genético de la célula humana y comanda su maquinaria, usándola para hacer copias del ARN del retrovirus. Estas copias salen de la célula y se forman partículas retrovirales separadas que pueden infectar otras células.

En 1990 un equipo de investigadores del Wistar Instituto de Filadelfia descubrió evidencia de un retrovirus en el 80% de una muestra de 30 pacientes con SFC, tanto adultos, como niños. Similar evidencia de exposición estaba presente en un tercio de 20 personas sanas que estuvieron expuestas a los pacientes. Sin embargo, no se encontró evidencia del retrovirus en 20 personas sanas, no relacionadas. Estos hallazgos sugieren la posibilidad que un retrovirus puede estar implicada en la causación del SFC. Si esto es el caso, puede actuar integrándose en el material genético de las células inmunes y luego alterar su funcionamiento inmune, causando así la desregulación o la activación crónica de los respuestas inmunes.

En la Universidad de California del Sur, dr. John Martin, Ph.D., prominente investigador del SFC, cultivó un retrovirus de la sangre y del fluido cerebroespinal de varios pacientes con SFC. El virus particular que el aisló se llama un virus "espumoso", y pertenece a una subclase de retrovirus, llamada "spumavirus." Este tipo de virus fue durante mucho tiempo desconocido o no reconocido en humanos, pero se conocía por infectar a animales. Interesante es que muchos animales llevan este tipo de virus, pero siguen perfectamente sanos. Dr. Martin cree que este virus espumoso puede ser un desencadenante del SFC, al alterar el funcionamiento de las células inmunes.

Según la Dra. Elaine De Freitas del equipo de investigación del Wistar Instituto, la teoría de un retrovirus como factor causal se complica por el hecho que se piensa que los retrovirus solamente son transmitidos por fluidos corporales vitales, y el comportamiento de riesgo no cuadra con el típico paciente SFC. Si este retrovirus es el desencadenante que se lleva buscando desde hace tiempo, la comprensión de cómo es transmitido será una pregunta crucial.

Citokina-mediada

Las citocinas son hormonas especiales producidas por las células inmunes, en su intento para proteger el cuerpo de la infección. Los síntomas del SFC pueden resultar de una crónica sobreproducción de citocinas. En efecto, el sistema inmune está bloqueado en la posición "a plena potencia", y su capacidad para "regular a la baja" está deteriorada. En pacientes con SFC se han encontrado niveles tremendamente altos de ciertas citocinas -- específicamente interleukina II (IL2) e interferón. Estas sustancias se utilizan en la terapia contra el cáncer, para luchar contra los tumores, y como efecto secundario producen, en pacientes con cáncer, de manera rutinaria los síntomas del SFC. Evidentemente los síntomas se van cuando acaba el tratamiento.

Desorden psico-neuro-inmunológico

Mente, cerebro, sistema nervioso y sistema inmune, todos afectan a, y están afectados por, este proceso de enfermedad. Es que el flujo de comunicación entre estos sistemas también puede estar alterado. De hecho, muchas autoridades opinan que la implicación del SFC en el tejido cerebral y el funcionamiento cognitivo son las características más importantes y debilitadoras del síndrome.

Individuos genéticamente predisuestos

Algunos de nosotros somos más vulnerables que otros a esta condición, en base a las diferencias hereditarias de cómo nuestros sistemas inmunes responden a los virus u a otros patógenos implicados.

Una de las intuiciones más importantes sobre las influencias genéticas es ofrecida por la investigación del SIDA. El VIH, un retrovirus, es el virus más estudiado de la historia, y se sabe más sobre el response inmune en el SIDA que sobre cualquier otra enfermedad viral. Un equipo de investigadores dirigido por Mary Claire King de la Universidad de California, Berkeley, descubrió recientemente un patrono genético en personas con VIH que puede ser culpable de la reducida susceptibilidad al SIDA. Como resultado de estos hallazgos se puede explicar gran parte de la tremenda variación individual en cómo progresa. Lo más probable es que también se aplica a otras enfermedades virales, y es consistente con las teorías del SFC que incluyen una predisposición genética al síndrome.

En resumen, el SFC afecta a la persona entera. No es una simple enfermedad comunicable que se puede atribuir a una sola causa. Es más bien el resultado de múltiples factores que vienen juntos. Según Dr. Seymour Grufferman, Directivo de Epidemiología y Medicina Preventiva de la Universidad de Pittsburg "es probable que el SFC tenga muchas etiologías y que sea un resultado común de varias vías patogénicas... La ocurrencia de una enfermedad en grupos sugiere que unos agentes infecciosos u otros agentes ambientales de fuentes comunes jueguen un papel en la etiología de la enfermedad."

SFC COMO ENFERMEDAD OPORTUNISTA

Cuando consideramos las múltiples influencias en nuestra salud es claro que hay muchos factores que afectan a nuestra resistencia. Y si hay presente un estado de resistencia comprometida o debilitada, es más fácil para un patógeno, como un virus, de ganar pie y de desencadenar un proceso de enfermedad. Una enfermedad que surge de tal estado de vulnerabilidad se llama enfermedad "oportunist".

Quizás el ejemplo más simple de enfermedad oportunista sea el catarro común. Todos tuvimos experiencias cuando desarrollamos un catarro después de una experiencia estresante específica, como viajar a otro clima, un periodo de revés emocional, exámenes finales, o apuro por culpa de un ultimátum. A pesar de que los virus del catarro están constantemente alrededor de nosotros, solamente bajo ciertas circunstancias encontrarán la oportunidad de ganar pie.

La noción de enfermedad oportunista también se aplica a otras enfermedades. Por ejemplo, se sabe bien que todos tenemos células cancerígenas en nuestros cuerpos, pero solo pocos desarrollan cáncer. La mayoría de adultos lleva el Epstein-Barr virus (la causa de la mononucleosis), pero no todos han tenido la mononucleosis. Y hay estudios que indican que no todo el mundo que es VIH-positivo desarrolla el SIDA. De hecho, incluso algunos se han vuelto a convertir en VIH-negativo.

Las investigaciones del SFC indican fuertemente que también es una enfermedad oportunista. La presencia de su(s) agente(s) causal(es) es necesaria, pero no suficiente, para causar el SFC. Quiere decir que no todo el mundo que está expuesto a(los) agente(s) desarrolla el SFC. Esto queda evidenciado por el hecho que pocos/as esposos/as de las personas con SFC, presumiblemente habiendo sido expuesto también, desarrolla(n) la condición. Por ahora no sabemos si hay algún factor particular que podría predisponer a alguien para desarrollar el SFC.

Y si se llega a confirmar algún desencadenante viral específico del SFC, es probable que también se encontrara en otras personas que no desarrollan la enfermedad. Manteniendo el principio de la multi-causalidad, probablemente también será considerado necesario, pero no suficiente, para la enfermedad.

LA RESISTENCIA DEL HUÉSPED

Para poder prosperar los patógenos como los virus necesitan un huésped receptivo. Esto significa una persona cuya resistencia a estos patógenos ya está comprometida. Y cuando estos patógenos no prosperan, es porque la resistencia del huésped los ha mantenido a raya con éxito. En el caso del SFC, el sistema inmune es la base de la resistencia del huésped.

El concepto de la resistencia del huésped fue el hueso de la contención de la lucha que hubo entre dos famosos investigadores franceses durante el siglo 19. Claude Bernard decía que el "terreno" o el ambiente dentro del individuo, es lo que

permite que se desarrolle una enfermedad, y que esto tenía que recibir la prioridad más alta en las investigaciones. Por ejemplo, si sacas una lombriz de la tierra mojada y la aíslas en una roca al sol, morirá. La lombriz requiere un terreno muy específico para poder prosperar.

Louis Pasteur, contemporáneo de Bernard, argumentaba de manera vehemente que la presencia de patógenos individuales - los gérmenes - era más importante para determinar la salud, y que debían ser el foco de las investigaciones. Esta amarga rivalidad continuó durante años. En su lecho de muerte, sin embargo, Pasteur se retrajo e hizo su famosa declaración que "El patógeno no es nada, el terreno lo es todo."

Sin embargo, ya que el SFC es una enfermedad oportunista que se fia de la debilitada resistencia del huésped, y ya que la resistencia del huésped es muy afectada por el comportamiento del individuo, puedes hacer mucho para influenciar el curso de tu enfermedad. La auto-ayuda y el cambio del estilo de vida son maneras con las que puedes alterar el terreno dentro de tu cuerpo para promover la sanación.

RECUPERACIÓN: ¿QUÉ SIGNIFICA?

Con respecto al SFC, "recuperación" es un término muy cargado que significa cosas diferentes para personas diferentes. La naturaleza compleja de este síndrome hace que tengamos que ser cuidadosos con el uso de esta expresión. Con muchas otras enfermedades, la recuperación suele sugerir "volver a lo anterior," recuperar la vieja forma de vivir, retomar las actividades y el estilo de vida al que se estaba acostumbrado. Sin embargo, uno de los errores más grandes que pueden hacer las personas con SFC, es mantener esta visión de recuperación, de "retornar a mi forma de vida de antes de enfermar." La dificultad es que, dada la perspectiva multicausal, la forma en que estabas viviendo antes de enfermar, pudo ser un co-factor para que cayeras enfermo/a.

Esto provoca la pregunta de que es lo que quieres recuperar. Obviamente, si crees que ciertos factores de tu estilo de vida pueden haber contribuido a tu vulnerabilidad al SFC, y tu visión es volver a estas mismas condiciones, entonces en este sentido la recuperación no es deseable, ni es probable que perdure. Si, al otro lado, recuperar significa re-establecer una sensación de equilibrio, control, armonía y calidad de vida, pues sí, la recuperación es deseable.

Más abajo exploraremos 2 amplias perspectivas sobre el significado de recuperación. Una ve la recuperación en términos cuantitativos, la otra en términos cualitativos.

Cuantitativa: Recuperación un nivel anterior de funcionamiento

Muchos médicos y personas con SFC piensan en recuperación en términos de nivel de actividades o de funcionamiento diario. Esto acarea la comparación de tu actual nivel de actividades con tu nivel pre-enfermedad. Esto es, evidentemente, la primera preocupación que tienen las personas, ya que aborda las fuentes más obvias del distrés con SFC – no ser capaz de hacer las cosas diarias como se hacían antes. Este abordaje define la recuperación en términos cuantitativos, en cuanto energía e actividades tienes en comparación con antes. Desde este punto de vista, la recuperación total significa un retorno completo a los niveles pre-enfermedad.

La experiencia clínica indica que, en términos de nivel de actividades, muchos pacientes mejoran en 2 a 4 años, aunque no necesariamente otra vez a los niveles pre-enfermedad. Hay sin embargo, un rango de responses. Hay los que parecen mejorar más rápidamente. Tengo ex-pacientes quienes, al aprender el arte de moderación, fueron capaces de volver a correr, surfear u esquiar. Al otro lado, como observó dr. Jay Goldstein del Instituto del SFC de Beverly Hills, hay una minoría de pacientes que experimentan una progresivo empeoramiento de sus síntomas.

Donde es imposible predecir quien recuperará qué grado de actividades, hay muchas razones para esperar re-establecer un nivel de funcionamiento satisfactorio. Esto es especialmente verdad para los que toman un papel activo en la promoción de su salud. Lo que significa "satisfactorio" es evidentemente un juicio subjetivo, y depende en gran parte de tus expectativas e estándares de lo que es aceptable.

Cualitativa: Recuperación de una Sensación de Equilibrio y Control

Conozco a muchos ex-pacientes que se describen como recuperados del SFC, pero cuyas vidas son muy diferentes que antes de enfermar. Desde el punto de vista cuantitativo, seguramente trabajan menos horas, hacen ejercicio con menos intensidad o duración, descansan más que antes y prestan más atención al manejo de su energía. Hubo en sus vidas un cambio dramático y positivo en su sentido de equilibrio y control. Hay una nueva comprensión y respecto para los responses del cuerpo al estrés o a los retos.

Sus valores e intereses han cambiado, aprecian más lo que tienen. Pueden que ponen menos énfasis en lo que hacen o consiguen, y más en vivir en armonía con sus relaciones y sus alrededores. Y entre todos estos cambios llegó un sentido más claro de los objetivos, del sentido y del vivir en equilibrio, calidades que no tenían antes de enfermar. Como resultado, la recuperación que están describiendo no es cuestión de volver a lo que dejaron atrás. Es más una salida de la dirección que tenían antes, una expansión hacia nuevas formas de vida que hace que sus vidas sean más ricas y que tengan más sentido. Para muchos, esta "recuperación" ocurrió al ajustar e aceptar un nivel de energía global y de funcionamiento hacia fuera que es más bajo del que tenían antes de tener SFC.

Exploraremos el sentido de la recuperación más detenidamente en el siguiente capítulo. De momento consideramos la proposición que, con respecto al SFC, recuperar y descubrir van cogidos de la mano. La meta no debe ser limitada a recuperar lo viejo en el sentido cuantitativo, debe incluir el descubrimiento de lo nuevo. Para algunos se necesita coraje para aceptar que esta enfermedad puede señalar el fin de una forma de vida y el comienzo de otra. Para otros puede venir como un alivio.

La recuperación del SFC es tanto un reto como una aventura, y, como verás más adelante en las historias de otros, te esperan unas recompensas inesperadas.

Capítulo 2. Comienzo y fase crónica: Síntomas y ciclos

"Estaba como en coma. Podía haber entrado un camión en mi habitación y ni me hubiera despertado."

-- Sarah

"Podía estar acostada durante horas, totalmente exhausta, pero incapaz de dormir."

-- Debbie

Estas declaraciones son un ejemplo de los extremos que abarca este síndrome. Pocas enfermedades tienen una cantidad tan diversa de síntomas. Hubo muchos intentos para describir la imagen de los síntomas del SFC, y se complica con el hecho que hay diferencias tan tremendas entre los individuos con el síndrome.

Otro ejemplo es que, en algunas personas, la fatiga no necesariamente es el síntoma más prominente. Puede haber también una gran parte de alteraciones cognitivas. Para otra persona, la fatiga puede ser incapacitante, pero tiene relativamente poco deterioro cognitivo. En este capítulo comentaré el comienzo, repasaré los mayores síntomas y describiré la naturaleza cíclica del SFC.

COMIENZO

El estudio Tahoe encontró que en el 87% de los pacientes la fatiga crónica comenzó repentinamente, acompañada de gripe, frío o de una infección aparentemente viral (esto último caracterizado por al menos 2 de los siguientes: fiebre, dolor de cabeza, mialgias, dolor de garganta, dolor de oídos, congestión, goteo de nariz, tos, diarrea y fatiga).

Mientras que el comienzo generalmente es agudo e acompañado de los síntomas arriba mencionados, en unos pocos casos comenzó con otra enfermedad u algún otro estresor, como un embarazo. Hay muchas teorías sobre cómo se desencadena el comienzo pero el resultado final parece ser que el sistema inmune parece bloquearse en un estado de hiper-activación. Esto implica la crónica sobreproducción de unos productos químicos que habitualmente ayudan a activar un response inmune sano. Cuando hay semejante sobreproducción, se vuelven tóxicos para el cuerpo y causan los síntomas del SFC.

DISFUNCIÓN COGNITIVA

Hay un creciente consenso entre los investigadores que la disfunción cognitiva, o la alteración del funcionamiento mental, es una obligación para el diagnóstico del SFC. De hecho, dr. Paul Cheney describe esto como "una enfermedad de disfunción cognitiva." El estudio Tahoe encontró que el 78% de los pacientes tiene lesiones en su tejido cerebral, como quedó revelado en las imágenes con resonancia magnética, y esto ciertamente ayudará a explicar la lista de síntomas cognitivos mencionados abajo.

Hay muchos deterioros cognitivos habituales, incluyendo:

Problemas con la secuencia de la memoria

Desorganización espacial

Problemas para dar y seguir direcciones

Dificultades para procesar problemas

Lenta velocidad intelectual

Dificultades para procesar información visual e auditiva

Olvidar las cosas

Irritabilidad

Confusión mental

Incapacidad para concentrarse

Deterioro del habla y/o razonamiento

Ligereza de cabeza o sentirse en la niebla

Problemas para encontrar las palabras

Distraerse

Dificultades para procesar más de una cosa a la vez

Incapacidad para ejecutar simples funciones matemáticas

Problemas con recuerdos verbales

Problemas motores

Deterioro en el razonamiento abstracto

Problemas con secuencias

Consolidación de la memoria (extrayendo información del entorno y guardarla en forma de memoria)

La memoria a corto plazo se distorsiona o perturba fácilmente.

El síntoma cognitivo más común son las dificultades para concentrarse, encontrado en más del 80% en el estudio Tahoe. Muchos pacientes consideran los síntomas cognitivos como los más devastadores, más incluso que la fatiga, el dolor o la incapacidad para trabajar. La situación empeora con el hecho que manejar con o ajustarse a la debilitación de la enfermedad requiere recursos mentales e emocionales. Cuando estos están deteriorados, puede haber sensaciones de desesperanza y de frustración.

PROBLEMAS DE SUEÑO

El 63% de los pacientes del estudio Tahoe tenía dificultades para dormir. Los problemas pueden ser sueño interrumpido o la incapacidad para mantenerse despierto. Y cuando se consigue dormir, no es un sueño reparador. Más bien, uno se despierta sintiéndose todavía exhausto, o puede sentirse exhausto unos minutos después de levantarse.

Esto es quizás el síntoma más importante que hay que tratar en el SFC. Un descanso de buena calidad es necesario para que los mecanismos de auto-arreglo del cuerpo funcionen de manera efectiva, y el sistema inmune necesita tiempo para sanarse. Pero, debido a la crónica activación inmune, el sistema inmune está todo el tiempo liberando sustancias que deterioran el centro del sueño del cerebro. Además, muchas personas con SFC tienen escalofríos o sudores nocturnos que se añaden a las dificultades. Las alteraciones del sueño se agravan con la ansiedad por las consecuencias de no ser capaz de dormir.

PROBLEMAS EMOCIONALES

En el estudio Tahoe se vio que el 70% de los pacientes tenía problemas de ansiedad, depresión o cambios de humor. Hay un amplio rango de problemas emocionales que pueden acompañar al SFC, como también es el caso con muchas otras enfermedades crónicas. Sin embargo, el SFC es diferente de otras muchas condiciones en las que la actividad de la misma enfermedad afecta directamente a la química del cerebro, el funcionamiento neurológico y las emociones.

En este sentido, muchas de las dificultades emocionales se podrían llamar somato-psíquicas – esto es, resultando de problemas en el soma, o cuerpo, y afectando a la mente o psique. En las palabras de dr. Mark Demitrack, Colaborador Científico Senior del Departamento de Neuroendocrinología Clínica, Instituto Nacional de Salud Mental, "Los síntomas psiquiátricos reflejan... la implicación directa del cerebro y del sistema nervioso central en la patofisiología global de esta enfermedad." Ya que este hecho es mal comprendido por muchos profesionales de la salud, y especialmente por los profesionales de la salud mental, al final los pacientes con SFC a menudo terminan creyendo que sus alteraciones emocionales se deben por completo a "desperfectos" en su actitud o en su forma de comprender como manejar la vida.

Evidentemente, el simple hecho de vivir con una enfermedad crónica y toda la incertidumbre que esta trae consigo son también causa de estrés emocional. Es imposible determinar cuanta alteración es resultado directo del proceso de enfermedad, y cuanta es resultado del estrés psicológico por tener la enfermedad. Sin embargo, muchos pacientes suspiran con alivio cuando se realizan que no están locos y que lo más probable es que sus alteraciones emocionales se pueden atribuir a la actividad del proceso de enfermedad.

Recuerda que nuestras experiencias emocionales pueden ser desencadenadas por eventos en la mente o en el cuerpo, e usualmente hay una interacción entre los 2. Con origen en la mente, nuestras emociones pueden causar cambios en el cuerpo. Y los eventos en el cuerpo pueden cambiar nuestra química e afectar a nuestros pensamientos.

De los síntomas emocionales, los más prominentes son la ansiedad y la depresión. También son comunes los ataques de pánico, cambios de humor y de personalidad. Todos estos problemas son frecuentemente acompañados por fantasías catastróficas sobre lo que contendrá el futuro, lo que puede acelerar o profundizar el distrés. Otra ocurrencia común que tiende a exacerbar estos síntomas es la falta de aire.

No es inhabitual para las personas con SFC, especialmente para los casos más severos, tener pensamientos o sensaciones suicidas. Esto es totalmente comprensible y no es para avergonzarse. En un sentido representa el deseo desesperado del niño interior para escapar de una situación que parece imposible.

FATIGA

En el estudio Tahoe más o menos el 6% estaba encamado, más o menos 28% solamente podía trabajar a tiempo parcial, y menos de la mitad podía cumplir con todas actividades en casa o en el trabajo (no les quedaba energía para nada más).

La fatiga que viene con el SFC es usualmente de tipo abrumador, debilitador y mucho más severa que la que surge con el esfuerzo normal. A veces se experimenta en olas, acompañada de náuseas. Puede haber un patrón donde, en ciertos momentos del día, es menos severa. Hay un amplio rango de severidad, y algunas personas tienen que quedarse en cama durante 18 o más horas al día, apenas capaces de arrastrarse hasta el cuarto de baño. Otras son capaces de funcionar de manera relativamente normal en el trabajo, hasta que "chocan contra una pared" de fatiga, cada tarde en el mismo momento.

Para muchos, este es el síntoma más angustiante del síndrome. Mientras pueden tener un patrón o ciclo de días relativamente buenos, seguidos de períodos de severa merma, sus "días buenos" jamás son tan buenos como antes de enfermar.

Otro aspecto de la fatiga es llamado el "malestar post-esfuerzo." Muchas personas con SFC son capaces de hacer ejercicio de manera moderada y se sienten bien mientras lo hacen. Sin embargo, un par de horas más tarde o al día siguiente se encuentran con un brote de síntomas mayor.

SÍNTOMAS CARDIACOS

Las irregularidades cardíacas son informadas por aproximadamente el 40% de las personas con SFC. Los síntomas más comunes son dolor de pecho, falta de aire, arritmias, latidos saltados, latidos rápidos y presión en el pecho. Afortunadamente, el consenso entre los expertos en SFC es que los síntomas cardíacos no representan problemas coronarios serios. Pueden representar problemas para absorber el magnesio, un elemento ampliamente utilizado para remediar tales síntomas; debilidad muscular en el diafragma; fibromialgia, una rasgo del SFC; o miocarditis. Evidentemente, son posibles otras formas de enfermedad cardíaca, independientemente del síndrome y deben ser excluidas.

DISFUNCIÓN SENSORIAL

Los sentidos también están afectados, cosa que no es sorprendente con un síndrome que afecta a la persona a escala tan global. La sensibilidad al frío, los sonidos, las luces y al tacto puede verse dramáticamente incrementada. Entre el 40 y el 68% del estudio Tahoe tenía sensaciones raras en la piel. Puede que a veces haya entumecimiento en la cara o en las extremidades, quemazón en manos o pies, o problemas con mareos y el equilibrio.

Las alteraciones de la visión son bastante comunes e incluyen visión borrosa, sensibilidad a la luz (llamada "fotofobia"), dolor ocular, frecuentes cambios de prescripción, ver manchas, una variedad de disfunciones neuromusculares en los ojos.

DOLOR

Hay una variedad de tipos de dolor asociados con el SFC. Incluyen dolores de cabeza, dolores articulares, nódulos linfáticos dolorosos, dolores en la espalda, en el pecho e erupciones. El dolor muscular puede ser similar al que la mayoría de

nosotros hemos experimentado al tener la gripe, excepto que este es crónico. Se trata de un dolor sordo, generalizado en músculos e articulaciones. También puede haber dolores punzantes en específicos grupos musculares. Los términos "mialgia" y "artralgia" se utilizan a menudo para describir los dolores musculares crónicos, las molestias y la sensibilidad de este tipo. En el estudio Tahoe casi el 85% tenía mialgias y dolores de cabeza, y más o menos el 75% tenía las glándulas linfáticas hinchadas.

Ahora se piensa que la enfermedad conocida como "fibromialgia" podría estar en realidad relacionada con el SFC, y que las 2 podrían ser expresiones del mismo proceso de enfermedad. Para la fibromialgia también se ha buscado una causa específica, posiblemente viral. Se caracteriza por dolor musculoesquelético crónico, tender points y fatiga y tiene otros muchos síntomas del SFC. Es el segundo o tercer diagnóstico más común en el campo de la reumatología adulta, con una prevalencia estimada de entre 3 a 6 millones de pacientes adultos en los EEUU. Cuanto más aprendemos sobre fibromialgia y el SFC, menos somos capaces de distinguirlas como entidades separadas. Cada vez más se incluye la fibromialgia entre los criterios diagnósticos del SFC.

PROBLEMAS GASTROINTESTINALES Y CAMBIOS DE PESO

Las alteraciones gastrointestinales incluyen alergias y sensibilidades a alimentos de nuevo comienzo, vómitos, sobrecrecimiento de hongos en los intestinos, dolor abdominal, estreñimiento, colon irritable, intolerancia al alcohol e hinchazón abdominal. Muchos pacientes son diagnosticados con el síndrome de colon irritable. En el estudio Tahoe, más del 35% tenía problemas con diarrea, 47% dolores estomacales, más de la mitad náuseas y un 38% pérdida de apetito. Otra ocurrencia común es el cambio de peso, aumento o bajada. Sobre el 27% aumentó al menos 5 kilos, mientras que más o menos el 14% perdió al menos 5 kilos.

DOLOR DE GARGANTA, TOS Y FIEBRE

El estudio Tahoe encontró que más del 75% de los pacientes tenía problemas con recurrentes dolores de garganta, 53% con tos y más del 46% con recurrentes fiebres.

OTROS SÍNTOMAS

Para muchas personas hay una mezcla de otros síntomas asociados con el síndrome, incluyendo hinchazón intermitente de los dedos, rash, eczema, otro sarpullido, pérdida de pelo, baja temperatura corporal, problemas menstruales e endometriosis.

¿QUÉ CURSO TOMAN LOS SÍNTOMAS?

Es reasegurador que, al contrario de otras enfermedades crónicas, es típico que el SFC no tiene un curso "progresivo hacia abajo", de empeorar con el tiempo. Es más bien caracterizado con un comienzo agudo seguido de una fase crónica con un cíclico va y viene de los síntomas ("waxing and waning"). Los ciclos disminuyen gradualmente en intensidad cuando vas entrando en la fase de recuperación (el sujeto del siguiente capítulo).

El SFC tiene, sin embargo, un amplio rango de severidad sintomática. Es lo contrario de otras enfermedades virales con un rango mucho más estrecho de respuestas, como por ejemplo, con el catarro común, la mononucleosis o varicela. Podemos comprender estas extremas diferencias individuales desde la intuición de la investigación del SIDA, mencionado en el capítulo 1.

Hay diferencias genéticamente determinadas en como responden los cuerpos de las personas a un proceso de enfermedad.

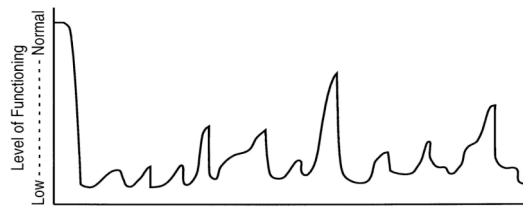


Figura 3. Un patrono típico del comienzo y de la fase crónica.

LA FASE CRÓNICA

La fase crónica es marcada por su asentamiento en ciclos de severidad sintomática. El grado de incapacidad puede variar según un patrono individual. Para muchos la naturaleza cíclica del SFC hace que el camino de la recuperación esté lleno de baches. En unas pocas personas, especialmente en los casos más severos, puede que no haya ciclos tan obvios, pero un estado de debilitación irrazonable más firme.

Es una ocurrencia común que una persona entre en un periodo de remisión -- la reducción sintomática -- y se siente tan excitada por ello que intenta recuperar muy rápido todo el tiempo y las actividades perdidos. Esto evidentemente puede causar un brote -- la vuelta de los síntomas -- al poco tiempo. Discutiremos este problema y cómo prevenirlo en el capítulo 5.

Las remisiones pueden ser grandes o leves, cortas o largas. Pueden seguir un patrono regular o irregular. Algunos síntomas pueden entrar en remisión, mientras que otros continúan. Una de mis pacientes, Helen, tenía un patrono en el que sus síntomas de fatiga mejoraban marcadamente, pero su confusión mental no mejoraba tan notablemente. Con un poco de auto-examen, deberías ser capaz de describir el patrono de tus remisiones.

Muchos brotes son desencadenados por eventos estresantes que pueden ser físicos u emocionales. Estos pueden incluir experiencias positivas, como una boda en la familia, un periodo de vacaciones o de fiestas, y también eventos negativos, como problemas maritales, un accidente de coche o preocupaciones económicas. Sin duda has podido destacar estreses particulares que desencadenaron un brote.

Algunos brotes sin embargo, ocurren simplemente debido a la naturaleza cíclica del proceso de enfermedad en SFC y no se pueden atribuir a estreses particulares. Puede que estés viviendo una vida relativamente libre de estrés y que estés haciendo las cosas de manera correcta, y que aún así tengas brotes. Por esto no tiene sentido que asumas que, de alguna manera, tú te hayas causado cierto brote.

En la fase crónica uno de los mayores peligros que hay que evitar es la tendencia de resignarte a ser una "víctima desamparada" con una enfermedad "incurable". Puedes aprender a monitorizar tus patronos de remisión y brote. Puedes suavizar el impacto de los brotes si los anticipas y si actúas apoyando tu cuerpo con extra descanso o con otras formas de auto-ayuda. Y te puedes armar con la sabiduría que la recuperación es posible.

En el siguiente capítulo exploraremos la transición a la fase de recuperación.

Capítulo 3. La fase de recuperación: cuando y porqué ocurre la recuperación

Hasta hace muy poco, casi toda la atención del manejo del SFC iba dirigida a la descripción del síndrome y a la búsqueda de sus causas. Se dedicó muy poca atención a describir el proceso de recuperación, o a la explicación del porqué y el cómo se recupera la gente. Ahora a medida que tenemos más experiencia con personas que se van recuperando, este tema está saliendo del armario.

Andrew Lloyd, investigador visitante del Laboratorio de Inmunoregulación Molecular del Instituto Nacional del Cáncer de los EEUU, es una de las mayores autoridades en la investigación del SFC. Basado en sus observaciones de las investigaciones a gran escala, tanto en su Australia nativa como en los EEUU, afirma que la recuperación realmente es una esperanza realista: "nuestra experiencia abrumadora... es que cuando ocurre la recuperación, y creemos que ocurre a menudo, es completa, y no se puede encontrar ninguna evidencia, patológica o hematológica, de cualquier desorden... No importa el proceso que produce este estado de fatiga, parece ser completamente reversible."

Esta perspectiva se ve reforzada por los resultados de un estudio que siguió el curso del SFC de 135 pacientes en Minnesota. El estudio fue dirigido por dr. Phil Peterson de la Universidad de Minnesota, Medical School, y del Hennepin County Medical Center en Miniápolis. Los resultados del estudio llevaron a Peterson a concluir que "aunque sube y baja, (los pacientes) generalmente van saliendo adelante. La recuperación es... claramente la regla para la mayoría de los pacientes..." Peterson resume su perspectiva declarando que "no se trata de una incapacidad interminable. Los pacientes se recuperan gradualmente."

Ya tenemos suficientes datos e experiencia clínica para decir que detrás de las fases agudas y crónicas, hay una fase de recuperación del SFC. En el resto de este capítulo describiré mis observaciones y los hallazgos de otros investigadores sobre la fase de recuperación y los factores que tienen influencia sobre ella.

LA FASE DE RECUPERACIÓN

Esta fase se puede caracterizar por un ascenso gradual hacia la salud, puntuado por brotes y remisiones de varios grados. Aunque todavía hay estos ciclos, los brotes generalmente se hacen menos severos, duran menos y el tiempo entre ellos aumenta.

Las personas en la fase de recuperación a menudo pueden indicar el momento en el que pareció haber un cambio positivo, o un "girar la esquina" en el patrono global de los síntomas. Oí a pacientes atribuir este cambio a una variedad de factores. Para algunos fue cierto tratamiento médico. Para otros, el punto de giro fue un gran cambio en su estilo de vida, como reducir dramáticamente las horas laborales, abandonar un trabajo estresante, o dejar una relación disfuncional. Otros destacan un cambio en la relación consigo mismo, un giro hacia dentro y la implicación en la auto-ayuda. Y en algunos casos no hay desencadenante aparente para la recuperación, pero más bien los esfuerzos sanadores del cuerpo que finalmente parecen empezar a ganar.

Durante la fase de recuperación la persona aprende a observar cuidadosamente las señales corporales y a monitorizar su vulnerabilidad, que es cíclica. Aprende a

modular el desembolso de energía, a anticipar la vulnerabilidad y a equilibrar la actividad con el descanso.

Se presta mucha atención a la dieta y al estrés. Muchas personas desarrollan una actitud más introspectiva hacia la vida, con una mayor apreciación para la honestidad emocional. La promoción de la salud sigue en el primer plano de la experiencia diaria. A medida que los periodos de remisión se alargan, la persona sigue atenta a las necesidades de su cuerpo e evita la tendencia de pasarse. La importancia de esto se refuerza por los brotes ocasionales cuando se baja la vigilancia. Gradualmente la persona establece un nuevo equilibrio de descanso e actividad, con un aumento de la sensibilidad para y respecto por el cuerpo. La vulnerabilidad parece disminuir con el tiempo, siempre y cuando se mantiene la actitud vigilante.

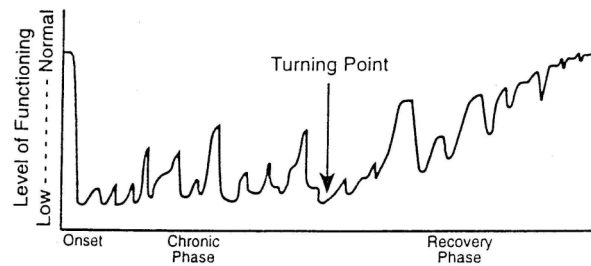


Figura 4. Tres fases comienzo-fase crónica y fase de recuperación.

¿Qué ocurre a nivel celular durante la fase de recuperación? Esta es una pregunta interesante en vista a nuestra discusión del capítulo 1 sobre la "recuperación", que implica una sensación de vivir en equilibrio e armonía. Para que se reduzcan los síntomas, tiene que volver a establecerse el equilibrio y la armonía en el funcionamiento de las células inmunes. Ya que los síntomas son causados por los co-productos químicos de un desequilibrado response inmune, cuando tus síntomas disminuyen o desaparecen, esto es evidencia que tu sistema inmune está re-estableciendo su propio equilibrio sano.

¿Cuándo termina la fase de recuperación? ¿Cuándo estás "recuperado"? Con algunas enfermedades, se evita el uso de la palabra "recuperado", por miedo a la posibilidad de un brote. Se prefieren "en remisión" o "en recuperación", al menos hasta que haya pasado un periodo de tiempo sustancial sin síntomas. Con cáncer, por ejemplo, una remisión de síntomas durante 5 años se considera generalmente como recuperación.

Con el SFC, sin embargo, no hay consenso sobre cuando se llama a una persona "recuperada". Esto se complica con la naturaleza cíclica del SFC. Los brotes ocurren durante la fase de recuperación, aunque pueden ser relativamente menores y cortos en comparación con la debilitación que ocurre durante la fase crónica. Los brotes pueden incluso ocurrir después de que uno se ha recuperado hasta un nivel satisfactorio de funcionamiento y hasta una sensación básica de control e equilibrio. Otra vez, sin embargo, estos brotes son probablemente relativamente leves, y sirven sobre todo como recordatorios de las lecciones aprendidas durante el proceso de recuperación.

No soy el único con la noción de los 12 pasos que, una vez que estés en el proceso de recuperación, estarás "en recuperación" durante el resto de tu vida. Muchos ex-pacientes con SFC me convencieron que la recuperación es un estado que puedes alcanzar, y desde el cual puedes seguir con tu vida. Sarah, que fue uno de los casos más severos con los que trabajé, nos cuenta: "Me considero completamente recuperada. Soy capaz de hacer todas las funciones que podía hacer en el 1985. Mis pensamientos son claros y mi nivel de energía es muy alto. Me mantengo en la cima al no sobre pasarme, y esto puede ser mi clave: Ya no estoy interesada en testar mis límites."

Ahora somos capaces de pensar en términos de un modelo de 3 fases para esta enfermedad. Manteniendo en mente que hay grandes variaciones entre los individuos, la Figura 4 arriba representa un compuesto, o un patrono general de

progresión que he visto, basado en mi observación clínica y en las tendencias de las investigaciones.

Como pasa con cáncer y SIDA, la recuperación del SFC se sostiene mejor en personas que han hecho cambios profundos y significantes en su estilo de vida, dieta e auto-cuidado. Se desconoce hasta que grado son posibles los brotes más tarde en la vida.

¿Cuánto falta para la recuperación?

Sería ciertamente reasegurador tener un tiempo fijo para el curso del SFC. Esto daría la sensación de poder predecir la experiencia, reduciendo algo de ansiedad sobre lo que se desconoce de ella. Otra vez, sin embargo, hay que tener en cuenta la tremenda variación entre los individuos.

La perspectiva multi-causal nos recuerda que el tiempo de recuperación es afectado por muchos diferentes factores. Estos incluyen factores genéticos, auto-cuidado e auto-ayuda, tratamiento médico, cambios en el estilo de vida, incesantes estreses y quizás incluso las tensiones individuales del (de los) agente(s) que desencadena(n) el síndrome, las cantidades o la intensidad de las exposiciones a los agentes desencadenantes de la enfermedad, y quizás muchos otros factores. Hay, sin embargo, 3 factores que se distinguen en la predicción del tiempo de recuperación: severidad inicial de los síntomas, el tratamiento médico y el ajuste psicológico al diagnóstico.

Severidad de la enfermedad y el tiempo de recuperación

Mientras todavía estamos acumulando datos sobre este sujeto, la evidencia sugiere que tanto la severidad de tus síntomas y cuanto tiempo llevas con ellos, ayudan mucho para predecir el tiempo de recuperación. Uno de los tratamientos más útiles con respecto a esto es ofrecido por dr. David Bell. Dr. Bell fue el médico de atención primaria del estallido de SFC en Lyndonville, Nueva York de mediados de 1980, y fue un colaborador del estudio del Instituto Wistar de los posibles retrovirus implicados en el SFC. Agrupa a los pacientes en 3 simples categorías:

Grupo 1, síntomas leves a moderados, buena prognosis para volver al estado normal sin tratamiento médico.

Grupo 2, síntomas moderados, curso prolongado (llevan al menos 5 años enfermos), prominentes síntomas neurológicos, y tuvieron un comienzo gradual de sus síntomas. Son los que menos probabilidad tienen de experimentar remisiones sin tratamiento médico.

Grupo 3, síntomas severos, pequeña posibilidad de recuperación sin tratamiento agresivo.

Dr. Bell ofreció una escala de ratios, basado en el nivel de actividades, para ayudar a valorar la severidad de la enfermedad y para determinar a cual de los grupos mencionados arriba puede pertenecer un paciente:

0: Completamente sano con el 100% de actividad e asintomático

1: Niveles de síntomas incrementando

2: 75% de las actividades, incapaz de mantener un nivel normal de actividades

3: Reducción de actividades del 50% con síntomas moderadamente severos (por definición, un diagnóstico de SFC requiere esto durante 6 meses)

4: Reducción más severa, con síntomas más severos

5: Severamente enfermo, encamado

Esta escala es útil para ayudar a relacionar la severidad de enfermedad con el curso del SFC. En un estudio, Dr. Bell siguió a un grupo de 18 niños durante el estallido de Lyndonville. La edad media de comienzo de los síntomas era de 11 años. Bell informa que la mayoría de los niños llegó a la fase 4 o 5 de la escala de severidad, pero la mayoría de ellos volvió al menos a la fase 2, tres años después del comienzo. Después de 3 años solamente unos pocos estaban en la fase 3. Interesante, sin embargo, es que, aunque todos los niños mostraron una mejoría gradual durante los 4 años del estudio, y aunque la mayoría llegó a las fases 1 o 2, ninguno se consideró completamente libre del proceso de enfermedad.

En otro estudio, la dra. Carol Jessop internista y profesor asociado de la Universidad de California-San Francisco, usó la escala de 5 puntos de Bell para evaluar el curso de 1.324 pacientes adultos con SFC entre 1983 y 1990. El 75% de su muestra eran mujeres, con una edad media de 39.6 años. Hasta la fecha es el estudio de muestra más grande. Sus hallazgos fueron los siguientes:

84% recuperó la fase 0, 1 o 2, y trabajaba entre 30 y 40 horas a la semana.

30% recuperó la fase 0, considerado completamente recuperado, a lo que Jessop define como 18 meses libre de síntomas.

Para este 30%, el tiempo medio para llegar a la fase 0 era de 29 meses.

El 44% de los pacientes "recuperados" todavía experimentan alguna recurrencia de síntomas con estrés premenstrual, cirugía u otras infecciones.

Aunque estos 2 estudios manejaron muestras de pacientes muy diferentes, hay un consenso que el curso del SFC es similar en niños y en adultos. Podemos hacer algunas generalizaciones. Una es que hay una tendencia a mejoría para la mayoría de pacientes, aunque es probable que sea más lenta en los casos más severos. La otra es que, incluso con una mejoría sustancial puede quedar alguna vulnerabilidad para los síntomas, aunque su severidad puede disminuir con el tiempo.

Las generalizaciones sobre el curso del SFC son útiles para tener una perspectiva realista sobre el. La utilidad de las estadísticas es, sin embargo, limitada cuando comenzamos a considerar el individuo único. Obviamente las estadísticas están basadas en unos por medios de muchas personas, y puede que no cuadren dentro de tu experiencia personal.

Tratamiento médico y el tiempo de recuperación

Ya que las investigaciones sobre el tratamiento médico están en su infancia, todavía no tenemos datos para decir con precisión hasta que punto unas medicinas particulares aceleran la recuperación. Como declara Bell, "Hay un enorme espectro de severidades en el SFC, y muchos pacientes con esta condición pueden mejorar hasta un estado funcional normal, incluso sin tratamiento." Aún así, no hay duda que muchas personas con una severa enfermedad fueron ayudadas de manera inmensurable por algunos de estos tratamientos.

No hay "curas" comprobadas, para decirlo así. Los tratamientos actuales enfocan los síntomas, con variables grados de éxito. Está fuera del alcance de este libro discutir o recomendar tratamientos médicos específicos. Sin embargo, el apéndice B es un excelente resumen de los actuales tratamientos, compilado por la CFIDS Foundation.

Los tipos del tratamiento médico se pueden dividir en 4 categorías que son ampliamente subrayadas a continuación.

La primera es la que intenta . A la hora de escribir esto no hay ningún tratamiento conocido para el síntoma más común, la fatiga. Otros síntomas tienen tratamientos efectivos. Aunque inicialmente podríamos pensar que tratar los síntomas es solamente paliativo, no se debe subestimar su importancia para la recuperación.

Por ejemplo, el síntoma más importante para tratar es la alteración del sueño. Si es tratada de manera efectiva, tener un descanso de buena calidad acelerará definitivamente el proceso de recuperación. Los medicamentos como los antidepresivos tricíclicos, dados en dosis mucho más bajas que para tratar la depresión, tienen mucho éxito para tratar las alteraciones del sueño.

El dolor de las mialgias y las artralgias fue tratado con éxito con los medicamentos antiinflamatorios no-esteroides. Aquí, otra vez, hasta el grado en que este dolor impide el descanso de buena calidad, tal tratamiento puede contribuir indirectamente a la recuperación.

Un segundo tipo de tratamiento es el que tiene la intención de de la enfermedad. Por ahora se trata sobre todo de medicamentos experimentales, e incluyen inmunomoduladores, como Ampligen, cuyo fin es calmar y re-equilibrar los responses inmunes. Ampligen también tiene propiedades antivirales, como la gammaglobulina y Acyclovir. A medida que se

aprende más sobre la naturaleza del SFC y sobre cómo sanar el sistema inmune, es probable que intervenciones directas como estas se harán más disponibles.

Los terceros son los tratamientos que .
Problemas como sobrecrecimiento de hongos, parásitos intestinales y la tiroiditis de Hashimoto no son inhabituales en personas con SFC, y pueden ellas mismas contribuir a la crónica activación inmune. Algunos médicos informan de una mejoría radical en los pacientes que muestran evidencia de estas condiciones. Dr. Jessop informa que las alteraciones cognitivas de sus pacientes mejoraron con tal tratamiento.

La detección de sobrecrecimiento de hongos y de parásitos requiere tests, tanto de muestras de frotis, como de la mucosa rectal, y unas muestras purgadas de heces. Esta última es necesaria porque, como puedo decir desde mi experiencia personal, los 2 tipos de muestras pueden dar resultados muy diferentes. Afortunadamente tenemos tratamientos efectivos para el sobrecrecimiento y los parásitos. Las pruebas para la tiroiditis de Hashimoto requieren tanto un test de la función tiroidea, como uno de los anticuerpos tiroideos. También hay un tratamiento efectivo para esta condición.

Cuartos son los tratamientos para de la persona. Estos incluyen homeopatía, acupuntura y hierbas chinas. Estos métodos están basados en sus efectos teóricos de reforzar e armonizar todos los sistemas corporales. Esto está en contraste con los otros tratamientos que tienen como diana un sistema, síntoma o patógeno específico.

Factores psicológicos y el tiempo de recuperación

¿Cuál es el papel de los factores psicológicos en la progresión hacia la recuperación? ¿Y en una recuperación sostenida? ¿Puedes acelerar tu paso a y a través de la fase de la recuperación? Claramente el SFC no es una enfermedad psicológica, y cualquiera que piensa que si lo es, está muy mal informado. Se puede argumentar, sin embargo, que los factores psicológicos tienen un impacto mayor grande en la recuperación. Esto se debe a que la condescendencia con el tratamiento médico, los cambios en el estilo de vida y la auto-ayuda tienen su origen en los cambios de actitud y de comportamiento.

Para muchas personas la fase de recuperación comienza con un cambio de actitud, con la que deciden tomar una postura activa hacia la salud. Esto conlleva a menudo una re-evaluación radical del estilo de vida y de las prioridades. Los típicos cambios implicaron varios cambios, desde informar a los demás y valorar tus propias necesidades; mejorar la comunicación o solucionar conflictos que amargan las relaciones; alterar patronos nutricionales; cesar o recortar las horas laborales; hasta guardar un tiempo diario para las prácticas de auto-ayuda.

A menudo hay que resolver obstáculos emocionales o relacionales para realizar estos cambios. Linda, por ejemplo, informó, "el criterio que yo utilicé para sanar fue: no importa que o quien me da energía, haz esto o estate con esta persona. Y no importa quien me agota, le evito." Tenía que evitar absolutamente a mi ex-marido. Podía ver claramente que nuestra relación era tóxica y que no podía estar sana y tenerle a el en mi vida."

Muchos de los principios utilizados para manejar otras enfermedades se pueden aplicar directamente al SFC. El movimiento de auto-ayuda y de la investigación psicológica del cáncer dio lugar al concepto de "paciente con cáncer excepcional." Es la persona que intenta desafiar de manera activa las estadísticas o la prognosis.

En mi experiencia, hay también pacientes con SFC excepcionales. Toman un papel activo en la promoción de su propia recuperación, mediante la auto-ayuda y los cambios en su estilo de vida. En vez de tomar la actitud que su recuperación depende solamente del tratamiento médico, se vuelven socios activos de su médico y hacen lo que pueden para promover su sanación. Como con cáncer, SIDA y otras enfermedades serias, el curso del SFC está en un alto grado afectado por los responses de manejo del individuo.

El SFC afecta claramente a la mente y al espíritu. Ya sabemos que el proceso de enfermedad causa lesiones en el tejido del cerebro, lo que lleva a disfunciones cognitivas de varios tipos. Sin embargo, la mente y el espíritu también influyen en el proceso de la enfermedad física. Esto ocurre en un par de maneras. Primero, el

distrés emocional que puede venir simplemente como resultado de tener una enfermedad crónica puede actualmente transformarse en otra carga para tu cuerpo. En un sentido, es como estar deprimido, y luego estar deprimido por tu depresión.

Segundo, tus actitudes e estado emocional determinan si aceptas los cambios de comportamiento y de estilo de vida recomendados, que a su vez te ayudarán a poner la base para tu recuperación. Una de mis pacientes, Sarah, declara: "creo que el tratamiento con gammaglobulina tiene algo que ver con mi recuperación. Pero también creo que los mejores medicamentos del mundo no hubieran funcionado si hubiese tenido una actitud pesimista. Tenía que creer que iba a mejorar, o que podía manejar lo que padecía." Esta perspectiva es reforzada por otra paciente, Debbie, que dice, "estoy convencida que el tratamiento médico no hubiera sido suficiente si yo no hubiera cambiado mi visión emocional."

HACER QUE LA RECUPERACIÓN PERDURE

Como ya dije antes, un error clásico que hacen las personas con SFC es pensar que la recuperación quiere decir "volver a como era antes de enfermar." La persona buscará recrear las condiciones con las que la enfermedad se desarrolló inicialmente, y evidentemente recaerá. Muchos se vuelven a encontrar con esta lección, hasta que cambian sus criterios del significado de "recuperación". No es deseable volver a "como era antes."

El mensaje del SFC es el cambio. En este contexto, no se puede atrasar el reloj. Solamente hay crecimiento, una renovada sensibilidad consigo mismo y la vigilancia hacia cómo mantener el equilibrio en la vida. Esto contiene una nueva apreciación de la calidad de vida, opuesta a la mera cantidad. Si la persona era capaz de correr 10 kilómetros al día antes de desarrollar el SFC, que haga ahora solamente la mitad y que saboree cada paso, que pare antes de estar exhausto e aprecie la sensación que trae.

Lo que se recupera es una sensación de equilibrio y el control sobre ese equilibrio. Con el tiempo puede que se sienta capaz de añadir algunos kilómetros, pero su orientación es ahora hacia vivir en equilibrio, en vez de poner en reto sus límites.

En el sentido práctico, esto significa hacer cada día elecciones concientes para poder abarcar, moderar tu comportamiento, e anticiparte a tu vulnerabilidad. Los que practican este tipo de vigilancia son los que muestran el mayor éxito para sostener su recuperación. Por ejemplo, Tina, una consultante de manejo, nos explica: "Les puedo decir cuando estoy vulnerable, porque mi garganta empieza a doler. Lo reconozco e inmediatamente tomo medidas, antes de que se establezca. Para mi el cambio significó admitir que algo pasa, en vez de enfadarme o negarlo. Luego tomo medidas para prevenir el brote. Si estoy estresada, me escapo del estrés. Comienzo a cuidarme mejor, descanso más y, usualmente lo puedo evitar por los pelos. Ya termino raras veces en cama, pero el brote que puedo tener solamente es muy leve..."

EL ACTO DEL EQUILIBRIO

La mayoría de nosotros podemos tolerar la adversidad mucho más fácilmente si sabemos que pasará de manera predecible, y si podemos mirar hacia adelante con una razonable certeza al momento en que lo dejaremos detrás nuestra. Ya que con SFC esto es difícil, hay una variedad de respuestas posibles para manejar esta incertidumbre.

Uno está comprometido por una determinada petición de respuestas. Existe, sin embargo, el riesgo de perderse en esta cantidad abrumadora de preguntas. Intentar estar al día de todos los últimos desarrollos investigacionales, de las últimas conferencias científicas y de las últimas novedades en los medios de comunicación puede consumir mucho tiempo y ser muy estresante y exacerbar más los síntomas. Si uno no tiene cuidado, puede reforzar la creencia que la liberación del síndrome depende completamente de los recursos externos.

El extremo opuesto, abandonarte a una sensación de desamparo u impotencia también es perjudicial. Esto también puede añadir estrés innecesario a la experiencia del SFC. Y también refleja la creencia que las fuerzas externas son la única esperanza que puede proporcionar alivio o ayuda.

Una tercera vía es equilibrar las peticiones de apoyo externo y el desarrollo de apoyo interno. Es bueno cuando surgen novedades médicas. Mientras la pieza central es que tu programa de sanación sea el auto-refuerzo.

Capítulo 4. Tu sistema Inmune: Cómo funciona y de qué manera está afectado en SFC

"Me comunico regularmente con mi sistema inmune. Hablo con él y siento que me responde. Siento que mana energía..."

--Kris

En mi experiencia con pacientes con SFC, noté que la comprensión de ciertos hechos de la inmunidad les causa esperanza. Porque, una vez que te das cuenta de lo diversos, inteligentes y resistentes que son los recursos de tu cuerpo, estarás convencido de que la sanación es completamente posible. En este capítulo mi intención es ofrecerte una comprensión práctica, pero sin abrumarte con jerga científica.

Cualquier comprensión del SFC requiere que entiendas el sistema inmune. Esto es porque el SFC es, de 3 maneras importantes, una condición relacionada con lo inmune. Primero, el sistema inmune es el frente de batalla de defensa del cuerpo para prevenir el síndrome. Segundo, el síndrome en sí implica un response inmune deteriorado. Y tercero, reparar el response inmune es lo que hace que la recuperación perdura. Este capítulo da una revisión de lo que es el sistema inmune y de que manera ese sistema está implicado en el SFC.

REVISIÓN DEL SISTEMA INMUNE

Hay muchas maneras para contar la historia de la inmunidad, y todas tienen su complejidad. Para intentar describir el sistema inmune lo tenemos que separar artificialmente del resto del cuerpo y de la miríada de otros sistemas con los que está relacionado. Evidentemente, ninguno de tus sistemas corporales existe de manera aislada. De hecho fluyen literalmente el uno dentro del otro, como un traje sin costuras, y realmente no puedes saber donde termina un sistema y donde comienza otro. Describiré no obstante, a lo que se consideran los elementos más importantes del sistema inmune.

El mar de los microbios

Nuestro entorno es un océano de vida. Este océano está lleno de millones de virus, bacterias, hongos e otros microorganismos, y esta abundancia de organismos vivos no cesa en nuestra piel. Es normal que tengamos muchos diferentes tipos de organismos viviendo dentro de nuestros cuerpos. Algunos son buenos para nosotros, como ciertos tipos de bacterias que viven en nuestro tracto intestinal e ayudan a mantener una digestión sana. Otros tienen el potencial de causar síntomas de enfermedad o desequilibrio en cómo funcionan nuestros cuerpos. A estos últimos organismos se les llama patógenos.

Usualmente pensamos que la superficie de nuestra piel es la frontera entre nosotros y nuestro entorno. En un sentido, la piel sirve como interfaz entre nosotros y lo que hay fuera – yo y no-yo. Cuando tocamos un árbol, nuestra piel es una frontera, el punto donde nosotros, o el yo, y el árbol, o no-yo, se encuentran. Pero ya que nuestros cuerpos son permeables, muchos organismos microscópicos son capaces de penetrar en nuestras fronteras.

Por esto necesitamos otro nivel de protección dentro del cuerpo para distinguir el yo del no-yo. Esta es la función del sistema inmune – proveer una protección interna contra los organismos no-yo o contra los materiales que penetran en nuestras fronteras. El sistema inmune es nuestro interfaz interno entre el yo y el no-yo. Como veremos, el sistema inmune es capaz de distinguir entre amigo y enemigo y de protegernos de los materiales que no pertenecen allí.

El equilibrio de la naturaleza

La noción del equilibrio de la naturaleza significa que estamos viviendo en equilibrio u armonía con la vida alrededor de nosotros. Esto, sin embargo, no solamente se aplica a gran escala a las crisis de la ecología y de las especies del mundo externo

que estén en peligro. También se aplica al entorno dentro de nuestros cuerpos. De hecho, muchas definiciones de salud se refieren a menudo a vivir en equilibrio. Esto implica que todos los procesos de nuestra vida interna están de alguna manera en armonía o ritmo entre ellos.

Dentro de nuestros cuerpos, como fuera en la naturaleza, uno de los principios para mantener el equilibrio es el de predadores y presas. Ciertos organismos ejecutan la función de limitar el crecimiento de otros organismos que podrían perturbar el equilibrio y podrían llevar al final a la defunción del sistema entero. En el cuerpo humano este principio toma la forma del sistema inmune que caza y destruye a los patógenos. El sistema inmune y depredador, con sus células blancas que literalmente cazan y apresan los patógenos, como virus, bacterias e hongos.

Ya que estamos constantemente inmersos en este mar de vida, es normal que tengamos estos organismos dentro de nosotros, y es normal que el sistema inmune los detecte y destruya de manera rutinaria, usualmente sin que ni siquiera nos demos cuenta. Es normal que surjan células cancerígenas, y también que nuestro sistema inmune las destruya tranquilamente antes de que se pueda desarrollar cualquier patología notable. Estamos en un estado de enfermedad cuando el principio de equilibrio fue interferido de alguna manera o cuando el sistema inmune fue incapaz de responder como se necesita para mantener el equilibrio.

Con estos principios en mente, consideremos ahora las mayores partes del sistema inmune.

El tuétano

El tuétano se utiliza a menudo como potente símbolo en la poesía y en la literatura, refiriéndose a los recesos más profundos de nuestro ser. Hay quizás la comprensión universal que penetrar en el tuétano, es penetrar hasta el corazón del asunto. Este simbolismo es ciertamente exacto cuando se considera el cuerpo humano, porque sin tuétano no podríamos vivir.

El tuétano es un tejido esponjoso que llena los espacios huecos de nuestros huesos. Podrías pensar en el tuétano como un enorme viñedo, con millones y millones de viñas con frutos. Las viñas son lo que llamamos las células madre ("stem cells"). Estas son las células que continuamente llevan frutas en forma de células rojas y blancas. Paren a las células rojas y las plaquetas en tu sangre. También paren a todas tus células blancas, que hacen todo el trabajo de tu sistema inmune. Cuando estos vástagos de tus células madre maduran, se sueltan y son llevados por todo el cuerpo vía el sistema circulatorio.

La glándula del timo

Una vez que tus células blancas salen del tuétano, más o menos la mitad de ellas migran directamente a la glándula timo. El timo es una glándula pequeña, de tamaño de una nuez, localizada detrás del esternón. Solamente hace unos años se comprendió que forma parte integral del sistema inmune. Sirve como incubadora para ciertas células blancas. Estas células blancas que migran al timo se transforman en células "T" -- "T" de "timo-derivada." Hay básicamente 4 tipos de células-T y serán discutidas más tarde. Incluyen las T-ayudantes ("helper"), T-supresoras ("suppressor"), T-asesinas ("killer") y T-memoria ("memory"). Cada una de ellas ejecuta una función vital en tu sistema inmune.

El bazo

El bazo es otra región de tejido esponjoso, localizado profundo en el abdomen, entre tu estómago y riñón izquierdo. No se entiendo completamente, pero sirve como reservorio para almacenar las células inmunes y para que interactúen entre ellas. Como veremos más tarde, la comunicación entre las células blancas es una función importante del sistema inmune y el bazo ayuda con esto. El daño al bazo puede resultar en una incrementada vulnerabilidad a las infecciones.

Las células inmunes

Finalmente tenemos las mismas células inmunes, también llamadas células blancas. Hay muchos diferentes tipos de células blancas que se pueden dividir en unas cuantas categorías amplias. Si puedes aguantar esta explicación, verás que el sistema inmune es un sistema inteligente e increíblemente bien organizado.

Una de las funciones más importantes del sistema inmune es ejecutada por la célula T-ayudante. Esta función es encender o apagar el response inmune. Las ayudantes-T reciben información de otras células blancas que les cuentan la presencia de una amenaza. Las ayudantes-T liberan entonces moléculas mensajeras, llamadas citocinas en el corriente sanguíneo. Estos mensajeros son recibidos por las otras células blancas, que a su vez responden con una actividad aumentada, montando un response contra el material de ofensa, no importa si es virus, bacteria, célula cancerígena, sustancia tóxica u otra amenaza.

Se considera la ayudante-T como desencadenante del response inmune. Desafortunadamente, es una de las primeras dianas del virus de la inmunodeficiencia humana en el SIDA. Si una ayudante-T es dañada o matada, el response inmune de la persona queda comprometido y será más vulnerable a las infecciones. Esto es evidentemente la forma como el SIDA se vuelve una enfermedad que amenaza la vida. Las personas que sufren SIDA lo hacen como resultado de infecciones que no serían tanta amenaza en un sistema inmune normalmente aplacado.

Estas son células que apagan el response inmune cuando la amenaza haya pasado. Las supresoras-T también liberan mensajeros químicos en el torrente sanguíneo a las otras células blancas. Estos químicos tienen el efecto de anunciar que la batalla ha terminado y que ya es seguro que se relajen las fuerzas defensoras, de vuelta a un estado de vigilancia rutinaria.

Los inmunólogos encontraron que el ratio de ayudantes-T con las supresoras-T es una indicación de la salud del sistema inmune. El ratio normal de las células-T es aproximadamente 1.8 ayudantes-T para cada supresora-T. Con este ratio el sistema inmune está en equilibrio y funciona de la manera más armoniosa.

Hay muchas enfermedades en las que el ratio está desequilibrado, en una dirección o en otra. Por ejemplo, algunos linfomas pueden tener un ratio de 4:1 o más alto, y la esclerosis múltiple lo puede tener de 2.5:1 a 2.8:1. El SIDA, al contrario, lo puede tener en 1:1 o menos, por la tasa que el virus del SIDA toma sobre las ayudantes-T. En el estudio Tahoe que se mencionó antes, los pacientes con SFC tienen un ratio de 3.16:1, un ratio claramente anormal.

Hay varios tipos de células blancas que hacen el trabajo de realmente asesinar o remover el material no deseado. La célula asesina-T es una de ellas. Tiene en su superficie unos receptores que reciben el mensaje químico de la célula ayudante-T. El receptor es como un platillo volador, que acepta el mensaje y lo procesa. Después de esta comunicación, la asesina-T sabe qué tipo de diana buscar y pasa a la acción. No está completamente claro como las asesinas-T encuentran sus dianas, pero probablemente es mediante algún tipo de atracción electroquímica. Una vez que encuentra el tejido no deseado, utilizan sus armas bélicas y lo destruyen. Esto significa que literalmente tocan la superficie del organismo ofensor y le inyectan veneno. El veneno hace un agujero de la pared de la célula ofensora, su contenido es expulsado y muere. Una vez que la batalla ha terminado, la asesina-T recibe el mensaje de la supresora-T para retirarse, y vuelve al modo de vigilancia.

Como dije antes, el sistema inmune es inteligente. Esto quiere decir que se comunica, que tiene sentidos y también que tiene una memoria. Las células T-memoria hacen la función de almacenar información sobre encuentros pasados con los agentes que causan enfermedades. Esto permite al sistema inmune responder

más rápidamente a un invasor, porque no tiene que hacer el trabajo de hacer un perfil y de identificar al ofensor. En un sentido, la información ya está almacenado en el banco de memoria, permitiendo un reconocimiento y un análisis más rápido del ofensor, y se puede montar más de prisa un response inmune abrumador. Esto es el principio en que se basan las inmunizaciones y las inoculaciones.

Macrófagos.

Como dicho antes, solamente la mitad de las células blancas que salen del tuétano se hacen células-T. La otra mitad se vuelven macrófagos, células asesinas naturales y células-B.

Los macrófagos son las células más grandes del sistema inmune. Su nombre significa literalmente "los grandes comedores." Su función es vagar a través del cuerpo y recoger desechos, digerirlo y removerlo. Mantienen el cuerpo limpio, en un sentido, constantemente en búsqueda de tejido enfermo, moribundo o muerto. Ocasionalmente un macrófago encuentra un patógeno, como un virus, una bacteria u otro invasor. Cuando esto ocurre, el macrófago toma una parte del material del invasor y llevará esta evidencia a una célula T-memoria para su identificación. De esta manera, los macrófagos juegan un papel esencial en la vigilancia del cuerpo. También están implicados en comer y remover tejido enfermo o muerto, incluyendo los restos dejados por el trabajo de las células asesinas.

Lo mismo que todas las otras células blancas, los macrófagos tienen ciertas vulnerabilidades. Una es que a veces pueden ser penetradas por un virus peligroso, como el VIH. En este caso, en vez de matar su célula huésped, el VIH puede simplemente vivir dentro del macrófago y viajar con él. Desafortunadamente esta es una de las rutas por las que los virus pueden penetrar a través de la barrera sangre-cerebro y consiguen entrar en el tejido cerebral. Una vez en el cerebro, pueden causar síntomas. Se piensa que muchos de los síntomas del SFC son causados por los efectos de la actividad vírica sobre el tejido del cerebro.

Las células Asesinas Naturales (Natural Killer=NK)

Si hubiese un héroe en el sistema inmune, la célula asesina natural (NK) sería buen candidato. Es porque las NK son extremadamente potentes e importantes. Se piensa que juegan un papel mayor en la destrucción de las células cancerígenas y de células infectadas por virus.

La NK funciona como un espíritu libre. Ya que no forma parte de la red de células-T, no depende de los mensajes de las T-ayudantes o T-supresores para regular su actividad. Por sí solas, las células NK son capaces de detectar la presencia de una célula cancerígena o virus-infectada y de destruirla. El proceso del asesinato es el mismo que el descrito anteriormente para las primas cercanas de las NK, las asesinas-T.

Ya que son espíritus libres, las NK juegan un papel importante en las enfermedades donde la función de las ayudantes-T es deficiente. Se cree que los supervivientes largos al SIDA lo hacen porque sus células NK compensan un número deficiente de células ayudantes-T. Esto demuestra una de las características importantes del sistema inmune, llamada redundancia – la capacidad de otras partes del sistema de recoger la tarea y de compensar cuando una parte tiene dificultades. Globalmente, la célula NK es considerada un símbolo del espíritu luchador del sistema inmune.

Las células-B.

Hasta ahora hemos discutido la actividad de las células blancas que se encuentran directamente con y se enfrentan a los organismos no deseados - en un sentido, el combate célula-contra-célula. Las actividades descritas consisten en lo que se llama "inmunidad celular." Esto se refiere a la actividad de células individuales para defender directamente al cuerpo.

Hay otro tipo de actividad inmune, sin embargo, llamada "inmunidad humoral." Humor se refiere a la sangre, y la inmunidad humoral implica la circulación a través de tu cuerpo, de sustancias que son producidas por tus células blancas.

Este tipo de response inmune es dirigido por las células-B. Estas células tienden a agruparse alrededor de tus nódulos linfáticos, donde pueden monitorizar fácilmente

los materiales extraños, los virus por ejemplo, que pueden estar circulando a través de tu cuerpo. La célula-B es alertada de la presencia de un virus, por un macrófago o por las células-T ayudantes, y en vez de atacar directamente al virus, comienza a producir anticuerpos contra este virus.

Otro nombre para anticuerpo es inmunoglobulina (Ig). Los anticuerpos son liberados en la corriente sanguínea donde ellos mismos se pegan a los virus, neutralizándolos hasta que pasa un macrófago que come al anticuerpo junto con el virus. En un sentido el anticuerpo actúa como una bola que se encadena al virus, haciendo que sea incapaz de penetrar una célula y de causar una enfermedad.

Las células-B fabrican millones de anticuerpos para los virus que fueron detectados en el cuerpo, y cada tipo de anticuerpo está hecho a medida para un tipo específico de virus. Cada tipo de virus al que has estado expuesto durante tu vida es recordado por tu sistema inmune, y cada uno tiene una correspondiente plantilla almacenada en la memoria de tus células-B. En el caso que un virus de tu pasado es detectado otra vez, el response de tus células-B será cambiado para organizar el response anticuerpo. En caso de tratarse de un encuentro con un virus nuevo, el response será más lento debido al tiempo que se necesita para diseñar nuevos anticuerpos. Finalmente, las células-B responden al nivel de virus en el cuerpo, e ajustan su output de acorde a ello.

En resumen, tu sistema inmune tiene varias cualidades que te dan razones para tener esperanza. Estas incluyen los hechos que es inteligente, se comunica, tiene memoria, tiene sentidos y es creativo. Además, tiene ciertas cualidades de redundancia y mecanismos compensatorios – tiene varias maneras alternativas para responder a un problema, y si una parte del sistema tiene dificultades, otras partes pueden recoger la tarea.

Un sistema abierto

No se puede considerar el sistema inmune de forma aislada. De hecho puedes pensar en el, como parte de un sistema más grande al que podríamos llamar el sistema sanador. Este sistema mayor también incluye la mente y las actitudes, el cerebro, el sistema nervioso y el sistema endocrino. La interacción entre todos estos sistemas es el sujeto de la ciencia de la psico-neuro-inmunología (PNI). Uno de los mensajes más importantes de este campo nuevo es que el sistema inmune es un sistema abierto – quiere decir que no actúa solo, pero que está muy influenciado por la comunicación entre estos otros sistemas.

La red Neuroinmune

¿Cómo tiene lugar esta comunicación? Una de las más importantes intuiciones de la PNI es que el cerebro es una glándula. Como tal, libera productos químicos al cerebro que se comunican con las células blancas. Como mencionado antes, las células blancas tienen receptores – como platillos voladores - en su superficie que reciben estos mensajes químicos, los decodifican, y luego utilizan las instrucciones para influenciar en el comportamiento de la célula.

Otra forma de comunicación entre el cerebro y las células blancas son las terminaciones nerviosas que van desde el cerebro hasta el tuétano, el timo y el tuétano de los otros órganos del sistema inmune. Estas terminaciones nerviosas pueden estimular la producción de células blancas en la médula. También son capaces de estimular la actividad de la glándula del timo y de los otros órganos.

El sistema nervioso también tiene receptores incrustados en los órganos del sistema inmune, en las paredes de los vasos sanguíneos y en el cerebro. Estos receptores son capaces de recibir los mensajes químicos liberados por las células blancas, y de mandar esta información de vuelta al cerebro. Estas señales pueden informar al cerebro sobre el estado del sistema inmune y su actividad. El cerebro puede a su vez responder con más liberación de productos químicos o de impulsos nerviosos para estimular los responses inmunes de la manera deseada. Así hay constantemente una comunicación en 2 direcciones entre los sistemas inmune y nervioso.

Estos 2 modos de comunicación – mensajes químicos e impulsos nerviosos – son las formas que el cerebro usa para la comunicación mente/cuerpo. Son las maneras con las cuales las técnicas mente/cuerpo, como la imaginación, por ejemplo, son

capaces de influenciar la actividad inmune. Como veremos abajo, el sistema inmune efectivamente es sensible a nuestro input.

La sensibilidad del sistema inmune puede variar a través en un continuum, desde vago hasta hiper-activo, dependiendo de una multitud de factores. Estos factores incluyen los aspectos psicológicos e emocionales de nuestras vidas. Por ejemplo, la investigación mostró que la depresión puede tener un efecto adverso sobre la inmunidad.

Un buen ejemplo de este tipo de investigaciones es un estudio que comparó la actividad de las células NK en pacientes deprimidos, pacientes con esquizofrenia y personal de un hospital psiquiátrico. Los pacientes con desorden mayor depresivo tenían un funcionamiento NK significativamente más bajo que los pacientes esquizofrénicos y los controles normales.

O considera los hallazgos de un estudio de personas recientemente divorciadas. Los que querían el divorcio, a los que proporcionó alivio, tenían una mejor inmunidad que los que no querían el divorcio.

Una de las más importantes autoridades del estudio de las emociones y la salud es la Dra. Lydia Temoshok, psicóloga de la salud e investigadora PNI del Walter Reed Army Hospital. En su investigación, muy detallada, encontró que la expresividad emocional está directamente relacionada con el tamaño de los tumores, y de la progresión de la enfermedad, en un estudio de 59 pacientes con melanoma maligno. De hecho, la expresividad emocional resultó ser un significativo predictor de la progresión del melanoma. En la discusión del papel de las emociones en la inmunidad y la progresión del cáncer, declaró, "Si hay algún héroe en esto, es probablemente la expresión emocional."

Temoshok fue pionera de la noción de la personalidad del "tipo C" como personalidad cáncer-prono. Las cualidades de una persona del tipo C incluyen un patrono de coacción emocional, particularmente en tiempos de estrés, y una sensación de desamparo y desesperanza con tendencias depresivas. Esta persona es un paciente cooperativo, no asertivo que suprime sus emociones negativas, particularmente el enfado, y que acepta u obedece las autoridades externas. Es el contrario polar de la personalidad "tipo A", de la que se ha comprobado ser predictivo de enfermedad coronaria.

Yo no quiero sugerir que hay tal cosa como una personalidad SFC-prono. He visto demasiada diversidad en los tipos de personas con este síndrome. Aunque vale la pena considerar que nuestro patrono de expresión emocional puede ser un trozo de la tarta multicausal.

El estrés crónico puede ser otro factor. Es un principio ampliamente aceptado, aunque quizás no muy bien comprendido, que el estrés juega un papel en la inmunidad. Específicamente, ciertos químicos son producidos por el cuerpo cuando estás en estado de estrés. Puedes reconocer el "agolpamiento de adrenalina" o el aumentado estado de vigilia y quizás la fuerza que tienes cuando estás en una situación de emergencia o en una que provoca ansiedad. Efectivamente, ocurre todo un juego de respuestas fisiológicas, a los que los científicos llaman el estrés response.

Los químicos producidos en el estrés response son una buena, pero también una mala noticia. La buena noticia es que ayudan a prepararte para la lucha o la huida ("fight or flight"), o para funcionar con un grado más alto de efectividad en una crisis. La mala noticia es que estos mismos químicos tienen un efecto a subir o suprimir tus respuestas inmunes. El estrés response es usualmente transitorio, y no ocurren efectos de enfermedad en la inmunidad. Por ejemplo, en la autopista alguien te corta inesperadamente el paso, esto te puede dar una muy fuerte reacción fisiológica. Pero a los pocos minutos esta reacción cede, y cuando hayas llegado a tu destino el trauma de la situación ya te habrá pasado.

Sin embargo, si el estrés es crónico, la crónicamente suprimida inmunidad puede evidentemente tener efectos de enfermedad. Tanto el estrés crónico, como el estrés situacional son aplicables al SFC.

Es interesante destacar que muchos de los estudios del estrés response estudiaron la actividad de las células NK y de los herpes virus, como el Epstein Barr

virus, para documentar los efectos del estrés sobre la inmunidad. Estos estudios ofrecen mucha intuición en el papel del estrés en el SFC. Por ejemplo, se han encontrado unas caídas significantes de la actividad de las NK en un grupo de 75 estudiantes de medicina durante un periodo de exámenes, al contrario de un mes antes de los exámenes.

Esta caída de la actividad de las NK fue reproducida, y también se encontró una significativa reducción de los números de células NK, en otros 2 estudios sobre el estrés en exámenes.

Otras funciones inmunes también quedan afectadas por el estrés. Un estudio de 34 estudiantes de medicina de primer año encontró que el porcentaje de células T-ayudantes en la sangre era significativamente más bajo durante los periodos de exámenes, comparado con un mes antes. De manera parecida, un estudio de 40 estudiantes de medicina de Segundo año durante los exámenes finales encontró similares disminuciones en el porcentaje de células T-ayudantes.

En términos de herpes virus, los estudios del estrés de exámenes mostraron elevados títulos de anticuerpos al Epstein Barr virus. Se cree que los elevados títulos de anticuerpos reflejan un control celular del sistema inmune más pobre sobre el virus latente. Por ejemplo, los pacientes con terapias inmunosupresoras, como la quimioterapia contra el cáncer, o los pacientes con SIDA, muestran típicamente elevados títulos de anticuerpos contra el herpes virus.

La vulnerabilidad para infecciones con herpes no está limitada a estresores a corto plazo, como el estudiante de medicina durante los periodos de exámenes. Un estudio siguió a los cadetes de West Point durante 4 años. Los cadetes elegidos nunca habían tenido una infección EBV aguda y comenzaron el estudio como EBV seronegativos.

De los que se habían convertido a EBV positivo durante los 4 años, había una interesante conexión entre el estrés y el grado de enfermedad con la EBV infección. Tanto la duración de la hospitalización por mononucleosis clínica infecciosa, como los elevados títulos de anticuerpos entre los que no necesitaron hospitalización, fueron asociados con los mismos factores de riesgo psicosociales. Estos factores eran la alta motivación para una carrera militar, y una pobre rendimient académico - una combinación probable de crear un estado de estrés crónico. Esto es consistente con los hallazgos de otros 2 estudios en los que una mayor infelicidad era asociada con un control más pobre sobre latentes herpes virus.

Los estudios citados arriba ofrecen un muestrario de los hallazgos que describen como el estrés puede comprometer la inmunidad. Pero también hay evidencia que, cuando sentimos alegría e amor, nuestro funcionamiento inmune mejora mesurablemente. Un estudio implicó a 132 estudiantes de instituto para determinar los efectos de 2 tipos de incitación emocional en los niveles en saliva de la inmunoglobulina A (S-IgA). S-IgA es la primera línea de defensa del cuerpo contra virus, bacterias u otros patógenos que entran por la boca o la nariz.

Se mostró a la mitad de los estudiantes una película sobre la segunda guerra mundial ("Triumph of the Axis in World War II"). Se seleccionó esta película por su contenido, porque trata temas de poder, dominación, persecución, miedo y conflictos. La otra mitad vio la película Madre Teresa ("Mother Theresa"), un documental sobre una monja católica romana que ayuda a los pobres, enfermos y moribundos en Calcuta. Esta película trata temas de amor incondicional, servicio a los demás y compasión.

Antes e inmediatamente después de ver las películas, se testaron los niveles de S-IgA de los sujetos. No había significantes cambios para los que vieron Triumph of the Axis. Sin embargo, los que vieron Madre Teresa mostraron significantes incrementos de las concentraciones de S-IgA, indicando una subida de la sensibilidad inmune.

Afortunadamente, las investigaciones en el campo del PNI apuntan la manera en que podemos utilizar las vías de la comunicación mente/cuerpo ilustrada por todos los estudios mencionados arriba. Como será discutido en capítulos siguientes, la relajación profunda y otras ciertas estrategias de auto-ayuda, como la meditación, la imaginación y la expresión emocional pueden aprovechar estas vías para ayudarnos a sanar.

Mientras que los estados psicológicos pueden obviamente ser de gran influencia, también se sabe que los nutrientes pueden afectar la inmunidad, positivamente o

negativamente. La cafeína y los azúcares refinados suprimen el sistema inmune, mientras que el zinc y la vitamina C están entre los materiales crudos con los que está construido, y de los que necesita para funcionar.

Discutiremos más tarde en detalle el refuerzo de la inmunidad. Por ahora, la conclusión a las que les invito a considerar es esta: ya que tu sistema inmune es un sistema abierto, tienes el potencial de tener impacto en tu proceso de sanación al elegir cómo vives cada día.

Un aspecto interesante, y quizás uno que salva la vida, de la inmunidad es que tu sistema inmune tiene "mecanismos compensatorios." Esto quiere decir que hay suficiente solapamiento o redundancia dentro del sistema que, cuando ciertas partes no funcionan debidamente, otras partes pueden recoger las tareas.

¿Por qué una persona con SIDA puede parecer mantener a raya las infecciones, incluso aunque su nivel de células T-ayudantes es extremadamente bajo? Porque afortunadamente no todas las funciones inmunes dependen de las células T-ayudantes.

Como mencionado antes, las células NK son una fuerte línea de defensa contra la infección viral, y no dependen de las instrucciones de las T-ayudantes. Los macrófagos tampoco son parte de la red de células-T y tienen cierto grado de espíritu libre. Hay bastante redundancia y flexibilidad en el sistema inmune para que haya una variedad de maneras con las que el sistema puede responder a un proceso de enfermedad.

TIPOS DE ENFERMEDADES INMUNO-RELACIONADAS

Teniendo esta explicación del sistema inmune, prestemos ahora atención a los varios tipos de enfermedades al que responde este sistema. Esto nos dará una perspectiva sobre el CFS en relación con las otras enfermedades. Hay 4 amplios tipos de enfermedades inmune-relacionadas.

Tipo uno

La primera implica un insuficiente inmune response a un patógeno externo, como con una infección viral o bacteriana. El patógeno entra en el cuerpo y no se encuentra con un apropiado response inmune. O bien está el sistema inmune suprimido por algún motivo, o bien está el patógeno capaz de alguna manera de engañar sistema inmune y de colarse a través de las defensas. Se piensa que esto el caso del VIH, por ejemplo, donde el virus cambia de forma y se mantiene un paso delante de la capacidad del sistema inmune para manufacturar los anticuerpos apropiados. En las condiciones virales más comunes, sin embargo, el response inmune sigue su curso normal y, después de un brote inicial, puede con los virus y los elimina del cuerpo.

Tipo dos

Un segundo tipo de enfermedad es esa donde hay un response insuficiente a un patógeno interno, como las células del cáncer. En este caso, las células cancerígenas crecen y se reproducen más rápido que el sistema inmune las reconoce y destruye. Otra vez, el problema puede estar relacionado con la inmunidad suprimida, pero también puede estar relacionado con alguna sustancia que causa el cáncer y que simplemente abruma la capacidad corporal para responder.

Tipo tres

El tercer tipo de enfermedad implica un response demasiado activo a un patógeno externo. Esto ocurre en alergias y en sensibilidades alimentarias, donde al sistema inmune malinterpreta una sustancia, como si fuera dañina al cuerpo, cuando de

hecho no lo es. El resultado es que está luchando una batalla innecesaria, y los co-productos de esta batalla crea síntomas desagradables.

Tipo cuatro

Finalmente, algunas enfermedades implican un response inmune demasiado activo a tejidos internos. Se llaman enfermedades autoinmunes. Aquí, otra vez, el sistema inmune funciona mal y monta un ataque mal guiado contra los tejidos sanos del propio cuerpo. Esto ocurre por ejemplo en esclerosis múltiple, artritis reumatoide, lupus y la enfermedad de Graves.

SFC: UNA ENFERMEDAD EN BÚSQUEDA DE UNA CATEGORÍA

¿Dónde encaja el SFC? Interesantemente, el SFC no encaja bien en ninguno de los tipos de enfermedad arriba mencionados. Más bien tiene alguna de las calidades de cada una. Esto es uno de los motivos por los que la corriente principal de la medicina tuvo tanta reluctancia para reconocer el síndrome como enfermedad distinta – simplemente no encaja en nuestras categorías familiares.

Ahora sabemos que el SFC implica una disfunción cerebral (encefalopatía, lesiones y problemas neurológicos) e inmune. No se sabe si una precede a la otra, o si se desarrollan simultáneamente. Según dr. Byron Hyde de la Junta Directiva de la Nightingale Research Foundation, la disfunción del cerebro es un requerimiento para la definición del síndrome. El área del cerebro que está afectado varía de una persona a la otra, aunque en casi todos se ven daño en el globo izquierdo frontal. El daño en esta área del cerebro es responsable para varias de las alteraciones de memoria, concentración e otros síntomas cognitivos del SFC.

La implicación del sistema nervioso central es también apoyada por Dr. Paul Cheney, que describe el SFC como una enfermedad de disfunción de cognición que implica deterioros tan inusuales como dificultades con la secuencia de la memoria, la desorganización espacial, problemas para dar y seguir direcciones, procesar problemas, velocidad intelectual y el procesamiento de información visual e auditiva.

Mientras que la implicación del sistema nervioso es parte mayor del síndrome, el corazón y el alma para hacer un diagnóstico, según Cheney, siguen siendo los tests inmunológicos. El describe "todas las formas de fenómenos inusuales" que ocurren en la gran mayoría de los pacientes. El patrón más común es una crónicamente elevada activación de las células-T, elevados niveles de citocinas como interferón e interleukina II, deficiencias en la inmunoglobulina y una severa deficiencia funcional de las células asesinas naturales (NK). De hecho, la disfunción de las NK es tan central en la condición que en Japón la enfermedad es llamada "Síndrome de bajas NK."

Una inmunóloga importante, la dra. Nancy Klimas de la Universidad de Miami, cree que esta NK deficiencia es característica central del SFC, y cualifica el síndrome como una deficiencia inmune adquirida. Declara que sus hallazgos, basados en una población de 500 pacientes, muestran en el SFC, cantidades de NK más altas que lo normal, como si el sistema inmune estuviera intentando responder a algo, pero con una muy baja funcionalidad. La capacidad de estas células NK para matar era la más baja de ningún grupo jamás estudiado, incluyendo entre personas en fases tempranas de infección con VIH, personas con ARC (Complejo Relacionado con SIDA), y entre usuarios de drogas intravenosas.

Según la Dra. Klimas, "el hallazgo más fuerte era que la citotoxicidad de las NK en el SFC era más baja que lo que vimos en ninguna enfermedad... Estas células parecen sentirse tal como se sienten los pacientes con SFC – se sienten exhaustas." Otros investigadores observaron que las cantidades de células NK suben durante la fase aguda del SFC, y que, después de recuperar vuelven a lo normal.

Estas varias disfunciones ayudan a explicar cómo la persona puede tener elevados niveles de actividad de virus como Epstein-Barr (EBV), citomegalovirus (CMV), herpes virus humano número 6 (HH6), herpes virus tipos I o II, u otros virus.

Estas disfunciones inmunes son parte de un cuadro más grande, que también incluye una sobrerregulación del sistema inmune. Es el estado crónico, la alta activación inmune parece ser la causa real de la mayoría de los síntomas. De hecho, la Dra. Klimas y sus colegas también identificaron una anomalía de las citokinas que no se había visto jamás en ninguna enfermedad. En más o menos el 35% de sus pacientes, vieron niveles de interleukina-1 (IL-1) 50 veces más altos de lo normal. Klimas informa que, en estudios de ratones con niveles similarmente altos, los ratones desarrollan debilidad muscular, laxitud, inflamación generalizada, taquicardia, disminuciones en el output cardiaco y neuropatías periféricas -- todos síntomas que se encuentran en casos severos de SFC.

Dr. Jay Levy de la Universidad de California, San Francisco, considerado por muchos haber sido el primero de haber realmente localizado y aislado el virus del SIDA, propuso renombrar al síndrome: "Síndrome de Activación Inmune Crónica." Es efectivamente desafortunado haber nombrado al síndrome meramente por la fatiga, uno de sus muchos síntomas, en vez de darle un nombre que representa de manera más exacta el proceso de enfermedad en si. Dr. Paul Cheney hizo el comentario que es como llamar "síndrome de tos crónica" a la neumonía.

Según Levy: "Creemos que hay un agente infeccioso que entra en el huésped y que activa el sistema inmune... algunos individuos, debido a su maquillaje genético o debido a su estado en el momento de la infección, no serán capaces de apagar ese estado activado... (y) el sistema inmune jamás vuelve a un estado de descanso normal. O sea, que estas personas están en un estado de crónica activación inmune."

Si es retrovirus que están estudiando los Dr. DeFreitas del Instituto Wistar y Dr. Martin del U.S.C. resulta ser culpable, puede ser que desencadena la alteración del sistema inmune, y luego, o es eliminado o se esconde, dejando un alterado inmune response. Una teoría es que se trata de algún tipo de virus "golpea y escapa" ("hit-and-run"), dejando que el sistema inmune no cesa de disparar, pero sin diana específica.

La causa real de los síntomas

Incluso si se encuentra que la desregulación del funcionamiento inmune es causada por un virus, es, sin embargo, aparente que los síntomas que sufre la mayoría de la gente no son causados por la actividad viral en si. Más bien están causados por los co-productos químicos que son producidos por el sistema inmune.

Algunos de estos productos, las citokinas, son conocidos por ser potentes luchadores contra virus y cáncer. Sin embargo, también causan los síntomas que tienen las personas con SFC. En cáncer, las investigaciones mostraron que algunas de estas sustancias fueron un tratamiento efectivo para ciertos cánceres. Incluían interleukina I y II, e interferón, tratamientos bien conocidos para el cáncer. Las investigaciones sobre el cáncer también mostraron, sin embargo, que los pacientes que usan estos tratamientos pueden esperar ciertos efectos secundarios, que cesan cuando se termina el tratamiento. Estos efectos secundarios cuadran casi perfectamente dentro de la imagen sintomática del SFC.

La imagen que está emergiendo es que el SFC implica claramente una alteración inmunológica. El sistema inmune está bloqueado en un estado de hiper-activación, disparando citokinas, cuyo papel normal es luchar contra los virus, pero que, cuando sobre-producidas, causan una plétora de síntomas y dañan el tejido cerebral. Si las áreas del cerebro que están dañadas están implicadas en la regulación del response inmune, entonces es todavía más difícil restaurar las relaciones adecuadas entre estos 2 sistemas, y el resultado es un patrono de enfermedad crónica.

Romper las reglas

Como podemos ver de esta discusión, el SFC tiene elementos de las 4 mayores categorías de las enfermedades inmune-relacionadas, tal como queda ilustrado en la Figura 5 abajo.

Con respecto al insuficiente response a un patógeno externo, lo más probable es que implica la entrada en el cuerpo de un virus, que entra desde el

entorno. El sistema inmune no se defiende con éxito contra el invasor. El virus gana pie, penetra en ciertas células inmunes y desencadena la desregulación.

	Response insuficiente	Response demasiado activo
Patógeno externo	Tipo I Infección con virus, bacteria, parásitos, hongos	Tipo II Alergias, sensibilidades a alimentos, sensibilidades ambientales
Patógeno endógeno o tejido	Tipo III	Tipo IV Enfermedades autoinmunes, esclerosis múltiple, lupus, artritis reumatoide, enfermedad de Graves, etc.

Figura 5. Tipos de enfermedades.

La segunda categoría, el insuficiente response a un patógeno interno, generalmente está relacionada con el crecimiento y la expansión de células cancerígenas. Se ha vinculado el SFC estadísticamente con una levemente incrementada incidencia de ciertos tipos de cáncer, como el linfoma de Burkitt y el carcinoma nasofaríngea. Esto no implica en absoluto que las personas con el SFC tienen en general más riesgo para tener cáncer. En esta fase de nuestro conocimiento se trata simplemente de una asociación estadística interesante.

Con respecto a la tercera categoría, un response demasiado activo a patógenos externos, las personas con SFC tienen típicamente más problemas con alergias, e incluso tienen alergias de tipo totalmente nuevo. Un response alérgico es un response inmune extremo. Las sensibilidades a alimentos e otras sustancias del entorno, como perfumes, humos, pinturas, carpetas y ciertos materiales de la construcción crean serios problemas a los pacientes con SFC, todo como resultado de una aumentada sensibilidad del sistema inmune.

Con respecto a la cuarta categoría, un response demasiado activo a tejidos internos, el sistema inmune no tiene como diana los tejidos del huésped, tal como haría en las enfermedades autoinmunes más comunes. Sin embargo, en muchos pacientes, los co-productos químicos del proceso de enfermedad afecta de manera adversa al tejido neurológico, causando lesiones cerebrales y una seria incapacidad. Es solamente en este sentido indirecto sentido que el SFC tiene algún parecido con una enfermedad autoinmune.

SFC y SIDA

A menudo surge la pregunta si el SFC tiene alguna asociación con el SIDA. Es una pregunta lógica, porque ambas condiciones implican dificultades con el funcionamiento inmune. Sin embargo, en realidad son síndromes muy diferentes. El SFC es en realidad opuesto al VIH, en términos de activación del sistema inmune. Comparar los 2 es como comparar manzanas y naranjas. Los síntomas del SFC están directamente causados por la sobre-actividad del sistema inmune, llenando el cuerpo con toxinas que tienen efectos de enfermedad. En el SIDA, los síntomas están indirectamente causados por la infra-actividad del sistema inmune, permitiendo que ganen pie, las que serían normalmente infecciones inocuas.

LA BUENA NOTICIA

El SFC nos presenta un reto único. Tenemos que abandonar muchos de nuestros viejos conceptos de salud e enfermedad, y re-dedicarnos a la pregunta para

comprender cómo se puede restaurar la armonía entre los múltiples sistemas corporales.

La buena noticia es que, a pesar de nuestra limitada comprensión y la falta de cura médica, las personas si recuperan su salud. El hecho que muchos se han recuperado en ausencia de un tratamiento médico es la evidencia que el cuerpo tiene la capacidad inherente de sanar tal disfunción inmune. Las células y los tejidos del sistema inmune, debido a su programación genética, recuerdan qué es la armonía y cómo restaurarla. Lleva tiempo. El tratamiento médico y los cambios del estilo de vida pueden acelerar el proceso de sanación, pero la resistencia y la inteligencia del sistema inmune son lo que posibilitan tal sanación.

PARTE II. EL CAMINO PARA AUTO-REFORZARTE

Capítulo 5. Manejar tus síntomas

"Tengo la elección. Escucho los signos que me da mi cuerpo, por muy pequeños que sean, o no lo hago. Cuanto más tiempo no les hago caso, mayor es la probabilidad de terminar con un brote fuerte."

-- Adriana

En este capítulo exploraremos las maneras de manejar los específicos síntomas del SFC. Este material será complementado en el siguiente capítulo en el que ampliaremos nuestro enfoque en los asuntos más generales a cómo puedes cambiar tu estilo de vida global para promover la recuperación.

Antes de comenzar con las estrategias específicas, hay algo más básico que tenemos que abordar: tu perspectiva global de la enfermedad. En el centro de cómo la manejas, está el cómo piensas sobre ella y cómo serás capaz de responder. Los psicólogos llaman a esto tu "apreciación" de la situación. Tu forma de apreciar la situación determina el rango de opciones que reconoces para manejarla.

Es bastante común que la gente con SFC toma la actitud que, ya que no hay cura médica, se trata del comienzo de un miserable declive hasta el óbito agonizante y doloroso. Podrías pensar que eres impotente de cara a esta condición, y que tu única salvación es esperar años de investigaciones hasta que se encuentra una cura médica. Con este punto de vista el manejo simplemente es cuestión de intentar recortar tus pérdidas, minimizar tu sufrimiento, y no podrás conseguir casi nada más. Tus esfuerzos para manejar los síntomas pueden conllevar una sensación de desesperanza o desamparo, y de hecho podrían traer más ansiedad a tu vida.

Al otro lado, podrías adaptar la actitud que los síntomas y la enfermedad son transitorios y que hay esperanza para la recuperación. En este caso tendrás menos ansiedad por los síntomas. Podrías pensar que tengas algún poder para influenciar en tu salud. Podrías ver al SFC como reto en vez de como sentencia. En este caso podrías tener expectativas más optimistas, y tu estado emocional será muy diferente.

El abordaje del auto-refuerzo en el SFC está basado en esta última manera de pensar. Hay un cambio que te aleja del viejo modelo médico en el que eres una víctima desamparada que depende de los descubrimientos médicos. En lugar de esto, podrías pensar que puedes tener impacto en tu enfermedad, con estrategias de auto-ayuda y con cambios en tu estilo de vida. Resumiendo, puedes tener lo que llaman los psicólogos un "locus interno de control." Quiere decir que lo que te pasa está más controlado por ti que por las circunstancias fuera de ti.

SOBRE EL ESTRÉS Y COMO MANEJARLO

Imagina que estás paseando por tu habitación. Mientras andas notas cómo cada paso es un proceso para mantener el equilibrio. Te mantienes en equilibrio de adelante para atrás, de delante para detrás, y también de un lado al otro, y esto de una manera tan automática que habitualmente no piensas mucho en ello.

Ahora imagina que llevas una maleta pesada en una mano. Esto tiende a sacarte de tu equilibrio, y para mantenerlo tienes que inclinar tu cuerpo en la dirección opuesta. El peso tira de tu brazo e hombro, y se desarrolla una tensión en tus músculos. Tienes que alterar tu forma de andar para acomodarte a estos efectos; para poder mantener tu equilibrio, tienes que compensar el peso de la maleta.

En este ejemplo, la maleta representa lo que podríamos llamar un "estresor" (causa de estrés), y tus esfuerzos para compensarlo representan "el manejar." Mientras ibas sin maleta no había estresor, y no necesitabas un esfuerzo especial para mantener el equilibrio, y por esto no necesitabas "manejar".

Todos los síntomas del SFC son estresores. El síndrome causa desequilibrio en todas las áreas de la vida, incluyendo tus emociones, todos tus sistemas corporales, tus relaciones, tus patronos laborales, de ocio y de descanso, y tu auto-concepto.

Algunos de los síntomas se tratan con éxito con la medicación y otros no. Algunos pueden ser ayudados con las estrategias conductuales, y otros no.

Tienes que saber que puedes hacer para reducir los síntomas. ¿Pero qué pasa si nada funciona? También, cuando no hay ninguna solución que realmente cambia el síntoma, tienes que saber como mantener una sensación de paz interna u equilibrio.

Como resultado, los psicólogos hablan de 2 formas de manejo. La primera es lo que haces para cambiar el problema, en este caso el síntoma. La segunda es lo que haces para manejar tus reacciones emocionales al problema, como las frustraciones, los miedos o las sensaciones de desamparo sobre el síntoma.

Inclinarte hacia el lado opuesto de la maleta es un ejemplo de responder al mismo problema, llamado el ". También podrías simplemente posar la maleta y negarte a llevarla. Podrías optar por pagar a alguien para llevártela. O vaciar parte del contenido de la maleta e hacer unos cuantos viajes. Todas estas son estrategias para manejar la situación y reducir el estrés que causa.

Sin embargo, no siempre eres capaz de cambiar la situación. Si estás llevando la maleta hasta la parada del bus y no te puedes permitir perder el bus, puede que no te queda más remedio que seguir cargando con ella y el estrés perdurará. En otras palabras, manejarás el estrés sin cambiar la situación, pero cambiando tu experiencia interna del estrés. Podrías decirte que solo faltan unos pocos metros para llegar y que podrás descansar una vez llegar, y que el esfuerzo valdrá la pena porque tu madre te estará esperando al final del trayecto. Este diálogo interno de comprensión te ayuda a manejar el estrés, manteniendo una sensación de equilibrio a nivel emocional. Esto es lo que queremos decir con el

Has cambiado tu perspectiva sobre el síntoma, su significado. Luego, en vez de enfadarte, desesperarte o frustrarte, pasas la experiencia relativamente en paz.

Muy a menudo las personas con SFC ponen todo su esfuerzo en el manejo enfocado en el problema. Gastan gran parte de su energía buscando soluciones externas, inventos médicos o nuevos tratamientos prometedores. Pero, ya que muchos síntomas no tienen soluciones efectivas, esta búsqueda inexorable puede llevar a una gran frustración, depleción de energía y sensación de desamparo. Tiene que haber equilibrio entre tus esfuerzos externos para resolver los síntomas y tus esfuerzos internos para tener una sensación de bienestar emocional, armonía e equilibrio.

Ahora miraremos los mayores tipos de síntomas del SFC, y las maneras alternativas para manejarlos. Verás que en diferentes momentos pueden ser esenciales, tanto las estrategias enfocadas en las emociones, como las enfocadas en los problemas.

FATIGA

Para manejar la fatiga te ayudará ser familiar con tus propios ciclos y patronos. Estos pueden ser o no ser obvios para ti. Una forma para establecerlos es mantener un diario de tus niveles de energía: primero para las horas del día y después para tus patronos más amplios, para varios días o semanas. Puedes utilizar simplemente una escala de uno a diez para grabar los niveles de energía y para ver los patronos.

Al ver tus patronos, puede que veas que a veces la fatiga está conectada con una actividad con algún esfuerzo. O puede que lo esté con tu ciclo menstrual. En otros momentos, la fatiga parece venir de la nada, incluso si te estás cuidando mucho. Así es la naturaleza cíclica y, a veces, impredecible del síndrome. Pero en general y con el curso del tiempo deberías descubrir que hay un patrono bastante predecible de relativos altos y bajos.

Una vez que tienes una buena idea de tus patronos puedes empezar a trabajar con ellos. Con respecto a esto, hay unos aspectos que "hacer" y "no hacer". La mayor faceta de "no hacer" es retar tus límites. Respeta los ciclos de tu cuerpo.

En tus días buenos, tienes que respetar el hecho que tu cuerpo sigue vulnerable. Tienes que aprender a medir tus fuerzas. Está, sin embargo y como probablemente

sabrás, la enorme tentación para testar los límites y para sobrepasarte en tus días buenos. A pesar de todo, puede que piensas "no sé cuanto tiempo durará este alto y hay tantas cosas que quiero hacer mientras puedo. Me gustaría lavar el coche, ir de compras, ir al cine, limpiar las alfombras, lavar las cortinas, limpiar la nevera, ir a la playa, cortar el césped..." Y luego, evidentemente, recaes.

La solución del 50%

Virtualmente cada persona con SFC que conozco puede contar esta experiencia. He encontrado una forma efectiva para trabajar con los patronos de energía, en vez de hacerlo en contra de ellos. La llamo "la solución del 50%," y he comprobado que es muy útil para muchos pacientes. Es así: cuando tienes un día bueno o estás en un periodo de remisión, haz una valoración de cuanto crees que podrías hacer. Por ejemplo, aunque hasta ahora solamente pudiste hacer muy poco ejercicio, puede que crees que podrías andar un kilómetro sin problemas. Según este método, andas medio kilómetro y luego paras. Luego, durante los siguientes 2 días observas atentamente el impacto de ello en tu cuerpo. Si recaes, tienes que reajustar tu valoración a la baja en tu siguiente día bueno. Pero si te encuentras bien, puedes repetir el mismo proceso un par de veces, limitándote cada vez hasta el 50% de lo que crees que podrías ser capaz de hacer. A medida que crece tu confianza te podrías sentir capaz de andar 2 kilómetros. En este caso debes probar andar uno, y te fijas otra vez muy atentamente en los responses de tu cuerpo. Jamás tomes la actitud de poner a prueba tus límites.

La esencia de la solución del 50% es gastar la mitad de la energía que crees tener disponible, e invertir la otra mitad en el proceso sanador de tu cuerpo. Sanar toma energía. Energía que se gasta por fuera no está disponible por dentro para tu proceso de sanación. Inviertes en un programa de ahorro que reúne intereses. Deja que tu capital crezca, en vez de gastar todo el dinero que tengas en el bolsillo.

Necesitas autodisciplina para frenarte. Pero, para prestar una frase del campo de la psiquiatría, un "vuelo hacia la salud" a menudo es seguido por una recaída. Reforzar tu resistencia necesita tiempo y paciencia.

A medida que avanzas hacia la recuperación, tu valoración de tu energía disponible crecerá gradualmente. A medida que continúes con la solución del 50% en tus días buenos, descubrirás que tus periodos de remisión se alargarán, y que gradualmente la severidad de tus recaídas disminuirá.

La recuperación demanda que sintonizas tu cuerpo y que realmente respetes la medición de tus fuerzas. La solución del 50% ha servido como guía útil para muchos en el camino de la sanación.

Meditación y Relajación

Aparte de la solución del 50% y la medición de tu energía, algunos pacientes encuentran que la meditación les ayude para la fatiga. El poder restaurador de la meditación es que baja el estímulo neurológico y que lleva al response de relajación. Como informa Harold "Como herramienta calmante, yo meditaría una vez al día, por la tarde, entre media hora y 45 minutos. Esto tiende a quitar algo de la fatiga y de las sacudidas musculares."

¿Por qué funciona? Si aceptamos que la fatiga y las sacudidas musculares son síntomas que surgen de la hiperactivación inmune, pues algo en la meditación debe tener un efecto moderador sobre el sistema inmune de Harold. Esto es consistente con las investigaciones sobre el response de relajación que se discutió antes. El response de relajación tiene un efecto armonizador y re-equilibrante sobre el sistema inmune, y la meditación es una vía directa a este estado sanador. Esto será cubierto en el Capítulo 8.

MANEJAR LOS SÍNTOMAS COGNITIVOS

El SFC es altamente, quizás sobre todo, una condición neurológica. Resulta en una cognición alterada – quiere decir dificultades para pensar. Esto puede tener la forma de tener problemas con la memoria y/o la concentración, para solucionar problemas y/o encontrar palabras, ser olvidadizo, tener confusión mental, y un amplio

rango de otros signos del deterioro del funcionamiento mental. La estrategia global para manejar esta cantidad de síntomas es doble.

Primero hay que tener una perspectiva realista de lo que está pasando. Acuérdate que estás experimentando síntomas y que no estás loco. Recuerda que los síntomas son transitorios. Tener un diálogo regular con el niño que tienes dentro puede ser muy útil para reforzar la conciencia de esto (discutido en Capítulo 11). Segundo, hay que utilizar estrategias que te ayudan para compensar estos síntomas.

A continuación hay algunos ejemplos de cómo unas personas manejaron su disfunción cognitivo.

Harold, profesor de matemáticas de instituto, nos muestra un buen ejemplo de hablar consigo mismo para mantener la perspectiva. Declara: "desarrollé la incapacidad para leer o para hacer cualquier cosa con cifras. Ni siquiera podía firmar un cheque, sumar o restar. Era desmoralizador. Al principio pensé 'Soy tan estúpido, ¿qué me pasa?' Pero luego me di cuenta, 'No, esto no es mi culpa, solamente es otra parte de la enfermedad,' y así lo pude manejar. Aprendí a anotar las cosas, no escribir cheques y no intentar leer cosas que no comprendía"

Joanne, consejera, también descubrió los beneficios de hablar consigo mismo: "en mi trabajo tenía que hacer muchas cosas a la vez. Con el SFC tuve que comenzar a apuntar todo. Al principio me resentía porque acostumbraba tener muy buena memoria. La otra cosa que tenía que hacer es hablar en alto conmigo porque me ayudaba a recordar que estaba haciendo. También leía en voz alta para ayudarme a acordarme lo que estaba leyendo."

Mark, médico, cuenta cómo solucionó su problema de olvidarse de los nombres de los pacientes "Empecé a sacarles fotos. Cuando venía un paciente nuevo, le sacaba una foto y la metía en su historial. De esta manera recordaba mejor su situación, al mirar a la foto en vez de a su nombre..."

Aquí hay algunas otras maneras para manejar los síntomas cognitivos:
Hazte experto en hacer listas. Haz cada mañana una lista de lo que tienes que hacer ese día. Haz otras listas para recordar las tareas, citas, etc.
Utiliza esquemas de tu tiempo y calendarios para tus actividades diarias.
Si necesitas recordar las horas, lleva un reloj que suena cada hora.
Utiliza muchos "post-its" en casa o en el trabajo para ayudarte a recordar las cosas.
Repite las cosas: si te cuentan una información nueva, repítela varias veces para ti para que asienta en tu memoria.
Anota las cosas y toma apuntes cuando tienes una conversación importante.
Antes de llamar a alguien, apunta a quien llamas y que tienes que decirle.
Ten una calculadora a mano.
Haz juegos de mesa u otras actividades para estimular tu mente y mantenerla activa.
Intenta hablar más despacio, así no tienes que buscar las palabras tan de prisa.
Mientras conduces, procura que alguien te acompañe para ayudarte.

Hay un tipo de terapia llamada "re-estructuración cognitiva" que es de gran beneficio para manejar los problemas cognitivos. Para aplicar la re-estructuración cognitiva al SFC fue pionera Linda Miller Iger, Ph.D., del Instituto del SFC de Beverly Hills, CA. Este abordaje es especialmente útil para mejorar la pérdida de memoria. Ejemplos de re-estructuración cognitiva son "artilugios mnemónicos" como:

Acrósticas: crear frases con palabras que todas comienzan con la misma letra ("contar cuencos consecutivos")

Acrónimos: haz una palabra de la primera letra de varias palabras ("RAMBO-- Recordar Antes Merienda B12 Oral")

El entrenamiento de la re-estructuración suele llevar varias sesiones y con un psicoterapeuta cualificado. No todos están entrenados en esto, y por esto tendrá que buscar una persona especializada para este abordaje.

Tener ayuda de seres queridos, amigos e aliados puede ser muy importante para manejar los síntomas cognitivos. Estas personas pueden recordarte las citas o tareas, ayudarte con las estrategias listadas arriba y con tus esfuerzos para mantener tu equilibrio. En algunos casos, disponer de un sistema de apoyo por

teléfono puede significar una gran diferencia para ayudar a cumplir los esquemas y recordar las tareas.

PROBLEMAS EMOCIONALES

Hay 2 fuentes distintas de alteraciones emocionales en el SFC. Una es el aspecto "somato-psíquico" del SFC – el hecho que el proceso de enfermedad afecta a tu sistema neurológico, alterando tu química cerebral y, a consecuencia, tus emociones. La otra fuente de distrés es tu experiencia psicológica de tener que ajustar tu vida por culpa de la enfermedad crónica. Es imposible decir cuanto de las alteraciones emocionales de un individuo se pueden atribuir al , y cuanto es su . Y, evidentemente, ambas se pueden alimentar entre sí -- como en "estoy deprimido por estar deprimido."

Los síntomas emocionales más comunes son ansiedad, ataques de pánico, depresión, cambios de ánimo, falta de aire; y cambios de personalidad, como incremento de volatilidad, sensibilidad emocional o retirada emocional.

Expresar los sentimientos

¿Cuáles son las claves para manejar este tipo de alteraciones? La respuesta más fundamental es expresar tus sentimientos. Esto se puede hacer evidentemente de varias formas, como:

Habla sobre tus sentimientos con un confidente o en un grupo de apoyo.

Habla contigo mismo en privado y escucha tus voces internas.

Llora o usa otras maneras de expresión no-verbal.

Dibuja imágenes que expresan como te sientes.

Escribe en un diario sobre tus sentimientos.

Todas estas maneras son excelentes para expresarte. Además de soltar la tensión emocional, estas expresiones también ayudan a re-equilibrar tu sistema hormonal. Lo más probable es que experimentes sensaciones de alivio cuando has confiado un secreto o una emoción fuerte a otra persona. La "buena sensación" que te da esto es el verdadero resultado del cambio hormonal en tu cuerpo, de vuelta hacia el equilibrio.

Dr. James Pennebaker, Profesor de Psicología de la Universidad Southern Methodist, hizo un estudio sobre los efectos sanos de expresar los sentimientos traumáticos. En un estudio se pidió a 50 participantes de escribir en un diario durante 20 minutos al día, 4 días consecutivos. La mitad tenía que escribir sobre los eventos más traumáticos de su vida. La otra mitad escribió sobre tópicos superficiales, como el tiempo. Ambos grupos dieron muestras de sangre antes y después del estudio. Seis semanas más tarde, el primer grupo mostró una sensibilidad de las células-T significativamente más alta y significativamente menos visitas a consultas médicas que el grupo de comparación. Este es uno de los primeros estudios que vinculan la expresión emocional, tanto con el estado de inmunidad, como con el estado de salud.

Respirar

Otra clave para mantener el equilibrio emocional es la respiración consciente. Esto es de particular importancia en el SFC, ya que la respiración poca profunda exacerbará tu trastorno emocional y contribuirá a la ansiedad o a los ataques de pánico.

La respiración abdominal completa cambiará dramáticamente tu experiencia emocional. Tendrás más energía disponible en tu cuerpo y se soltará más fácilmente la tensión. Tu cuerpo notará que hay mucha energía disponible. No entrará en los sentimientos de ansiedad que ocurren de manera natural cuando está privado del oxígeno adecuado. Exploraremos más sobre la respiración en el capítulo 10.

Manejar la ansiedad y los ataques de pánico

Me gusta poner énfasis en que, aunque los ataques de ansiedad son un síntoma del SFC, te puedes reforzar para controlar o prevenirlos. Muchos de mis pacientes informan que no tenían idea de lo artificial que era su respiración, y se realizaron que durante sus ataques de ansiedad o pánico paraban de respirar y literalmente aguantaban la respiración.

Uno de mis pacientes, Gail, encontró que la respiración era lo que hacía la diferencia para controlar sus ataques de ansiedad. "Tuve que practicar mucho, pero aprendí que cuando notaba que venía un ataque, podía empezar a respirar profundamente, de manera conciente. A veces llamaba una imagen para ayudarme a relajarme, y la combinación de la respiración y la imagen realmente ayudaban. También utilizaba música relajante, y con el tiempo noté que los ataques venían con menos frecuencia. Me enganché en la relajación."

Otra paciente, Sharon, informó: "No tenía muchos ataques de pánico, pero los pocos que tenía daban mucho miedo. La mayoría venía cuando iba de pasajero en el coche. Los manejé cerrando los ojos, para no ver nada de lo que tenía alrededor. Simplemente confiaba que íbamos a llegar a nuestro destino. Era capaz de hablar sobre lo que me estaba pasando. Le decía a mi marido 'Tengo mucha ansiedad, siento pánico, tengo miedo. Comprendo lo que está pasando. Voy a cerrar los ojos, relajarme y respirar.' Me aliviaba darme cuenta que no se trataba de un síntoma aislado que solamente padecía yo, pero que era algo que otras personas también experimentaban, y que era parte del síndrome."

Para manejar los síntomas emocionales, es muy importante recordarte que no estás loco, y que son un síntoma de tu enfermedad. Como con las alteraciones cognitivas, tener un diálogo con el niño que tienes dentro ayudará a suavizar los miedos. También puede ser útil para ti y para tus seres queridos ir a un consejero profesional que está informado sobre el SFC para que os ayude a todos a comunicaros y expresaros de manera más abierta.

Pensamientos y sentimientos suicidas

No es sorprendente que surgen pensamientos o sensaciones de suicidio y la cosa más útil que puedas hacer es expresarlos. Preferiblemente con otra persona, pero si no puedes, al menos escribir sobre estos sentimientos en un diario. El simple acto de transformar estas sensaciones en palabras no las eliminará por completo, pero sí dará algún alivio.

Expresándote así, soltarás parte de la carga emocional y será más fácil poner las sensaciones en su perspectiva, como síntoma transitorio que son. Esto es un momento cuando el apoyo interpersonal es especialmente importante. Pide a la gente que te quiere el contacto físico y el apoyo moral que necesitas. Si persisten los sentimientos o las ideas de suicidio, deberías hablar sobre ellos con un terapeuta profesional conocedor del SFC. Si siguen, puede ser que tengas que consultar con tu médico y considerar medicación para ayudarte a pasar esta crisis.

Si eres capaz de recordar que los pensamientos o sentimientos de suicidio son transitorios y sintomáticos de la enfermedad, te ayudará a pasar estos ratos cuando tocas fondo y no ves salida. También puede ayudar de manera inmensurable hablar de tus sentimientos con un confidente o un ser querido.

Considera el ejemplo de Laurel "Pensé en el suicidio. Me estaba divorciando, y todo iba mal – mi salud, mi negocio, mi economía – y creía que nada se iba a arreglar. Pensaba "¿para que me vale la vida si no puedo cuidar de mi misma? Incluso si hay alguien a quien importaba ¿para qué seguir aquí en este cuerpo, enferma, sola e incapaz de encontrar una salida?" No lo intenté, pero el suicidio me parecía muy atractivo. El paso más positivo que hice fue abrirme a una amiga. Hablábamos varias veces a la semana por teléfono e invitamos a Dios a participar en un proceso de sanación. Esto fue el comienzo de mi recuperación."

PROBLEMAS DE SUEÑO

Como dije antes, la alteración del sueño es en un sentido el síntoma más importante para manejar. Esto es porque, para que funcionen los mecanismos corporales de auto-arreglo, necesitan descanso de calidad. La alteración del sueño puede ser o bien incapacidad para dormir (insomnio) o incapacidad para mantenerse despierto (hipersomnio). Afortunadamente, muchos pacientes se pueden ayudar con dosis muy bajas de anticonvulsantes o antidepresivos (mucho más bajas que las dosis para tratar la depresión psiquiátrica).

Un problema común es la variación de los patrones o ciclos del sueño. En este caso podrías probar acomodar suavemente el patrón del sueño preferido de tu cuerpo, en vez de forzarlo a seguir cierto esquema. Duerme cuando te es más fácil,

aunque sea en momentos menos convencionales.

Se ha utilizado con éxito variable una amplia variedad de otras estrategias en diferentes personas. Van desde beber agua o te herbal antes de acostarte hasta experimentar con varios alimentos que te podrían ayudar a relajarte y dormir, tomar un baño caliente, y simplemente leer. Con probar y errar puedes desarrollar tu propia rutina, casi como un ritual, que funcione para ti.

Enrolar el apoyo de la familia o de los seres queridos puede ser una ayuda real, como describe Delores: "Mi familia protege mi sueño. No me puedo levantar a las 8 de la mañana. Hace mi día demasiado largo. Mi marido es fantástico con esto. Ayuda a que los niños se vayan sin ruido al colegio y después yo despierto, sola y cuando mi cuerpo esté listo para ello. Si despierto con una alarma, mi cuerpo se altera mucho -- es tan delicado. Apagamos también el teléfono cada noche."

Para muchas personas con SFC es difícil encontrar maneras para cerrar la mente para dormir. Debido a la estimulación e agitación neurológica causadas por el síndrome, incluso cuando el cuerpo esté exhausto, puede que la mente siga funcionando y te mantiene despierto. Una de las cosas más útiles que puedes hacer es practicar la meditación y las técnicas de relajación profunda (ver capítulo 8). Te ayudará a calmar la mente y a reducir el grado de estimulación neurológica. Puede que no se calme completamente, pero al menos reducirá la porción de agitación o estimulación causado por la preocupación y la ansiedad de no poder dormir bien. Las personas que meditan necesitan menos sueño, porque la misma mente consume muchísima energía. El estado de relajación inducido por la meditación no es exactamente lo mismo que el sueño, pero es descanso de muy buena calidad para el cuerpo. Cuanto más calma esté la mente, cuanto más descanso de calidad para el cuerpo.

DISFUNCIÓN SENSORIAL

La amplia variedad de disfunciones sensoriales se puede manejar con una variedad de formas. La regla básica es modificar tu entorno porque así minimizas la cantidad de estímulos invasores que te rodean.

Para la sensibilidad a la luz, puedes tomar medidas para reducir la intensidad de luz en tu casa. Puedes, por ejemplo, reemplazar las bombillas por otras con menos vatios. Cuando sales, puedes llevar gafas de sol o incluso puede que las tengas que llevar en casa.

Para reducir los efectos de ruidos fuertes, puedes llevar tapones, especialmente cuando duermes. Mientras conduces, puedes mantener las ventanillas cerradas para evitar que te asusten o distraigan los ruidos de los otros vehículos. Un claxon puede evidentemente provocar ansiedad. También puede que prefieres conducir con la radio apagada.

Para la sensibilidad de los ojos, algunas personas ponen bolsas frías o calientes para aliviar el malestar. La lectura crea problemas especiales para muchas personas con SFC. Esto no solamente implica la concentración, pero también enfocar los ojos que, en vez de quedarse en el renglón que estás leyendo, se van por toda la página.

Linda Miller Iger, Ph.D., del Instituto de SFC de Beverly Hills, recomienda la idea novel de utilizar una prótesis para leer. Se trata de una tarjeta que puedes fabricar con un trozo de cartón. Lo cortas del ancho de la página del libro, con una hendidura cortada en el centro. La hendidura es más o menos del ancho de línea y media y te permite moverlo hacia abajo por la página y leer un renglón a la vez. Además podrías poner una barrera de 3 paneles alrededor de la página para prevenir las distracciones visuales hacia los lados mientras estás leyendo.

Otro tipo de disfunción sensorial que experimentan muchos es una sensibilidad alérgica mucho más grande a toxinas ambientales, olores, productos químicos o medicinas. Esta es en realidad una sobre-reacción inmune en la que el mismo sistema inmune tiene una disfunción sensorial. En este caso, necesitas hacer tu entorno físico lo menos tóxico posible. Unos pasos que puedes tomar son:

Usar materiales de limpieza no-tóxicos y naturales.

No usar productos de aseo perfumados.

Pide a la gente a tu alrededor de tener en cuenta estas sugerencias.

Aléjate de los materiales de construcción nuevos mientras todavía liberan gases de pegamentos, pinturas, etc. Los pegamentos son un problema especial, y están presentes en moquetas, madera contrachapada y en muchos artículos de madera manufacturados.

Como con la mayoría de los otros síntomas, probablemente verás que tus sensibilidades van y vienen (“wax and wane”), dependiendo de la calidad de descanso que consigues y de la fase del ciclo del síndrome en la que estás.

DOLOR FÍSICO

Hay una gran variación individual en términos de remedios para el dolor. Médicamente hablando, la gente ha encontrado ayuda para el dolor de artralgias y mialgias con no-esteroides e antiinflamatorios. En términos de auto-ayuda, algunos responden bien al calor, pero otros empeoran con el. Esto aparentemente depende de si el dolor está causado por rigidez muscular o por una reacción inflamatoria autoinmune. Si se trata de lo último, entonces el calor estimulará un mayor response inmune, creando más inflamación, cosa que no quieres.

Algunas personas encuentran alivio aplicando hielo en los tender points. Otros son ayudados con ejercicio suave, mientras que otros empeoran con el ejercicio. El estiramiento tipo yoga es útil para algunos, y caminar para otros. Debido al rango de responses individuales, tendrás que experimentar para encontrar lo que funciona para tu tipo de dolor.

DIFICULTADES GASTROINTESTINALES

Algunas de las alteraciones digestivas se pueden deber a los efectos de la actividad viral en los tejidos que revisten el tracto digestivo. Por esto, si necesitas buscar ayuda médica para los problemas digestivos, es importante trabajar con un médico que está informado sobre el SFC.

Como mencionado antes, es importante que te hagan pruebas para saber si hay sobrecrecimiento de hongos y parásitos. Aparte de esto tienes que prestar mucha atención a las reacciones de tu cuerpo, para determinar tus sensibilidades o alergias alimenticias, e evitar estos alimentos. Muchas personas vieron que sus sensibilidades e alergias desaparecieron después de limpiar su sobrecrecimiento de hongos.

En general se suele recomendar una dieta natural, relativamente blanda, de alimentos no- refinados. Esto significa evidentemente evitar azúcar, cafeína, chocolate e alimentos cargados de conservantes e ingredientes artificiales. De esta manera pones menos carga sobre el sistema inmune mientras está en tu proceso sanador.

Como resultado de fluctuaciones en tu metabolismo causados por el proceso de enfermedad muchas personas con SFC experimentaron cambios de peso. Algunos vieron que sus cambios de peso, deseados o no, perduraron después de la recuperación. Esto significa que tienes que ajustarte a una nueva imagen corporal, más pesada o más ligera que antes. Es importante no estresar tu cuerpo, si el no lo quiere hacer, intentando volver a tu imagen anterior. Si necesario, un consejero te puede ayudar a desarrollar una relación más amistosa con tu cuerpo. Si tus cambios de peso son inaceptables para ti, tienes que cambiar tu dieta bajo supervisión médica.

SÍNTOMAS CARDIACOS

Para reiterar lo que dijimos en el capítulo 2, el consenso entre los expertos en SFC es que los síntomas cardiacos usualmente no representan problemas coronarios serios. Aún así, es prudente excluir cualquier condición cardiaca más seria.

En términos de auto-ayuda, la práctica de relajación y respiración profundas contribuirá a más calma y a un latido cardiaco más igual. Si ves que tienes las irregularidades del latido cardiaco comunes, es fácil que añadas más estrés a la situación con el response del miedo por su significado. Recuerdate que es un síntoma, y que lo puedes manejar tomando algún tiempo para la respiración abdominal y la relajación.

También es posible que la deficiencia de magnesio sea un factor, en cuyo caso un suplemento te ayudará con estos síntomas.

OTROS SÍNTOMAS Y TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS

En esta discusión solamente hemos abordado los tipos de síntomas más importantes, y hay gran cantidad de otros síntomas posibles. Como pasa con los que se han discutido aquí, la severidad y los remedios varían de un individuo al otro.

Para manejar los síntomas, evidentemente no lo tienes que hacer tu solo. Puedes verte como socio de tu profesional de la salud. Además de la medicina convencional (alopática), hay otros abordajes de la medicina que tienen éxitos variables con los síntomas del SFC. La gente ha recibido alivio sintomático con un gran rango de terapias, incluyendo acupuntura, masaje de acupresura, medicina herbal, medicina naturopática, homeopatía, hidroterapia, terapia del colon e otros abordajes menos conocidos. Tienes que confiar en tu intuición para buscar los recursos que crees que te pueden ayudar.

Si decides explorar las alternativas, no tienes que verlo como si tuvieras que elegir entre las terapias mayoritarias y las alternativas. En vez de esto, puedes utilizar una variedad de terapias que se complementan, no que compiten entre ellas. Un hecho sobre el SFC es muy claro: ningún abordaje tiene todas las respuestas.

"ESTO TAMBIÉN PASARÁ"

El viaje a través del SFC puede consigo traer muchos momentos en los que nada parece ayudar, durante los que te sientes completamente desamparado y desesperado. ¿Qué puedes hacer para atravesar estos periodos durante los que pareces tocar fondo?

Recuérdate que la enfermedad y sus síntomas son transitorios. Uno de los psicólogos más grandes de la historia, Gautama Buddha, enseñó sobre el principio de "impermanencia." Su mensaje era que, al fina acaba todo lo que pensamos que es real y duradero. Usualmente se aplica esta comprensión a nuestra atadura a las posesiones materiales, las relaciones o a las experiencias de las que creemos nos traen satisfacción.

Esto se aplica, sin embargo, también al sufrimiento. Nada dura para siempre, ni el sufrimiento, ni los síntomas del SFC, ni el mismo SFC. Durante miles de años y para ganar la sensación de separación del sufrimiento se lleva utilizando la técnica de cerrarse los ojos y repetir la afirmación "esto también pasará".

Otra fuente de ayuda en estos momentos es encontrar algo que distrae tu atención de los síntomas. Melva nos cuenta: "Cuando estoy en un estado de desaliento, hago algo. Pongo una cinta de relajación, medito o busco reírme. Busco en la tele hasta encontrar un programa de risa -- cualquier cosa para enfocar mi mente lejos de mi enfermedad."

Recuerda: los síntomas pasan. Las personas sí se recuperan del SFC. Las lesiones cerebrales sí desaparecen. Las personas fueron capaces de volver a correr, esquiar y surfear. Hay vida después del SFC. Los síntomas no son algo contra lo que tienes que luchar, son una expresión natural de la enfermedad y son transitorios. A medida que aprendas más sobre los patronos de tus síntomas, podrás reducir gradualmente su severidad e incluso prevenir algunos de ellos. En el siguiente capítulo exploraremos como se desarrolla un estilo de vida global que te ayudará a promover tu recuperación.

Capítulo 6. Cambiar tu estilo de vida para promover la recuperación

"Yo quiere deshacerme de esta cosa cuanto antes, porque tengo tantas cosas que hacer." - Joanne

Todos los expertos están de acuerdo, especialmente en ausencia de una cura médica, que el cambio de estilo de vida es la base necesaria para recuperar del SFC. Según dr. Paul Cheney, M.D., ésta es la parte "con seguridad más importante y a menudo con menos énfasis" del tratamiento. Y el mismo cuerpo, que también se debería considerar como experto en sus necesidades, parece decir la misma cosa. La enfermedad demanda decisiones dramáticas y, a veces dolorosas, para cambios en el estilo de vida. En este capítulo nos dedicaremos a fondo a todas las áreas del estilo de vida que pueden contribuir a la recuperación del SFC. Los siguientes capítulos tienen la intención de ayudarte mediante unos cambios sanos.

Esto no se debe considerar como si estuviese sugiriendo que el SFC sea una enfermedad del estilo de vida. Lejos de ello, ya hemos discutido antes la perspectiva multicausal. Sin embargo, tal como el proceso de enfermedad sea multicausal, lo mismo pasa con la recuperación. La manera en que varios factores se combinan para permitir la enfermedad no necesariamente dicte que factores promoverán la recuperación. En otras palabras, incluso si la vulnerabilidad genética jugase un papel más grande que lo usual en el desarrollo del SFC de una persona, esto no significa que los factores del estilo de vida no puedan ser la clave en el cambio del equilibrio del cuerpo de vuelta en la dirección de la salud.

¿Cómo puede el cambio del estilo de vida influenciar en el curso de la enfermedad? Nuestra experiencia con las que antes pesábamos que eran enfermedades irreversibles, como el cáncer con metástasis, el SIDA y las enfermedades coronarias, ha mostrado que los cambios profundos del estilo de vida pueden causar cambios dramáticos del curso de la enfermedad. En algunos casos las personas fueron capaces de romper completamente con las reglas de los libros de texto sobre las enfermedades al conseguir recuperaciones que anteriormente jamás se habían oído. Un ejemplo es Niro, un caso documentado de SIDA quien se recuperó y se volvió a convertir en VIH negativo. Otro es Larry quien se recuperó de un cáncer de páncreas metastásico, incluso sus médicos estaban de acuerdo que la poca quimioterapia que se le aplicó no pudo hacer diferencia alguna.

En el mundo médico estos casos se suelen etiquetar como "recuperación espontánea," implicando que, ya que la recuperación no se puede atribuir al tratamiento médico, tiene que haber ocurrido solo, como racha de suerte casual de la naturaleza. ¡Claro que no podía ser cosa del enfermo!

Dr. Kenneth Pelletier de la Universidad de California-San Francisco Medical School estudió los denominadores comunes en personas que comparten experiencias de una recuperación inexplicada. Encontró que a menudo estaban presentes las siguientes calidades:

- un profundo cambio intra-psíquico mediante la meditación, la oración u otra práctica espiritual;
- profundos cambios interpersonales resultando en la consolidación de las relaciones con los demás;
- alteraciones en la dieta, ya no tomaban el alimento por sentado, pero elegían cuidadosamente los alimentos para tener nutrición óptima;
- un profundo sentimiento de los aspectos espirituales y materiales de la vida; y
- la sensación que la recuperación no es un regalo, ni una remisión espontánea, pero más bien una larga y dura lucha que uno tiene que ganar

¿Qué pueden aprender las personas con SFC de esto? Claramente se trata de factores que implican cambios en el estilo de vida. Las investigaciones mostraron que estos cambios tienen efectos beneficiosos porque alteran el entorno químico e emocional del cuerpo, afectando así al sistema inmune. A un estilo de vida que tiene tales efectos beneficiosos, se le puede llamar "salutogénico," en el que "saluto"

significa salud y "génico" generar o crear. Esto es lo contrario de "patogénico," o generando patología.

La historia de Tina nos ofrece un ejemplo de lo que significa hacer la transición hacia un estilo de vida salutogénico: "Dejé mi trabajo, quité todo el estrés de mi vida, seguí una terapia y comencé a darme cuenta de mi misma y de mi manera de vivir. Afortunadamente pude empezar a trabajar como consultante y, para conseguir el mismo salario que tenía antes solamente tenía que trabajar a tiempo parcial. No estoy segura de poder volver a trabajar a jornada completa, a no ser que fuera algo que me gustaría tanto que no me importaría. Ahora disfruto del trabajo. Ya no me pongo en una situación que me estrese tanto que probablemente me haría a recaer."

Consideremos ahora varios aspectos de un estilo de vida salutogénico del que comprobé ser importante para las personas que viven con el SFC.

OPTIMISMO Y CREER EN LA RECUPERACIÓN

¿Crees que para ti la recuperación es posible? ¿Crees que puedes tener algún impacto sobre ella? ¿Y te puedes imaginar recuperado? Creer en la recuperación es básico. Que sea la recuperación de tu nivel de funcionamiento pre-enfermedad, cosa que muchos consiguieron; que sea recuperar tu calidad de vida, que sea recuperar la sensación de equilibrio e armonía, incluso con limitaciones; tiene que existir alguna expectativa positiva que tu vida puede ser mejor de lo que es ahora.

Hay cada vez más evidencia que el optimismo tiene un efecto positivo sobre la recuperación de una enfermedad crónica. Los estudios de Michael Scheier, Ph.D. y sus colegas de la Universidad Carnegie Mellon en Pittsburg, por ejemplo, encontraron una recuperación más rápida en pacientes con cáncer e enfermedades cardíacas optimistas, que en los pesimistas, hallazgos que probablemente también son aplicables a las personas con otras enfermedades. Los pacientes optimistas se habían recuperado más rápido de cirugías, tuvieron menos complicaciones y tenían una mejor calidad de vida a los 6 meses. Los investigadores encontraron que, cuando los pacientes son optimistas, formulan planes de acción, y se mantienen con ellos a través del dolor y la adversidad.

¿Cómo puedes reforzar tu actitud optimista? Toma tu tiempo para formar una imagen de lo que realmente significa la recuperación para ti. Considerando lo que has aprendido sobre el SFC y las experiencias de ex-sufridores del SFC, haz una apreciación realista de la severidad de tu enfermedad, de tus fuerzas y recursos internos, y luego decide para ti en qué punto te encuentras del camino del programa de recuperación. Puede que tengas que apartar piedras del camino, pequeñas metas que son razonablemente fáciles de conseguir, para animarte en ese viaje. Pero tiene que haber la creencia que la vida puede ser mejor, y que es posible para ti recuperar algo que valoras.

Si no crees en la recuperación, de la forma que sea, no habrá incentivo para seguir con los necesarios cambios de tu estilo de vida. Esta imagen interna de tu recuperación tiene que estar en su sitio.

ACEPTAR TUS LIMITACIONES

Uno de los retos más difíciles pero más importantes en el SFC, como en cualquier enfermedad crónica, es aceptar tus limitaciones. El hecho es que ya no eres la misma persona que antes, y ya hemos mencionado antes la importancia que te des cuenta de esto.

Considera la experiencia de Sarah: "No he forzado mis límites. Antes de tener SFC solía correr 6 a 7 kilómetros al día, me entrenaba para maratones, medios e enteros. Ya no hago esto. No corro más de 3 kilómetros al día por una razón específica: ya no me interesa poner a prueba mis límites o competir. Hice todo esto y lo he dejado atrás. Lo he aprendido de una manera dura. Es un punto importante que hay que pasar porque hay tantos pacientes con SFC que eran atletas, que sí forzaron sus límites, que eran personas compulsivas, con mucha energía, dirigidas hacia conseguir metas. Tienen que aprender una manera nueva."

En algunos casos incluso puede ser necesario abandonar tu papel en la familia en casa, tal como describe Debbie: "llegué al acuerdo con mi familia que, cuando es demasiado, simplemente me puedo ir. Puede que me vaya a casa de amigos, o a un

motel. Incluso puedo dejarlo todo en el medio de una tarea. Si estoy cocinando y necesito marchar, sencillamente me voy."

A menudo la aceptación de limitaciones significa un cambio de identidad, de tus logros exteriores, tu "hacer", como la indicación de quien eres y de que estás completamente vivo. Este énfasis cultural en el "hacer" está profundamente engranado en nosotros. Esto entra en conflicto directo con los mensajes corporales en el SFC que dicen que para sanar se necesita el descanso, o "simplemente estar".

Cuando los deseos de la mente y las capacidades del cuerpo no van de la mano tenemos tendencia a resistir, a discutir con el cuerpo. Podemos adoptar la actitud que las limitaciones son un reto o una prueba, o peor incluso, un signo de derrota. Sin embargo, para reiterar lo que dijimos antes, cuanto más intentamos sobrepasar las limitaciones, más probable es que causemos una exacerbación de los síntomas o que desencadenemos un brote.

Para muchas personas esto significa una dramática reducción de su horario laboral. En los casos más extremos, simplemente significa dejar de trabajar. Esto puede ser doloroso si tu trabajo es tu fuente de identidad y lo que te da significado a tu vida. Y evidentemente los problemas económicos que lo acompañan son incluso más dolorosos. Pero, sigue allí el hecho que, para que tenga las condiciones óptimas para sanar, el cuerpo necesita el descanso. No solamente para el cuerpo, pero también para la mente.

Aquí juegan varios estreses. Uno es el estrés de la misma enfermedad. Otro es el estrés del trabajo, que no necesariamente es estrés negativo, pero aún así, hasta el grado que implica retos y demandas, el cuerpo lo puede experimentar como estrés. Y tercero es el estrés creado por tu reacción a las limitaciones a las que estás forzado. Para ser capaz de tomar una actitud filosófica u aceptar y fluir de alguna manera con estas limitaciones e hacer un buen tramo del camino que apoya a tu proceso de sanación.

Esto es evidentemente donde la solución del 50% toma un significado incluso más grande. Si reducir tu trabajo está forzando una reducción de tus ingresos, esto puede significar hacer cambios mayores en tu vida. En el peor de los casos puede que tengas que mudarte a una casa más barata o incluso ir a vivir temporalmente con amigos o familiares. Algunos pueden percibir esto como situación desmoralizadora, pero puede que sea la única alternativa viable a luchar y estresarte trabajando más de lo que eres capaz e interfiriendo con tu proceso de sanación. Otra vez, tus reacciones a las limitaciones impuestas te pueden ayudar o pueden añadir otra fuente de estrés debilitador. Aceptar tales limitaciones con gracia puede ser difícil, pero se puede hacer.

EL VALOR DE LAS RELACIONES QUE APOYAN

Una de las áreas fascinantes de la investigación en la psicología de la salud de estos años recientes fue el efecto de nuestras relaciones en la salud. Ahora se cree que las relaciones que apoyan ayudan a "amortiguar" a la persona de los efectos del estrés. Algunos investigadores incluso llaman al apoyo social una forma de inoculación contra la enfermedad.

¿Qué es una relación que apoya? Probablemente diferentes personas contesten de manera diferente. Pero hay algunos atributos básicos en los que la mayoría estaría de acuerdo. Uno de ellos es la comunicación abierta. Esto significa compartir de manera honesta los sentimientos, las necesidades, lo que se quiere y los cariños. También significa que los partidos se sienten libres para decir "no" cuando lo quieren, sin sentirse culpables. En este entorno de respecto mutuo hay libertad para ser uno mismo sin miedo a ser juzgado. Hay un sentimiento de aceptación y el ánimo para auto-aceptarse en ambos lados.

Al otro lado pueden ser descritas como relaciones tóxicas, las relaciones en las que hay una corriente subterránea de tensión, miedo u incapacidad de ser libremente uno mismo. Pueden tener literalmente un efecto tóxico sobre el cuerpo, en términos de la química del estrés al que estimulan.

Las personas con SFC se benefician de varias formas de las relaciones que las apoyan. Hay más probabilidad que el ánimo y la moral sean mejores. Es más probable que vayan mejor los cambios del estilo de vida y el tratamiento médico si hay ánimo e apoyo de los demás.

Manejar el estrés puede ser más efectivo gracias a que otros te guíen u animen. Se puede reforzar la sensación de tener una meta en la vida, y contribuye a una mayor voluntad para vivir e esperanza para recuperar. Todos estos factores se pueden traducir en un mejor funcionamiento inmune y resistencia contra las enfermedades.

Las personas más cercanas a ti pueden jugar un papel importante en tu sanación. Pueden contribuir a la sanación y al entorno de apoyo que necesitas. Pueden darte amor e ánimo e ayudarte a aplicar los varios cambios de tu estilo de vida que tengas que hacer. Te pueden ayudar con los asuntos prácticos, como ir a la farmacia, hacer la compra o las tareas domésticas. Te pueden ayudar a cumplir tu solución del 50%, a aceptar tus limitaciones y animarte mientras andas por el sendero del auto-refuerzo.

Sin embargo, a no ser que comunicas tus necesidades ninguna de estas formas de apoyo te será ofrecida. La clave del apoyo social, como en todas las relaciones humanas, es la comunicación. Los que te rodean necesitarán tu ayuda para comprender qué es el SFC, y también para saber qué tipos de ayuda necesitas.

Algunas personas con SFC tienen la suerte de disponer ya de una red de ayuda. Otros, sin embargo, no tienen esa suerte y tienen que orquestar el apoyo que necesitan. Si esto es tu caso, una de las mejores maneras es que tú o un ser querido llaméis a la gente para comunicarles tu situación. Puede ser una cena, una pequeña reunión con familiares o una más grande con amigos o colegas. Esto puede ser una manera muy efectiva para organizar una red de apoyo. Una reunión así manda una potente declaración simbólica a todos los implicados: somos parte de un grupo más grande, de una tribu y estamos conectados. Incluso aunque esta idea puede sonar atrevida, si lo intentas, lo más probable es que tengas una sorpresa agradable. En realidad se trata de una tradición que, en sociedades más simples, se hace desde hace miles de años.

La experiencia de dar algo al prójimo tiene sus propias recompensas. Si aceptas ayuda de los demás, les das la oportunidad de sentirse valorados e incluidos en tu vida. Es una forma de intimidad que todos necesitamos en una era en la que la separación y la independencia tienen demasiado énfasis. Puedes estar, sin embargo, abierto a pedir y recibir la ayuda que necesitas. Muchas personas con SFC fueron profundamente conmovidos por el inesperado grado de cariño e ayuda que recibieron.

Las familias afrontan especiales dificultades como resultado del SFC, ya que la enfermedad en un miembro de la familia afecta el entero sistema de la misma. Un response muy útil es la reunión familiar en la que todos los miembros son capaces de expresar sus sentimientos y necesidades. Se puede organizar una reunión así para que cada uno tenga su turno para decir qué es importante para ello/ella y hacer preguntas. Muchas familias dedican cada semana una noche específicamente a este tipo de comunicación.

Muchas veces unas sesiones de pareja y de familia pueden ayudar enormemente para mantener la línea de comunicación. No importa si las sesiones son con un psicólogo, trabajador/a social clínica, cura o con un miembro de tu equipo médico, la clave es la comunicación. Tiene un efecto sanador en las relaciones que son dolorosas. Muchos pacientes con SFC informaron que sus familias se volvieron más íntimas y que se han beneficiado del hecho de afrontar juntos la adversidad del SFC.

APOYARTE A TI MISMO

¿Te consideras una persona con autoestima alta? ¿Tienes sentimientos de amor, compasión e aceptación incondicional hacia ti mismo? En este caso lo tendrás más fácil para pasar por los cambios de estilo de vida sano, y en general para manejar el SFC. Pero si hay dentro de ti un clima de autocrítica, auto-juicio o culpa, el tipo de apoyo interno que necesitas probablemente no esté presente.

Muchos vivíamos estilos de vida en los que dominaron nuestro comportamiento la baja autoestima, la alta autocrítica, y una jamás cesante petición de aprobación por los demás. Si esto es tu caso, el SFC puede servir para reforzar la re-evaluación de tu relación contigo mismo y cambiar para valorarte o estimarte más.

Una manera para expresar este cambio positivo es la forma en que gastas tu tiempo. ¿Te pasas la vida delante del televisor? ¿Ocupas tu tiempo leyendo novelas románticas, o quizás peor aún, investigando el SFC?

El tiempo que pasas solo tiene que ser tiempo de calidad en el que estés totalmente presente contigo, en vez de estar absorbido con algo fuera de ti. Este tipo de presencia no solamente es un antídoto natural para los efectos del estrés, pero también te ayudará a recordar quien eres, a seguir en contacto con tus necesidades, tus metas y objetivos más altos, y de seguir más íntimamente conciente con las subidas y bajadas de los ciclos de tu cuerpo.

En nuestra sociedad raras veces nos animan a pasar solos un tiempo de calidad. Con tiempo de calidad quiero decir tiempo gastado en introspección u auto-cuidado, realmente estar presentes con nosotros mismos. Puede ser tiempo gastado en meditación, oraciones, escribir un diario o contemplando la naturaleza. Quizás hayas elegido una disciplina de auto-sanación, como la respiración profunda, la relajación profunda, la imaginación guiada, el yoga suave u otro tipo de práctica. O puede ser que prefieres simplemente estar sentado sin hacer nada, mirando como crece la hierba y dejar que descansen tanto la mente, como el cuerpo.

PLACER Y DISFRUTE

Incluso si significa optar por placeres mucho más simples que los a que estabas acostumbrado antes de enfermar, procura encontrar maneras para incluir placer y disfrute en tu vida diaria. No importa si viene en forma de tacto o contacto físico con otra persona, regar las flores, cultivar tu gusto musical o hacerte conocedor de aceites de baño, puedes desarrollar tu propio repertorio de placeres simples.

Mantener el placer en tu vida manda un potente mensaje a tu subconsciente – uno que apoya tu autoestima y los sentimientos de valor, e ayuda a mantener la moral. Pero esta contribución a tu armonía e equilibrio internos es solamente la mitad del beneficio. El placer también causa cambios beneficiosos en la química de tu sangre, que ayuda a tus respuestas corporales sanadoras.

Los beneficios sanadores del placer fueron estudiados por dr. David Sobel, M.D., M.P.H. Dr. Sobel es Director Regional de Educación del Paciente y de la Promoción de la Salud del Programa de Cuidados Médicos Permanentes Kaiser de California del Norte. Destaca que nuestra afinidad para el placer jugó un papel mayor en nuestra evolución como especie. La experiencia del genuino placer altera nuestra bioquímica de tal manera que promueve nuestra resistencia de huésped. Por esto hay vínculos reales entre los actos que promueven la salud, los sentimientos positivos y la salud.

Los simples placeres listados arriba pueden tener un efecto calmante y relajante sobre el cuerpo, suavizando los efectos del estrés sobre el cuerpo y el alma. Sin embargo, como pone énfasis Dr. Sobel, el placer no está limitado a las experiencias de los sentidos. Actos de generosidad, altruismo y gratitud también dan placer y traen respuestas beneficiosos a tu cuerpo. Concluye que estos actos no solamente representan virtudes morales; pueden contribuir de manera esencial a una vida más larga y más sana.

No importa lo enfermo que estés, probablemente encuentres la manera para poder dar desinteresadamente y recoger los sanos beneficios del altruismo. Se pueden hacer simples actos de amabilidad o consideración con las personas a tu alrededor, pero también con las mascotas o las plantas. Le harás un maravilloso favor a tu cuerpo.

ESPIRITUALIDAD

Como la experiencia de enfermedad llama cada vez más tu atención para con tu interior, puede que te intereses más por los aspectos espirituales de tu vida. Hay efectivamente preguntas que la ciencia y la medicina no pueden contestar, porque son más del dominio de lo espiritual.

¿Por qué tengo esta enfermedad? ¿Tiene algún sentido? Para muchos, la crisis del SFC ha provocado una profunda búsqueda e introspección espiritual. Esto a su vez trajo sus frutos en la forma de un mayor sentido de que somos más que solo cuerpo o solo mente, y que tenemos dentro fuentes de apoyo e energía que nos pueden ayudar a pasar los ratos más duros. No importa si exploras tu vida espiritual

mediante una religión organizada, por ti solo, o con amigos o seres queridos, existe una buena posibilidad que esto contribuya a tu calidad de vida.

Hay ahora además evidencia que la salud física es influenciada de manera positiva por la fe religiosa. Dr. David Larson, psiquiatra del Instituto Nacional de la Salud Mental, informó recientemente sobre un estudio de 20 años de duración en el que se ha vinculado la creencia de las personas sobre la importancia de la religión con los niveles de presión sanguínea más sanos. En otro estudio, Larson encontró que mujeres ancianas religiosas con fractura de cadera se recuperaban antes y con menos depresión que sus contra-partidas no-religiosas.

Una línea relacionada de investigación conecta la fe religiosa con la salud mental. Aquí también hay cada vez más evidencia del beneficio. En una revisión de 200 estudios, un equipo de investigadores de Maryland concluyó que la fe religiosa suaviza la depresión y que está vinculada con una mejor recuperación de la enfermedad mental.

No es difícil ver que las personas con SFC se beneficiarán de cualquier cosa que suaviza o amortigua el estrés emocional de la enfermedad. Efectivamente, varios pacientes me contaron que su fe se reforzó con esta tara. Según Mike "siempre fui bastante religioso, pero con el SFC creo que mis oraciones tienen más profundidad e intensidad, las pienso más que antes."

Esta enfermedad puede provocar que reconsideres tus metas y fines en la vida. ¿Cuál es tu objetivo para mejorar? ¿Es simplemente para volver a ser un trabajador productivo? ¿Es para volver a tener los placeres que actualmente te son denegados? ¿O te estás dando cuenta que tienes metas más altas y dimensiones más importantes para dar un sentido real a tu vida? ¿Estás viviendo de acuerdo con tus valores más profundos? Muchas personas con SFC creen que la meta o el significado de su vida se desplazan, que sus valores cambian y que los cambios traídos por la enfermedad han enriquecido sus vidas.

NUTRICIÓN BÁSICA

Comprender el papel de la nutrición en la salud no es una de las fuerzas de la medicina moderna. Nuestra fascinación por los productos farmacéuticos, los microbios y la medicina de alta tecnología ha desviado nuestra atención lejos de los factores más simples y más fundamentales que influyen en cada momento en nuestra salud. La alimentación y la nutrición, sin embargo, influyen directamente y continuamente en la resistencia del cuerpo a las enfermedades.

Hay unas sustancias comunes en la dieta oriental normal que son conocidas por debilitar la inmunidad, y estas tienen que ser especialmente evitadas por las personas con enfermedades inmune-relacionadas. Incluyen el azúcar refinado, la cafeína, el alcohol y muchos tipos de aditivos alimentarios. Otras sustancias conocidas es la materia prima del sistema inmune, usada en realidad para construir las células blancas. Tales sustancias incluyen muchas vitaminas y minerales, especialmente la vitamina C y el zinc.

Es fácil que te abrume la montaña de informaciones e aclamaciones sobre varios nutrientes y la inmunidad. En vez de tener que ser un científico investigador para comer de manera inteligente, tienes amplias guías que te deberían ayudar a llegar a un programa nutricional razonablemente sano.

Una dieta de comida integral

Durante la historia nuestros cuerpos han evolucionado con una alimentación muy diferente de la que comemos hoy en día. Gastaríamos una fortuna en las tiendas de comida sana para comer de la misma manera que hacían nuestros ancestros. Vivían con lo que llamaríamos ahora una "dieta especial", una de alimentos naturales, orgánicos, sin refinar y sin procesar. Sus frutas y vegetales eran solamente frescos y de temporada, en su estado natural y libre de residuos químicos.

Comían carne, huevos e aves sin estimulantes para crecer, antibióticos o conservantes. Comían pescado fresco de aguas no contaminadas. Bebían agua sin productos químicos procedentes de agricultura u industria. Sus sistemas inmunes no estaban cargados con los co-productos tóxicos de la química moderna.

El concepto de la dieta con comida integral es central en un estilo de vida

salutogénico. Esto quiere decir alimentos no procesados, cereales integrales, sin conservantes u aditivos, e de manera ideal, si disponible, frutas y vegetales orgánicos. Aves, huevos y carne sin productos químicos se pueden comprar en muchas áreas (sin hormonas de crecimiento u antibióticos). Se debería evitar el pescado de agua fresca debido a la polución con químicos industriales u agrícolas. De manera parecida, los moluscos tienden a reunir toxinas y también se deberían evitar. Una buena regla es leer los ingredientes en los alimentos empaquetados. Cuantos menos ingredientes, mejor. Y si contiene algo que te cuesta pronunciar, ¡no lo compres!

Beber agua

Cada vez es más difícil conseguir agua pura para beber. Nuestro cuerpo, sin embargo es sobre todo agua, utiliza el agua para disolver toxinas y limpiar sus tejidos. Como ya vimos antes, la actividad del sistema inmune en el SFC produce muchos co-productos tóxicos que tienen que ser disueltos e evacuados del cuerpo. Cuanto más pura sea el agua, más "agresiva" u efectiva es para disolver las impurezas y toxinas. Por esto, beber agua purificada es una importante contribución para el entorno sanador del cuerpo.

Existen varios tipos de purificadores de agua, y cualquiera de ellos es probablemente una mejoría con respecto al agua del grifo. Dos tipos importantes son filtros de carbono y la osmosis invertida. Aunque la osmosis invertida es más lenta y más cara, generalmente es más efectiva para filtrar las impurezas. El último modelo aplica a la vez la filtración por carbono, como la membrana de osmosis invertida, pero otra vez, cualquier cosa es mejor que ninguna. La mayoría de filtros van acompañados de resultados de pruebas de laboratorio que, si crees que puedes fiarte de ellos, ofrecen una forma para comparar su efectividad.

La alternativa es comprar agua embotellada. La desventaja es que no conoces la calidad del agua o el método de purificación que se utilizó. Es posible que, a pesar de estar en un envase precioso, la llamada "agua de fuente natural" tenga altos niveles de impurezas. Y evidentemente, no todas las impurezas fueron hechas por el hombre. El agua de fuentes naturales puede estar contaminada con niveles tóxicos de sustancias que están de forma natural en el ambiente. Por esto, habitualmente la forma más segura es tener tu propio proceso de purificación.

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Algunos médicos piensan que la "hipovitaminosis" es un rasgo importante del SFC. Se refiere a la deficiencia de vitaminas a nivel celular, que puede no quedar reflejada en los tests convencionales de los niveles de vitaminas en sangre. Según dr. Paul Cheney los elevados niveles de citocinas en el SFC pueden bloquear las vías de utilización de las vitaminas en las células inmunes, produciendo un "síndrome de hipovitaminosis" que a su vez deteriora más el funcionamiento inmune. Por este motivo Dr. Cheney recomienda para los pacientes con SFC la terapia multivitamínica.

Esto nos da incluso más razones para considerar los suplementos como parte importante de tu plan de recuperación. Al estar en un estado de hiper-estimulación, tu sistema inmune ya está haciendo horas suplementarias e agotando sus recursos. Para sanarse necesita la energía y la materia base que solamente le pueden proveer los nutrientes.

Dr. Murray Susser, un médico que integra un abordaje nutricional en el tratamiento del SFC declara: "el cuerpo está diseñado para la comida de los indígenas. Si no comes escarabajos y gusanos y larvas y cosas por el estilo, no estarás sano, no importa lo inteligente que eres con respecto a la nutrición -- a no ser que encuentres los correctos suplementos para compensar esta falta." Según Dr. Susser se pueden utilizar tests "funcionales" de vitaminas para determinar hasta que grado tus células están realmente usando las vitaminas que ingieres. Estos tests no están todavía ampliamente disponibles en la medicina corriente, pero unas pruebas terapéuticas revelaron una buena hipovitaminosis en pacientes con SFC.

Abundantes investigaciones mostraron que ciertas vitaminas son importantes para un sano funcionamiento inmune. Estas incluyen las vitaminas A (retinol), B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B6 (piridoxina), B12 (cianocobalamina), ácido fólico, ácido

pantoténico, C (ácido ascórbico), D y E. Minerales que afectan la inmunidad incluyen cobre, hierro, magnesio, manganeso, selenio y zinc. También hay aminoácidos e ácidos grasos esenciales que juegan un papel en la inmunidad. Se ofrece un excelente resumen de la investigación sobre la nutrición y la inmunidad en "Nutritional Influences on Illness" por Melvyn Werbach, M.D. (Third Line Press, Tarzana, CA, 1987). Este tipo de información es ahora ampliamente disponible, y en las librerías populares hay otros muchos libros que se pueden recomendar.

¿Qué debería tomar y cuánto?

Para contestar esta pregunta para la mayoría de la gente son mejores los consejos individualizados. Los suplementos de vitaminas y minerales deben ser guiados por un profesional de la salud conocedor. Hay que tomar las cantidades adecuadas, porque, tanto las deficiencias como la exageración de algunos nutrientes pueden afectar adversamente la inmunidad. También hay que tomar algunos nutrientes en combinación con otros (zinc con cobre, por ejemplo). No se fíen de las RDA (recomendaciones de asignación dietética) como guía. Estas nunca tuvieron la intención de ser una guía terapéutica, pero se diseñaron más bien como requerimiento nutricional mínimo de las poblaciones durante la segunda guerra mundial. Está fuera del alcance de este libro dar unas recomendaciones específicas, y para planear tus suplementos es esencial contar con un cualificado nutricionista o médico.

El asunto de la absorción

Un asunto importante con respecto a los suplementos es el de la absorción. Los suplementos que se toman oralmente evidentemente no se absorben tan bien como los inyectados. De hecho, muchos pacientes con SFC se han beneficiado de inyecciones con vitamina B12. Sin embargo, como la administración oral es la más común, es importante saber que ciertas formas son mejores que otras.

Las tabletas prensadas no se absorben tan bien como las vitaminas cristalizadas encapsuladas. Las tabletas duras son a menudo calentadas a altas temperaturas, a las que las vitaminas no pueden mantener su efectividad. Las vitaminas B y C, por ejemplo, pierden su potencia a 180 grados, pero las máquinas de tabulación llegan a menudo hasta temperaturas de 400 grados.

Mantener la salud del colon

Finalmente, los suplementos pueden ser una manera para mantener la salud del colon. Como discutido antes, el sobrecrecimiento de hongos en el colon y en el resto del cuerpo es un problema común en personas con SFC, y contribuye a la disfunción inmune, alergias, sensibilidades alimentarias y sobre-activación inmune. Los problemas con hongos se desarrollan a menudo cuando una terapia con antibióticos mata las bacterias sanas que pueblan el colon. Además, la dieta estándar americana (la "S.A.D." triste en inglés) con su azúcar refinado y comidas muy procesadas promueve el sobrecrecimiento.

Como declara la dra. Carol Jessop "Creo que hay mucha información sólida para sugerir que los (SFC) pacientes tienen sobrecrecimiento de hongos o de parásitos intestinal. En mi experiencia clínica, cuando documento hongos y prescribe el tratamiento, el sistema inmune del paciente parece algo menos activado, y por esto, puede que maneje mejor el o los agentes que causan este síndrome... Creo que es una de las razones por los que mis pacientes mejoran después de un tiempo."

La primera línea de defensa contra el sobrecrecimiento de hongos es una dieta alta en carbohidratos complejos (como comidas sin refinar, granos integrales), y baja en carbohidratos simples (como azúcar, harina blanca, productos refinados). Hay muchos libros buenos sobre dietas anti-hongos y recetas. Esencialmente ayudará a prevenir el sobrecrecimiento de hongos, una dieta con alimentos integrales con el mínimo de productos refinados o simples azúcares.

El suplemento de acidofilus, especialmente durante y después de cualquier terapia con antibióticos, ayudará a restaurar el equilibrio de las bacterias sanas en el colon. A no ser que la forma del acidofilus sea del tipo que no ve afectado por el ácido estomacal, tiene que tomarse con el estómago vacío (usualmente nada más levantarse), porque de esta manera no se destruye camino para el colon.

También hay suplementos, como las tabletas de ajo sin olor, Micocidina y ParaMicocidina que ayudan a luchar contra el sobrecrecimiento de hongos. Los médicos con orientación holística están habitualmente bien informados sobre el tema del tratamiento de hongos.

El sobrecrecimiento se diagnostica mejor con tests de heces purgadas y de sangre, y puede que hay que tratarlo con medicamentos antihongos. Según la dra. Jessop la gran mayoría de pacientes con CFIDS no son testados con muestras de heces purgadas y no son correctamente evaluados para esta condición. Ahora existen antihongos efectivos y, como informa Jessop, estos tratamientos entran en el sistema nervioso y resultan en una mejoría de los síntomas de la disfunción cognitiva que afecta a muchas personas con el SFC.

CAMBIAR TU ENTORNO FÍSICO

Cambiar tu entorno físico a tu alrededor puede tener un efecto sorprendente en tu ánimo y estado interno. Plantas o flores, limpieza e orden, ventanas limpias, cambiar los muebles de sitio y la luz, son todos cambios sutiles que pueden crear un entorno emocionalmente más confortable. Cuando haces estos cambios, la mera acción de hacerlo es como una declaración de que te cuidas y valoras.

Más allá de lo estético, sin embargo, hay un asunto incluso más importante: evitar los materiales tóxicos en tu entorno. En el capítulo 5 discutimos como en entorno está implicado en las sensibilidades y la disfunción sensorial en el SFC. Para reiterarlo, los materiales de limpieza en particular son unos ofensores en términos de exposición a toxinas inmunosupresoras. Dado tu estado de vulnerabilidad, lo mejor es utilizar solamente materiales de limpieza, naturales y no tóxicos. Otros posibles ofensores incluyen el pegamento en la moqueta. Tienes que evitar especialmente poner moqueta nueva, a no ser que está claramente marcada como natural y no tóxica. También son problemáticas las toxinas y los gases que salen de las pinturas y los materiales de construcción nuevos, como el pegamento y el formaldehído de la madera contrachapada. De hecho, en muchos casos de SFC, el contacto con sustancias tóxicas parece jugar un papel significativo. Asegúrate que la gente a tu alrededor también es conciente de los materiales que te hacen daño.

Muchas veces la creación de tu entorno te obliga a exigir tus necesidades, como nos cuenta Marge: "Mi constructor instaló unos paneles de fibra en el ático que liberaban muchísimos gases de pegamento. Simplemente decidí que no lo aceptaría, que no tenía que entender la química o justificarme para decirle que lo tenía que quitar. Al principio me dijo que le estaba causando inconvenientes, pero decide que, se trataba de mi casa. Por esto le pedí de quitarlo y utilizar madera"

¿Es el SFC una enfermedad del estilo de vida? No. ¿Puede un cambio en el estilo de vida proveer el mayor ímpetu para la recuperación? Absolutamente. Como vimos antes, hay mucho que puedes hacer para crear un estilo de vida que te ayude. Yo sugeriré muchos cambios aquí. Sin embargo no tienes que sentirte abrumado y no tienes que pensar que tienes que hacer todo lo que dice este o cualquier otro libro. Haz caso a las voces en tu cabeza que dicen que tienes que ¡'hacer lo correcto!' Y afortunadamente, con el creciedo reconocimiento del SFC en la comunidad médica, no tendrás que hacerlo solo.

En el siguiente capítulo exploraremos la variedad de servicios de apoyo psicosocial disponibles para ayudarte con los cambios que quieres hacer, y hacer que duren.

EJERCICIO 1: VALORAR TU ESTILO DE VIDA

El ejercicio a continuación se ofrece como revisión y resumen de los puntos más importantes que tienes que considerar para evaluar tu propio estilo de vida. Todos los ítems listados afectan tu capacidad para resistir la enfermedad. Toma mucho tiempo para considerar cada respuesta, y vete más allá que tus primeras impresiones.

Instrucciones: Pon uno de los siguientes símbolos al lado de cada ítem indicando como crees que lo estás llevando:

+ significa que lo estás haciendo bien

o significa que podría mejorar, porque lo llevas "ni fu ni fa"
- significa que definitivamente tienes que mejorar este punto

1. Nutrición:
 - A. Bebo agua purificada.
 - B. Bebo bastante agua purificada.
 - C. Desayuno.
 - D. Como regularmente.
 - E. Tengo cuidado con las comidas procesadas.
 - F. Como fruta y vegetales frescos.
 - G. Tomo los suplementos apropiados.
 - H. Evito el azúcar refinado.
 - I. Minimizo la ingesta de carne roja.
 - J. Evito el alcohol.
 - K. Evito la cafeína.
 - L. Leo las etiquetas en los envoltorios de los alimentos.
 - M. Evito los alimentos con productos químicos que no puedo pronunciar.
2. Hábitos:
 - A. Evito fumar o respirar humo.
 - B. Veo poca televisión.
3. Entorno:
 - A. Mantengo mi entorno libre de productos químicos tóxicos e humos.
 - B. Mantengo mi entorno relativamente tranquilo y lleno de paz.
 - C. Mantengo mi entorno bonito e inspirador.
4. Relaciones:
 - A. Comunico claramente mis sentimientos.
 - B. Comunico claramente mis deseos y necesidades.
 - C. Digo "no" sin sentirme culpable.
 - D. Estoy libre de conflictos sin resolver y que envenenan.
 - E. Estoy libre de preocupaciones de daños viejos.
 - F. Evito "relaciones tóxicas."
 - G. Tengo relaciones que me nutren.
5. Expresión emocional:
 - A. Me permito e expreso tristeza.
 - B. Lloro libremente.
 - C. Me permito e expreso miedo.
 - D. Me permito e expreso enfado.
 - E. Me permito e expreso amor.
 - F. Me permito e expreso alegría.
 - G. Me río libremente.
6. Autoestima:
 - A. Estoy libre de culpa y auto-juicio.
 - B. Me perdono por mis errores del pasado.
 - C. Me quiero e acepto.
7. Tiempo solo:
 - A. Gasto cada día algún tiempo de calidad yo solo.
 - B. Dejo que mi mente se relaje.
 - C. Me relajo.
 - D. Gasto tiempo en introspección.
8. Actividades:
 - A. Hago ejercicio suave, confortable cuando me siento capaz.
 - B. Mi actividad laboral está libre de ansiedad e obligatoriedad.
 - C. Mi actividad doméstica está libre de ansiedad e obligatoriedad.
 - D. Me permito descansar cuando lo necesito.
9. Placer e alegría:
 - A. Cada día tengo genuino placer e alegría.
 - B. Inicio contacto con amigos con quienes disfruto.
10. Contacto y tacto físico con otros:
 - A. Tengo contacto físico con otros.
 - B. Doy y recibo afecto.

C. Acepto con agrado el afecto sin tener que hablar sobre ello o tener que devolver algo inmediatamente.

11. La dimensión espiritual de la vida:

A. Tengo en mi vida comprensión espiritual o religiosa que me ayuda a sentirme en paz, con esperanza y cómodo con mi vida.

B. Tengo metas personales que hacen mi vida valiosa.

C. Tengo un fin profundo y valioso para sentirme bien.

D. Creo firmemente en mi fin para sentirme bien.

E. Vivo según mis valores profundos.

12. Auto-ayuda:

A. Busco, yo solo, activamente información sobre mi salud.

B. Hago preguntas a mi médico y sigo preguntando hasta que estoy satisfecho.

C. Practico cada día alguna forma de auto-ayuda.

EJERCICIO 2: IMAGINAR UN ESTILO DE VIDA SANO

Desarrolla una imagen de lo que sería el óptimo estilo de vida para promover tu sanación. Incluye todas las áreas discutidas en este capítulo y cualquier otra cosa que sería importante para ti. Incluye especialmente cómo te verías haciendo lo que más te llenaría e inspiraría.

Puede ser útil que escribas en primera persona y en presente, de cómo sería tu vida con ese estilo de vida sano. Contempla regularmente esta imagen y gradualmente empezará a influenciar en tu elección de tu estilo de vida diario.

Capítulo 7. Los Beneficios de la Medicina Mente/Cuerpo

"La terapia de imaginación y relajación me ayudaron más que cualquier medicamento. Realmente puedo sentir los cambios físicos en mi cuerpo. Esto saca la ansiedad que siento con esta enfermedad."

--Alice

En este capítulo revisaremos el rango de terapias psicológicas que se pueden utilizar para promover la recuperación del SFC. Estas incluyen terapias individuales y en grupo, y también técnicas de medicina mente/cuerpo que puedes utilizar tu solo/a. Esto pondrá la base para los capítulos sobre el "como hacer" que siguen para arreglártelas con las técnicas específicas.

En 1987, Alice participó en mi programa de auto-ayuda en Incline Village, Nevada. En ese momento la estaban aplicando un tratamiento intensivo de 2 semanas de acyclovir intravenoso en el hospital. Acyclovir es un medicamento que inhibe la reproducción de virus de la familia del herpes, a la que pertenecen el HHV6 y el Epstein Barr. Uno de los efectos secundarios de la terapia con acyclovir es la subida de la presión sanguínea que tiene que ser monitorizada de cerca. Alice estaba en la mitad de su protocolo cuando se enroló en el grupo. Trajo su gotero del hospital y lo puso a su lado en el círculo con los otros pacientes y sus parejas. El primer día consistió en una serie de ejercicios de relajación y respiración profunda. El siguiente día Alice volvió al grupo llena de excitación. Informó que la noche anterior su presión sanguínea había vuelto a ser normal. El equipo de enfermeras estaba intrigado y quería saber como lo había hecho. Los beneficios que había experimentado Alice no son tan inhabituales. Ilustran el hecho que podemos influenciar directamente a lo que ocurre en nuestro cuerpo. La rama de la medicina que utiliza el cambio de comportamiento para influenciar el cuerpo físico se llama medicina comportamental, o más popularmente, medicina mente/cuerpo. Estos últimos años este tipo de medicina está encontrando cada vez más su camino en la medicina alopática. En enfermedades crónicas, como SFC, VIH y cáncer está en el corazón del auto-refuerzo. En este capítulo examinaremos los beneficios – e algunos problemas inesperados – que pueden surgir en la medicina mente/cuerpo para el SFC.

Quizás sea el momento adecuado para reiterar el hecho que el SFC no es una enfermedad psicósomática. "Psico-somático" quiere decir que la mente es la causa raíz de los síntomas del cuerpo. En caso de ser algo, el SFC es una enfermedad "somato-psíquica".

Los eventos en el cuerpo – específicamente el sistema inmune – influyen sobre el cerebro, la mente y las emociones. En la medicina mente/cuerpo, sin embargo, estamos utilizando deliberadamente las vías de conexión entre la mente y el cuerpo para influenciar sobre lo que pasa en el cuerpo. En un sentido estamos explotando las conexiones mente/cuerpo para hacer ocurrir las cosas a favor nuestro.

La persona con SFC se encontrará probablemente con varias diferentes formas de servicios psicológicos, y las técnicas mente/cuerpo pueden ser parte de alguna de ellas. Posibles formas de ayuda psicológica incluyen terapia individual, familiar o en grupo, hipnoterapia y la hipnosis médica y varios derivados de ellas.

Ya que se utilizan para ayudar una enfermedad física, todas estas son formas de "terapia complementaria." Quiere decir que funcionan al lado del tratamiento médico y que lo apoyan. Me gusta este término porque comunica su relación con el tratamiento médico – que no lo reemplaza o compite con ello, pero actúa como colaborador con el. Esto es una distinción importante porque muchas personas piensan equivocadamente que la medicina mente/cuerpo es una medicina "alternativa", algo que usas en vez del tratamiento médico.

Ningún profesional de la salud responsable recomendaría estos abordajes como alternativas al tratamiento establecido.

¿QUÉ TIPOS DE AYUDA PSICOLÓGICA HAY DISPONIBLES PARA EL SFC?

Se ha hecho muy poca investigación sobre los beneficios de las terapias psicológicas para el SFC. Podemos, sin embargo, prestar las intuiciones del trabajo con otras enfermedades inmune-relacionadas para evaluar el papel y los probables beneficios

de tal intervención para el SFC. Abajo consideramos los beneficios de los varios abordajes que más probablemente encontrarás.

Psicoterapia

La psicoterapia es conducida por un terapeuta entrenado, licenciado o certificado (psicólogo clínico, trabajador social clínico, terapeuta marital y de familia, psiquiatra). Evidentemente, antes de entrar en una relación con un terapeuta, deberías determinar si está informado sobre el SFC. Muchos no lo son y pueden inclinarse a tomar una orientación "psicosomática" hacia esta condición. Asegúrate siempre que ha hecho sus deberes.

La psicoterapia ofrece una oportunidad excelente para explorar tus sentimientos sobre tu situación, identificar problemas en la relación con tu familia, aprender como manejar tus síntomas o explorar los retos para manejar una enfermedad crónica. A pesar de que esta terapia puede ser breve, puede tener beneficios importantes. Uno de los mayores es mejorar tu calidad de vida.

Como discutimos antes, los retos que presenta el SFC requieren mucho manejo, no solamente con los síntomas, pero con el estrés de la enfermedad en general. La terapia puede ser muy útil para recordarte tus límites, que los síntomas son transitorios, que la sanación es posible y seguir con las prácticas de auto-ayuda. Si mantienes todos los retos en su perspectiva, la calidad de tu vida diaria puede mejorar mucho para que no estés en un estado de constante desespero o miedo.

¿Aparte de mejorar la calidad de vida, puede la psicoterapia influenciar el curso del SFC? No hay estudios definitivos que contestan a esta pregunta, aunque gran parte de la experiencia clínica lo sugiere fuertemente. Y cuando tomas en cuenta la importancia del cambio de estilo de vida y de la reducción del estrés para promover la recuperación, obviamente la terapia puede, si ayuda con estos asuntos, contribuir a una recuperación más rápida. Sobre este punto podemos tomar prestado de la literatura sobre el cáncer, que parece directamente relevante con respecto a este asunto en el SFC. Sobre el valor de la psicoterapia escribió el psicólogo Dr. Alastair Cunningham, quien declara: "Aunque las consideraciones epidemiológicas sugieren que la contribución de los factores psicológicos en el comienzo del cáncer sean pequeñas... en comparación con los factores puramente biológicos y sociales (p.ej. cancerígenos ambientales), con esto no se marca necesariamente ningún límite tope a lo que se puede conseguir con la psicoterapia: la influencia relativa de la psique sobre los resultados puede ser ampliamente expandida con esa terapia, supeditando la progresión usual de la enfermedad".

Hay, sin embargo, ciertos riesgos al poner mucho énfasis en la psicoterapia para la sanación física. Estos serán ampliamente discutidos, más tarde en este capítulo.

Programas de grupo

No hay duda que la participación en grupo puede ser valiosa. Un grupo puede ser fuente de inspiración, de apoyo emocional y de información sobre como manejar los síntomas.

Hay 2 formas básicas de grupos: grupos de apoyo llevados por iguales, y programas de grupo llevados por terapeutas profesionales entrenados.

Grupos de apoyo

Estos grupos ofrecen una arena especialmente buena para intercambiar información sobre médicos, tratamientos y novedades en la investigación. Las asociaciones también son útiles para sobrellevar el aislamiento y la falta de apoyo social que experimentan tantas personas con SFC. Y pueden ser una fuente de refuerzo para continuar en tu sendero del auto-refuerzo.

Puedes ganar mucho si eres testigo de cómo manejan los demás el reto de esta enfermedad, y de que manera su viaje puede ir paralelo al tuyo. El grupo de apoyo también puede ser un recurso rico en sabiduría e experiencia para ingeniar estrategias de manejo para los síntomas y para el distrés emocional de la enfermedad.

Hay una parte negativa sobre los grupos de apoyo. No es probable que encuentres personas que se han recuperado, dejándote con la impresión que nadie

se recupera. Algunos grupos pueden, inadvertidamente, reforzar el papel de "víctima". Esto es, pueden hacerse un sitio donde tu identidad de "víctima del SFC" se ve reforzada, y esto puede trabajar de manera sutil contra tu sentido de esperanza e esperanza positiva sobre la recuperación. Los riesgos que esto ocurre son especialmente altos en unos pocos grupos donde el énfasis parece estar en el intercambio de historias de horror sobre los síntomas. He oído a muchos pacientes decir que eligieron dejar de ir a las asociaciones debido a este problema de insistir en lo negativo. Hay momentos, sin embargo, especialmente al principio de esta enfermedad, cuando es un alivio saber que no estás solo con la experiencia de tus síntomas. Tienes que juzgar por ti mismo si el enfoque de una particular asociación está en el sitio correcto para ti. ¿Está reforzando el auto-refuerzo? Es una buena cuestión para discutir con los otros participantes.

Programas de terapia de grupo

Estos grupos suelen ser llevados por terapeutas profesionales con credenciales. Ciertamente estos programas de grupo son terapéuticos y de apoyo, pero se organizan usualmente para enseñar aptitudes específicas como relajación, meditación, imaginería, control del dolor, reducción del estrés y manejar el estrés de la enfermedad. Muchos de estos grupos fueron estudiados y se encontró que tienen un impacto positivo, no solamente sobre la calidad de vida, pero en algunos casos sobre el funcionamiento inmune y el estado de la salud.

Un ejemplo es el Intensivo de auto-ayuda en el Centro de Apoyo e Educación del Cáncer ("Self-Help Intensive at the Cancer Support and Education Center, Menlo Park, California"). Aunque originalmente diseñado para pacientes con cáncer, el programa también ayuda a personas con SFC e otras enfermedades crónicas. El programa de 10 días y 60-horas ayuda a las personas con entrenamiento en imaginería y relajación, cambios del estilo de vida, expresión emocional, refuerzo del espíritu luchador y la utilización de su enfermedad como profesor.

Yo mismo conduje un estudio sobre los resultados de este programa como parte de mi disertación doctoral en U. C. Berkeley, antes de unirme al equipo del Centro. El estudio implicó a 59 pacientes con cáncer que siguieron el Intensivo de auto-ayuda e encontraron significantes mejorías en su expresión emocional, espíritu luchador y varios aspectos de su calidad de vida. También mostró que las personas en fases incluso más avanzadas de la enfermedad se pueden beneficiar de tal entrenamiento. Los beneficios todavía estaban presentes tres meses después de completar el programa, indicando que los efectos pueden ser duraderos.

Un estudio similar de 48 pacientes con VIH que también siguieron el mismo Intensivo de auto-ayuda encontró una significativa mejoría en la expresión emocional y el locus de control sano, y una reducción de la tensión, ansiedad, fatiga, depresión y la alteración total del ánimo. Estos hallazgos, junto con los del estudio de pacientes con cáncer, representan mejorías asociadas con un mejor funcionamiento inmune que se encontraron en la investigación más general del PNI.

En la Universidad U.C.L.A. un equipo de investigadores estudió los resultados de un programa de grupo para 66 pacientes post-quirúrgicos con melanoma maligna. El programa estructurado de 6 semanas incluía educación de la salud, manejo del estrés, entrenamiento en solución de problemas e apoyo psicológico. Los resultados mostraron una mejoría significativa, tanto en el manejo psicológico, como en el funcionamiento inmune. Seis meses después del programa, había niveles significativamente más bajos de distrés psicológico y niveles más altos de los métodos positivos del manejo en comparación con los pacientes que no estuvieron en el grupo. También había significantes incrementos del porcentaje de las células NK y de la actividad citotóxica de las células NK (su efectividad funcional).

Uno de los estudios más excitantes en este campo fue sobre el incremento del tiempo de supervivencia al cáncer. Dr. David Spiegel y sus colegas en las Universidades Stanford e U.C. Berkeley condujeron un estudio de 10 años de 86 mujeres con cáncer de mama con metástasis. Los grupos duraron un año, se reunían cada semana durante 90 minutos e utilizaban una forma de terapia llamada "terapia expresiva de apoyo." Aunque la meta de los investigadores era estudiar la calidad de vida, quedaron sorprendidos al encontrar que el tiempo de supervivencia

era casi el doble del de un grupo de mujeres comparable que no recibió la terapia de grupo (por medio de 36 meses versus 18 meses). Este estudio muy considerado representa un progreso en la vinculación del tratamiento psicológico a los resultados médicos. ¿Cómo pudo ocurrir esta diferencia en el tiempo de supervivencia? No sabemos si el beneficio se debió a una técnica particular de terapia, la experiencia de pertenecer a o la afiliación al grupo, la expresión emocional, cambios en la actitud, mejor cumplimiento con las recomendaciones médicas o cambios en otros comportamientos del estilo de vida que fueron animados por el grupo. También es posible, ya que el sistema inmune es la mayor línea de defensa contra el cáncer, que los resultados se debieron solo a respuestas inmunes mejoradas. O, quizás lo más probable, los resultados fueron multicausales y muchos diferentes impactos del programa tuvieron un efecto sinérgico. Estas preguntas las está abordando ahora Spiegel y su equipo de investigadores. Mientras, como resultado de este estudio, se ve ahora la terapia de grupo en una luz diferente comparado con antes cuando se pensaba en ella solamente como una intervención en la calidad de vida.

Los efectos informados en los estudios mencionados arriba representan un grupo cada vez grande de hallazgos sobre los beneficios de programas de grupo para personas con enfermedades inmune-relacionadas. Lo considero muy probable, en caso de hacer estudios similares en personas con SFC, que encontraremos similares beneficios. Mientras, te animo a buscar programas de terapia en grupo – teniendo cuidado, claro, de asegurarte que quienquiera lleve el programa, tenga una exacta comprensión del SFC.

MEDICINA MENTE/CUERPO

El término "medicina mente/cuerpo" cubre una variedad de técnicas que puedes utilizar para ayudar a que tu mente influya en tu cuerpo. Las herramientas básicas de la medicina mente/cuerpo incluyen entrenamiento de relajación, meditación, imaginación e abordajes relacionados. Son frecuentemente utilizadas en los programas de terapia de grupo e individual discutidos arriba.

Los capítulos siguientes se dedicarán a mostrar como utilizar estos métodos con el SFC. Pero antes me gustaría dar a conocer la rationale, e especialmente con el respaldo de la investigación, para el uso de estas técnicas.

Se suele pensar sobre la medicina mente/cuerpo como algo nuevo, controversial, sujeto de abusos o falsas reclamos y que necesita mucha investigación para probar que tiene algún valor. Los principios de la medicina mente/cuerpo están, sin embargo, realmente entre las más profundamente testadas de toda la ciencia médica. Puedo hacer esta declaración inusual porque la conexión mente/cuerpo se testa en virtualmente todas las investigaciones de medicamentos nuevos. Es típico cuando se prueba una nueva droga, que a algunos pacientes se les da el medicamento y a otros un "placebo," una pastilla falsa, como una inútil de azúcar. Los placebos desencadenan una expectación u esperanza positiva en la mente de la persona que la toma. A menudo esto resultará en cambios en el cuerpo, los llamados efectos placebo. Se podría entonces rechazar la droga porque no resulta mejor que el efecto placebo. Puede que los investigadores digan desilusionados: "no hemos encontrado nada de valor. El medicamento no era mejor que el placebo." El otro lado de esta declaración es evidentemente "hemos probado otra vez el poder de la medicina mente/cuerpo. Es igual de efectiva que el medicamento."

En la medicina mente/cuerpo estamos deliberadamente explotando las vías utilizadas en el response placebo. La viabilidad de estas vías fue probada literalmente por miles de estudios de medicamentos. Volvamos a las técnicas.

Entrenamiento de relajación

Ahora ya debería estar claro que el estrés juega un papel importante en el SFC. Contribuye a tu vulnerabilidad para desarrollar el síndrome, puede agravar los síntomas que ya están presentes y puede servir como desencadenante de un brote. Todo esto ocurre porque el estrés provoca cambios fisiológicos y químicos en tu cuerpo que tienen efectos tóxicos y puede alterar la inmunidad. Este conjunto de cambios se llama el response estrés.

Afortunadamente hay un antídoto al response estrés. Es natural, todo el mundo es capaz de hacerlo y es gratis. Se llama el response relajación. Esto también es un juego de cambios fisiológicos y químicos en tu cuerpo. Sin embargo, los cambios que incluyen el response relajación son opuestos al response estrés -- son casi como ver la imagen en el espejo.

El response relajación fue descubierto y nombrado en 1974 por el psiquiatra de Harvard, dr. Herbert Benson, y sus colegas. Estaban estudiando un patrono de los cambios fisiológicos que ocurren en personas que practican una forma de meditación llamada MT (meditación trascendental). Este patrono de cambios resultó representar un estado muy beneficioso, uno al que la meditación lleva de manera natural.

En lugar de contraerse los capilares y limitar el flujo de la sangre, se abren y la sangre fluye más libremente. En vez de tener las manos y los pies fríos e húmedos, están calientes. En vez de incrementarse el latido cardiaco, ralentiza y se relaja. En vez de estar tensos y tiesos los músculos, se vuelven más flexibles, permitiendo que la circulación fluya libremente en ellos. En vez de tener la respiración rápida, superficial y limitada, se vuelve más llena y profunda. Estos son algunos de los importantes beneficios descubiertos por Benson y sus colegas.

Ahora también tenemos evidencia de sus beneficios para el sistema inmune. En un estudio se asignaron de manera randomizada a 45 residentes geriátricos a uno de 3 grupos: entrenamiento de relajación, contacto social y ninguna intervención. Los de los 2 primeros grupos se veían individualmente 3 veces por semana y durante un mes, se les tomaron muestras de sangre antes del programa, inmediatamente después y un mes más tarde. Los que fueron entrenados en relajación mostraron una significativa mejoría de la actividad de las células NK y tenían menores títulos de anticuerpos al antígeno al herpes simplex tipo uno. Además había significantes disminuciones de los síntomas del distrés emocional. El hallazgo sobre la subida del funcionamiento de las células NK es especialmente importante para el SFC, en el que -- como vimos antes -- la depresión de la actividad de las células asesinas naturales es una de las características de este síndrome.

Más evidencia del beneficio para la inmunidad viene de un estudio que discutimos antes, de la relación entre el estrés de los exámenes y la inmunidad en 34 estudiantes médicos. La mitad de los estudiantes fue asignada de manera randomizada a un programa de entrenamiento de relajación. Los resultados mostraron que la frecuencia de la práctica de relajación estaba significativamente asociada con el porcentaje de células T-ayudantes que circulaba en la sangre durante el periodo de exámenes. En otras palabras, cuanto más practicaban los estudiantes el response relajación, más alto era el porcentaje de células T-ayudantes. Estas células, evidentemente, estimulan el response inmune. Los investigadores concluyeron que la relajación conseguida de esta manera puede aumentar al menos algunos componentes del sistema inmune y quizás influenciar en la incidencia y el curso de la enfermedad.

El uso regular del response relajación puede ser una de las actividades más sanadoras que podemos hacer, pero como es gratis, las personas tienden a no valorarlo como tal. Es una forma simple, sutil y potente para ayudar a hacer sitio para que se expresen los recursos sanadores de tu cuerpo.

Imaginería

La imaginería es una herramienta popular de la mayoría de programas mente/cuerpo, aunque pocos estudios científicos han intentado medir sus efectos. El uso de la imaginería con SFC implica que te inventas símbolos en el ojo de tu mente que te ayudarán a visualizar como quieres que las cosas ocurran en tu cuerpo. Esto puede implicar que visualices como trabaja tu sistema inmune de manera armoniosa e equilibrada, que ves como tu sistema inmune elimina los virus u otros patógenos, o quizás que veas un símbolo general que representa el síndrome e otro que representa todas tus fuerzas sanadoras. En cualquier evento la visualización es un proceso en el que ves como se desarrolla el resultado deseado.

¿Cómo produce sus efectos la imaginería? Los científicos están investigando como lo hace exactamente. Podría ser que los mensajes que enviamos por las vías que conectan la mente y el cuerpo -- la red neuroinmune discutida en Capítulo 4 -- se escuchen a nivel celular y que el cuerpo responda con respecto a nuestras órdenes.

Podríamos llamar a esto la "hipótesis de especificidad" que significa que los efectos son muy específicos y dependen de los detalles del mensaje que queremos enviar.

Hay ahora evidencia sobre la hipótesis de especificidad. En un estudio de la Universidad de Arkansas, un experimentado meditador fue capaz de manipular, con técnicas de imaginería, la reacción de su sistema inmune a una inyección justo debajo de su piel, de partículas inocuas de un virus. El material inyectado, llamado "reagente de prueba al varicela" habitualmente da lugar a un tipo de inflamación llamado reacción de hipersensibilidad retardada. Esta reacción es creada por las células blancas con la liberación de productos químicos, como histamina, cuyo efecto es causando inflamación. Se constató que la mujer que se estudiaba podía, sobre demanda, alternativamente (1) suprimir su reacción inflamatoria y la sensibilidad de sus células blancas, y (2) permitir que su reacción inflamatoria respondiese normalmente. Este experimento sugiere que era capaz de comunicarse con e influenciar el comportamiento de sus células blancas.

En otro estudio que implicaba la imaginería, unos investigadores de la Universidad de Michigan State, encontraron que los estudiantes podían utilizar la imaginería guiada para mejorar el funcionamiento de ciertas células blancas, llamadas neutrófilos. También podían disminuir, pero no incrementar la cantidad de células blancas. En un punto del estudio una forma de imaginería que intentó incrementar el recuento de neutrófilos, causó de forma inesperada una caída de ellos. Subsiguientemente se les enseñó a los estudiantes que la imaginería intentaba explícitamente mantener estable el recuento de neutrófilos y a la vez incrementar su efectividad. Ambas metas se consiguieron.

Estos estudios sugieren unas intrigantes preguntas sobre la posibilidad de que, con estos métodos, las personas con SFC podrían manejar el problema de la activación inmune crónica. ¿Sería posible reducir su hiperactividad al imaginar que las células blancas se relajasen, practicando ellos mismo el response relajación?

La hipótesis de especificidad no es la única avenida que se está explorando para saber cómo podría la imaginería beneficiar la inmunidad. Otro punto de vista es la hipótesis del "efecto general". Esto significa que pueden surgir beneficios del sentimiento global general de tener un mayor control que aparece cuando crees que puedes influenciar en tu salud mediante estos métodos, y a medida que vaya creciendo tu confianza.

Hay evidencia para esto en estudios donde se vinculó una sensación de control sobre la fuente del estrés con una mejor inmunidad, comparado con la sensación de no tener control. Por ejemplo, en un estudio de la Universidad de Stanford, 20 sujetos que tenían miedo a las serpientes acordaron dar muestras de sangre para comprobar los cambios de la sensibilidad inmune al acercarse a y, eventualmente, al tocar serpientes. A medida que subía su sensación de maestría y confianza, u "auto-eficacia", cambiaba la química de su sangre y reflejaba un funcionamiento inmune significativamente mejor.

Este incremento de la sensación de auto-eficacia puede haber sido el factor trabajando en un estudio de pacientes con cáncer, que encontraron mejoría de su inmunidad asociada con la práctica de imaginería. Diez pacientes con cáncer con metástasis atendieron mensualmente a sesiones de grupo durante un año en las que se les supervisaba en la práctica de imaginería. Entre las sesiones hacían los ejercicios dos veces al día. Después de cada reunión mensual se tomaron muestras de sangre para monitorizar los cambios inmunológicos. Se encontraron mejorías significantes en varias funciones inmunes, incluyendo la actividad de las células asesinas naturales.

Si las sensaciones de confianza o competencia realmente son la clave, entonces cualquier método que eliges – si lo usas regularmente – puede contribuir a restaurar el equilibrio del funcionamiento inmune. Esto es consistente con el consejo de dr. Carl Simonton quien me contó una vez que, sentirte lleno de esperanza, de poder e optimista después de hacer la imaginería, es el criterio del éxito, mucho más que los detalles de las imágenes que has utilizado. Sigue que, si tienes confianza en tu capacidad para influenciar en tu salud, esta confianza reducirá el grado de estrés que sientes como resultado del SFC. Luego tu sanación puede progresar más pronto.

EVITAR LOS RIESGOS DE LA MEDICINA MENTE/CUERPO

El explosivo crecimiento de la medicina mente/cuerpo ha engendrado un cambio en nuestras actitudes y creencias sobre la sanación. Sin embargo, en su entusiasmo para seguir la corriente, muchos libros y magazines populares han fomentado algunas creencias erróneas que pueden llevar a sentimientos de culpa, auto-inculpación, confusión, desesperanza o desamparo de las personas que intentan manejar el SFC con un modelo mente/cuerpo. Podemos llamar a esto la "morbosidad psicosocial" de la medicina mente/cuerpo.

Algunos médicos usan un abordaje conservador, desanimando a los pacientes a utilizar las terapias complementarias, por miedo a la morbosidad psicosocial que puede causar, si el paciente no va bien o si su condición se deteriora. Este abordaje tiene sus propios riesgos, sin embargo, porque la persona puede perder un servicio útil; o peor, puede interpretar la actitud del médico como si sugiriese una situación sin esperanza, llevando a falsa desesperanza.

Otros médicos apoyan las terapias complementarias, pero ayudan a los pacientes a explorar sus expectativas para asegurarse que sean realistas. La forma de evitar los riesgos es tener una comprensión realista de los beneficios y límites de la medicina mente/cuerpo.

Encontré que hay 5 principios claves de la medicina mente/cuerpo que son las fuentes de problemas para muchas personas. Aunque muchos de estos principios están basados en ideas bien-intencionadas, tenemos que refinar nuestra manera de pensar -- nuestros "paradigmas" -- estar más acompañados con la psicología de la sanación. Discutiré esto desde el punto de vista de los cambios de los viejos a los nuevos paradigmas.

El sentido de la responsabilidad

Probablemente habrás oído lo siguiente: "Toma la responsabilidad de tu sanación." "Eres responsable de tu salud." "Eres el creador de tu salud." El movimiento es alejarse de la orientación pasiva ("Oiga, doctor, mi salud no es cosa mía, Ud tiene que cuidarla"), y hacia el poderío personal. Desafortunadamente algunos pacientes siguieron esta línea de pensamiento hasta llegar a conclusiones no deseables.

Paradigma viejo: Responsabilidad significa ultimar el control y la culpa. La mayoría de nosotros crecemos en una cultura en la que la palabra "responsabilidad" tiene una carga definida. Como niños asociábamos irresponsabilidad con mal comportamiento, castigo, culpa y vergüenza. Se utilizaba a menudo en el contexto de disciplina u amenazas de disciplina, en casa o en el colegio. Esta vieja idea de "tomar la responsabilidad" es usualmente orientada a auto-juzgarse de tu comportamiento pasado. Si aplicas esta actitud a la salud, no es difícil ver como algunas personas concluyen: Ya que soy responsable de mi salud, me he provocado el SFC. Es mi culpa y me está bien. Me lo he causado y tengo que buscarme la vida para corregirlo. Ponerme bien depende de lo duro que trabajo conmigo mismo...

Nuevo Paradigma: Responsabilidad es aquí y ahora. En vez de tener un enfoque retrospectivo y punitivo, la responsabilidad es aquí y ahora, el tiempo presente. Tiene que ver con la manera de vivir tu vida a partir de ahora. Es de hecho irresponsable auto-condenarte por el pasado. Probablemente todos hubiéramos vivido diferentemente de haber sabido entonces lo que sabemos ahora, pero esto no es el caso. La responsabilidad significa responder ahora y aquí a los retos que afrontas, con los recursos que tienes ahora, tanto internos, como externos. Esto incluye el uso inteligente del tratamiento médico, y también el cambio del estilo de vida y la auto-ayuda.

Puede tener valor mirar al pasado para ver cómo pudimos contribuir a nuestra vulnerabilidad, especialmente si tuvimos un comportamiento arriesgado u insano que continua hoy. Esta forma de mirar hacia dentro se hace con una actitud exploratoria hacia las lecciones de la vida, no con una actitud inculpatoria. Si te acuerdas de esta perspectiva multicausal, es imposible decir hasta que punto el comportamiento pasado ha contribuido al comienzo del SFC. Culparte del pasado es distraerte de

ayudarte ahora. La clave es cambiar de la auto-culpa del pasado a la auto-ayuda del presente.

Esperanza

La esperanza se refiere a una expectación positiva por el futuro, con la creencia que algo mejor es posible que las circunstancias actuales. Es opuesto a la desesperanza. En el SFC, esto es especialmente importante, porque está muy central el creer en la recuperación y en tu capacidad para influenciar en ella.

Viejo Paradigma: Las estadísticas odds determinan la esperanza. En el viejo paradigma, la esperanza es considerada como una cuestión de estadísticas odds. La mayoría de enfermedades tiene un curso predecible y se han generado estadísticas sobre su duración y sus fases. Las personas que esperan un resultado diferente del que sugieren las estadísticas serían acusadas de tener "falsa esperanza." Esto es especialmente verdad, claro, con enfermedades como cánceres avanzados o VIH donde la prognosis es muy mala – incluso si se sabe que hay personas que ganan los odds. En un sentido es bueno que todavía no tengamos estadísticas sobre el tiempo de recuperación del SFC, porque si las tuviéramos, las personas podrían tender a asumir que les aplicarían estas estadísticas como individuos.

Nuevo Paradigma: La esperanza en medio de la incertidumbre. Se puede separar la esperanza de las estadísticas odds. Por ejemplo, una persona puede esperar desafiar las estadísticas, o que pronto se puede descubrir una cura, pero a la vez comprender completamente la naturaleza realista del SFC. Puede creer en la posibilidad de lo inusual o lo inesperado. Las historias de personas que han sobrevivido a enfermedades normalmente fatales han inspirado a otras, para ser esperanzadoras si no lo eran antes. Y evidentemente la esperanza se aplica a otras dimensiones, no solamente a la recuperación física. Las personas pueden esperar sanar emocionalmente, espiritualmente, y en relaciones – incluso si se están muriendo. En este paradigma, la esperanza, por su mera naturaleza, no puede ser falsa. Debería existir, sin embargo, junto con la comprensión realista del reto al que uno se afronta. La esperanza puede existir con la comprensión irrealista y con la comprensión realista.

Emociones

Las emociones y la expresión emocional son a menudo áreas difíciles para los pacientes y para sus ayudantes. Pero, como vimos antes, la emoción juega un papel importante en la resistencia del huésped y en la calidad de vida.

: Emociones como "Positivo o Negativo." Nuestra cultura anti-emocional promueve la idea que se pueden dividir las emociones en positivas y negativas. Las que sientan bien y son agradables (placer, amor, felicidad) son etiquetadas como positivas, y las que sientan mal o desagradables (miedo, tristeza, enfado) reciben una etiqueta negativa. Muchas personas que se adhieren a este paradigma creen que las emociones son un adversario al que hay que domar o controlar.

Es más o menos así: las emociones negativas son malas para tu salud y las emociones positivas son buenas para tu salud, por esto saca las negativas de tu vida para promover tu sanación. Las emociones negativas van en contra de tener una actitud mental positiva que es necesaria para la sanación. ¡No tengas emociones negativas! Desafortunadamente este acondicionamiento está muy hondo y a menudo compartido por los proveedores de la salud. El resultado puede ser una forma sutil de conspiración entre el ayudante y el paciente, creyendo que hay emociones "negativas", y que el paciente luego busca reprimir o suprimir estos aspectos auténticos de la vida.

: Emoción como energía que hay que expresar. En el nuevo paradigma, lo importante no es pegarle un valor positivo o negativo a las emociones. Es más la expresión emocional la que influye en la salud y la calidad de vida. La necesidad de expresión se aplica a todas las emociones – enfado, miedo y tristeza y

también amor y placer. La expresión es promoción de salud, y la supresión es negar la salud. Como declaró la Dra. Lydia Temoshok, una eminente investigadora de mente/cuerpo, cuando le preguntamos por el papel de las emociones en la inmunidad "Si hay un héroe en esto, es probablemente la expresión emocional."

Más que pensar en las emociones como positivas o negativas, son simplemente una expresión de tu energía vital y cómo fluye a través tuya. Imagina un haz de luz que brilla a través de un prisma que separa la luz en un arco iris de colores. El prisma es la persona, el haz de luz su energía vital, y el arco iris representa el atavío de colores que la energía puede tomar, o las emociones. Si pones tu dedo en el prisma para bloquear ciertos colores deteriorará el flujo de luz a través del prisma, y producirá un arco iris distorsionado. De manera parecida, intentar repudiar o negar algunos aspectos de tu expresión emocional deteriorará el flujo de energía vital a través de tu cuerpo, e afectará adversamente tus procesos corporales de sanación.

Muchas personas se benefician de una expresión más libre, incluso hasta el punto de catarsis (p.ej. llorar, o aporrear cojines con una raqueta de tenis, si apropiado). A menudo encuentran un tremendo alivio y un nuevo almacenamiento de energía mediante la liberación emocional.

Actitud mental positiva

A menudo la gente piensa que su actitud mental es un arma para influenciar en el curso de su enfermedad.

: Sentirse bien e optimista todo el tiempo. Los pacientes a menudo creen que una actitud mental positiva promueve la salud, y que por esto deben esforzarse en todo momento para mostrarla. "Positivo" es solamente interpretado como sentir "emociones positivas" y jamás permitirse parecer desamparado, sin esperanza, o desesperado (incluso si estos sentimientos están realmente presentes). Los esfuerzos de los pacientes a menudo son conducidos por un sentimiento de urgencia y tensión: "Si yo abandono mi actitud, tendrá horribles consecuencias en mi salud." Muchas veces estas creencias están basadas en la lectura sobre vínculos entre depresión e enfermedad, o en el poder sanador de la risa.

El viejo paradigma de la actitud positiva usualmente va de la mano con el viejo paradigma de las emociones. Evidentemente el mantener una visión optimista tiene valor. La dificultad surge cuando la creencia en la "positiva actitud mental" se vuelve la rationale para suprimir las emociones, denegar necesidades, rechazar darse cuenta de los síntomas, o no pedir apoyo. Muchas personas construyen mal esta creencia dándole el significado que debemos desestimar estos aspectos que asociamos con nuestro "lado oscuro." Sin embargo, la voluntad para abrazar e expresar estos aspectos de nosotros puede jugar una parte vital en la sanación.

: aceptar e expresar positivamente todos tus sentimientos. Una actitud realmente positiva significa tener una actitud positiva hacia todas tus emociones. Esto quiere decir reconocimiento positivo, una aceptación positiva y una expresión positiva. Puedes adoptar positivamente todo lo que eres, y no juzgar o repudiar cualquier aspecto auténtico de tu experiencia, incluyendo el reconocimiento de estos momentos que te sientes desamparado o desesperado. Mediante esta aceptación positiva de todos los aspectos de ti, tu energía no está bloqueada en la supresión o represión de sentimientos y está libre para ayudar con la sanación. Quizás puedes recordar un momento en el pasado que lloraste un buen rato. Quizás te acuerdas del sentimiento de frescura o ligereza que surgió después. Puede sonar irónico, pero la manera más rápida de librarte de los sentimientos de desesperanza o desamparo es expresándolos totalmente. Los sentimientos son transitorios si les permitimos estar allí.

El papel de la auto-ayuda

La meta de los pacientes es a menudo dominar ciertas técnicas de auto-ayuda, como la imaginación o el response de relajación. Leen libros u informes en los que otros atribuyen su recuperación a estas técnicas, y oyen sobre investigaciones sobre los

efectos de dichas técnicas sobre la inmunidad. Usualmente no comprenden que cuando tales estudios informan de "significantes" efectos de una técnica, esto significa simplemente que ocurrió un impacto medible, aunque ese impacto fuese o no de una magnitud para influenciar sobre nuestro bienestar físico. Estos estudios son importantes para instaurar esperanza sobre las posibles vías para influenciar en la salud, pero no garantizan la sanación de cierto paciente.

: la auto-ayuda es curativa y depende de mi actuación. La dificultad surge de la creencia que estas mismas técnicas son como un tratamiento médico. Por esto la creencia puede ser algo como esto: Voy a aprender a visualizar, practicarlo regularmente y si lo hago suficientemente bien, tendré el éxito de librarme del SFC. Si no mejor será porque no hago las técnicas bien o bastante a menudo. El problema es que la creencia que la misma técnica es curativa, y que la propia actuación es el factor determinante del resultado médico. La persona puede entonces sentir ansiedad y miedo de fallar. Si estos sentimientos están presentes durante la práctica diaria, la persona refuerza precisamente estos estados de ansiedad que las técnicas tienen intención de ayudar. Otra manera de decir esto es que el "niño interior miedoso" es el que hace la técnica, en vez del adulto compuesto e adecuado que ve la imagen grande y se relaja con el proceso.

: la auto-ayuda como contribución. Puedes visualizar perfectamente e hacer todo correctamente diez veces al día, pero no hay garantía de lo que ocurrirá médicamente. Estas técnicas si tienen que ver como contribuciones al programa global, pero no como factores determinantes. Pueden en si dar recompensa en términos de estados de ánimo, sentimientos de esperanza e optimismo, reduciendo los síntomas y mejorando la calidad de vida. Son una manera de tomar responsabilidad para hacerlo lo mejor que puedes con los recursos que tienes ahora. También pueden contribuir al flujo global del proceso sanador en el cuerpo, pero no son una panacea. La perspectiva realista es realizarse que la auto-ayuda es una importante contribución al abordaje multicausal más grande.

VIVIR CON LA AMBIGÜEDAD

A través de este libro he insistido en la perspectiva multicausal y en la idea que tanto la enfermedad, como tu recuperación están influenciados por muchos factores combinados. Una dificultad de la perspectiva multicausal es su ambigüedad. Sería ciertamente más fácil organizar tu response contra una sola causa, como un virus, que tolerar la ambigüedad que te dicen que la enfermedad es multicausal y que no hay a que echar la culpa. En esta ambigüedad, algunos incluso tenderán a echarse la culpa a si mismo, porque así podrán enfocar su enfado. De la misma manera, es más fácil poner toda tu esperanza para la recuperación en un solo medicamento o incluso en una sola estrategia de auto-ayuda. Sin embargo, tienes que acordarte constantemente de la gran imagen de manejar esta enfermedad. A menudo es necesario cerrar los ojos, respirar profundamente, y recordarte que solamente puedes hacerlo lo mejor posible, juntar todas las piezas que puedes y luego tener paciencia.

En los siguientes capítulos exploraremos más detalladamente las estrategias de auto-ayuda que te ayudarán a aprovechar la conexión mente/cuerpo.

Capítulo 8. La fuerza sanadora de la Relajación Profunda

"Me di cuenta que mi mayor enemigo no era la enfermedad, era el estrés."

--Ginger

Como quedó evidenciado por las investigaciones descritas en el capítulo anterior, el response de relajación es un estado profundo sanador. De hecho puede ser el estado sanador más fundamental del que eres capaz, porque lo que ocurre en este estado es que se permite que se expresen todas tus tendencias innatas hacia la armonía y el equilibrio.

Los beneficios de este estado especial son realmente el resultado de cuando ayudas a tu cuerpo y mente a descansar profundamente. Cuando estás libre de estrés y tensión, las tendencias inherentes de tu cuerpo hacia el equilibrio tienen la oportunidad de defenderse. Cada célula tiene dentro de su núcleo un código genético o anteproyecto, que muestra que es para ti la armonía perfecta, el equilibrio y la salud. Este anteproyecto contiene instrucciones detalladas para cada célula individual, sobre su propio papel para restaurar este estado de equilibrio.

Me gustaría poner aquí énfasis en la importancia de este código genético. Imagina por un momento que tengas la responsabilidad de dirigir todas las funciones de tu cuerpo. Tienes que hacer un esfuerzo consciente para bombear tu sangre, digerir tu desayuno, filtrar tu sangre a través de hígado y riñones, regular tu temperatura, hacer crecer tus células blancas dentro del tuétano, dirigir cada inspiración, etc... Quedarías muy pronto abrumado con tanta responsabilidad. Afortunadamente tu cuerpo tiene la programación para hacer todo esto para ti. Ni siquiera tienes que estar despierto, y todas estas funciones vitales siguen.

De la misma manera siguen todos los responses sanadores de tu cuerpo sin tu participación consciente. Cuando te cortas o magullas, las células en esta zona saben exactamente que hacer para restaurar la salud en esta área, de calcetar el tejido otra vez, de remover los desechos, de sacar las bacterias y de restaurar el área a su condición original -- de acuerdo con el código genético de dicha área. ¡Tremenda responsabilidad si tuvieras que comprender conscientemente cómo hacer todo esto! Nadie estaría vivo hoy.

Lo mejor que puedes hacer es apoyar estos procesos sanadores inherentes. Y una de las cosas de más ayuda que puedes hacer, es remover todas las interferencias posibles. Hasta el grado que el estrés interfiere con estos procesos sanadores, tendrás beneficio si limpias el camino para que el response de relajación puede hacer trabajar su magia.

LA SABIDURÍA DE LA FATIGA

En el SFC el response de relajación tiene una importancia particular. La experiencia de la fatiga es causada porque el sistema inmune libera ciertas citokinas. Estas citokinas son detectadas por los receptores neurales del cuerpo. Estos receptores mandan un mensaje al cerebro diciendo que hay una elevada presencia de citokinas en la sangre, y el cerebro responde intentando que vayas más despacio. ¿Por qué el cerebro hace esto? ¿Es la fatiga meramente un error, una aberración que no sirve ningún fin?

Consideremos la posibilidad que la fatiga es un response con un propósito por parte de tu cuerpo. Tiene el fin que vayas a descansar. Es la forma que tiene el cuerpo para recibir la relajación necesaria que permite que ocurre la sanación.

Recuerda, tu cuerpo sabe como sanar. Puedes respetar la fatiga como response inteligente. Más que pensar en ella como inconveniente o adversario, es parte del esfuerzo de tu cuerpo para promover la sanación. Su intención es permitir la profunda relajación necesaria para que tu cuerpo se pueda realinear gracias a su programación innata. Cuando discutes con tu cuerpo – quiere decir, cuando intentas seguir e ignoras el síntoma, este escalará y ganará. No puedes vencer la sabiduría de tu cuerpo.

LO QUE NO ES EL RESPONSE A LA RELAJACIÓN

Hay una variedad de imágenes populares sobre qué significa relajación. Para algunas personas, quiere decir acostarse en el sofá delante del televisor. Para otros es pasar una tarde en el cine o leer un buen libro. Para otros puede ser echar una siesta u hablar con amigos. Quizás para la mayoría de la gente el denominador común es que significa no trabajar o hacer algo que es un reto físico.

Sin embargo, no es probable que cualquiera de estas actividades lleve al response de relajación. De hecho, puede ser seguro decir que muchas personas jamás experimentaron la verdadera relajación. Esto es porque implica más que solamente descansar tu cuerpo.

El response de relajación es un estado de descanso profundo, tanto para tu cuerpo, como para tu mente. Esto significa que ninguno de los 2 sea activo, por lo que muchas personas no lo han experimentado. El cuerpo puede estar en un estado de reposo, pero la mente es otra historia. Siempre cuando tu mente está ocupada, tu cuerpo será incapaz de relajarse totalmente. Cada pensamiento y sentimiento que pasa por tu mente tiene un efecto sobre tu cuerpo y su química, aunque sea sutil.

Esto se aplica ciertamente a leer, ver la televisión o películas. Tu mente está directamente absorbida, y está inundada con imágenes que evocan reacciones en ti. Esto es evidentemente la intención de tal entretenimiento.

Puedes dormir sin tener necesariamente los beneficios de la relajación profunda. Las personas con SFC saben muy bien como la mente puede alterar el sueño. El centro del sueño en el cerebro no funciona como es debido, y la ansiedad e otros síntomas de la enfermedad pueden deteriorar aún más tu capacidad para tener un sueño refrescante y restaurador. Sin embargo, el sueño es lo mejor que tu cuerpo puede hacer para acercarse a los beneficios del response de relajación. Estos factores, encima de la ansiedad natural por tener una enfermedad crónica, pueden interferir seriamente.

Cuando duermes, tu mente sigue activa en forma de sueños. Los sueños crean maneras para sentir estados y cambios químicos en tu cuerpo. Todos hemos experimentado que teníamos, al despertar de una pesadilla, las manos sudorosas u otros signos de trastorno emocional. El nivel de relajación que buscamos es más profundo que el que conseguimos al dormir. Y, si puedes aprender el arte de crear este estado más profundo, será mucho más beneficioso.

LA CLAVE: CALMAR TU MENTE

La clave para crear el response de relajación es calmar tu mente. Una mente calma es una mente con una mínima actividad – nada o poco pensar, analizar, fantasear o preocuparse. Cuanto más calma tu mente, más profundo el estado de relajación de tu cuerpo. Esto puede ser una sorpresa para algunos, pero el hecho es que puedes estar completamente despierto, conciente e alerta a la vez de tener la mente calma.

Esto evidentemente te fuerza a examinar tu relación con tu mente. El punto más fundamental que tienes que aceptar es que tú no eres tu mente. En las culturas occidentales nos llevan a asumir que "Yo y mi mente somos uno... mi mente es lo que soy." Este punto de vista sugiere que tu mente está en el centro de tu ser, que es tu parte más esencial.

Nos podemos beneficiar, sin embargo, de las intuiciones de las culturas orientales que dicen que eres mucho más que tu mente. Un punto de vista alternativo es que tu mente está en tu periferia y no en tu centro. En el centro está tu alma u espíritu o conciencia, algo más básico que tu mente. Y tu mente misma es como un órgano que puedes activar o desactivar.

Aunque esto es una forma algo torpe para decirlo, el punto es que es posible separarse de, o des-identificarse de tu mente. Podrías verte como si tuvieras una relación con tu mente en vez de simplemente serla. Te tienes que interesar por esta relación si quieres tener alguna esperanza para librarte de pensamientos y sentimientos estresantes, y de sus consecuentes efectos enfermizos en tu cuerpo.

Afortunadamente se sabe mucho sobre como conseguir esto. El response de relajación fue durante miles de años la esfera de místicos y buscadores espirituales.

Esto es porque todos descubrieron que la mente es el obstáculo primario para tu crecimiento y tus intuiciones espirituales. Como resultado evolucionaron centenares de tradiciones sobre como calmar la mente.

La mayoría de estas tradiciones implican varias formas de meditación. Muchos programas de mente/cuerpo enseñan la meditación como manera de reducir el estrés y de crear el response de relajación. Mientras que las técnicas de meditación fueron originalmente desarrolladas para fines espirituales, un bienvenido beneficio secundario es que los estados inducidos por la meditación pueden crear las óptimas condiciones para que haya sanación en tu cuerpo.

Todas las tradiciones están basadas en la intuición que puedes separarte de tu mente, y que haciendo esto puedes aprender a calmarla. En el SFC, ya que tu mente y su funcionamiento pueden estar afectados por el síndrome, hacer esto te ayudará a retener una sensación de poder y volición, que no eres simplemente una desamparada víctima del síndrome y de sus efectos. Cuando consigues cierto grado de maestría sobre esto, podrás aceptar más fácilmente que el síndrome es transitorio, que los síntomas van y vienen y que la sanación es posible.

EL TRABAJO PREPARATORIO

Lo que presentaré aquí son los denominadores comunes de varias tradiciones diferentes para calmar tu mente. No hay una sola manera correcta, pero hay muchas para conseguirlo. Todas comparten, sin embargo, ciertos fundamentos que se describen a continuación:

La voluntad para practicar regularmente

Este esfuerzo implica el desarrollo de una destreza. Se necesita la práctica regular para profundizar tu maestría de esta habilidad. Y al practicar tu relajación será más profunda, se conseguirá más rápidamente y, evidentemente, los beneficios serán mayores. Sin embargo, sin el compromiso de la práctica regular la destreza simplemente no se puede desarrollar. Práctica regular significa a diario, idealmente en un momento específico, y durante un rato especificado, como unos 30 o más minutos.

La voluntad para trabajar con tu resistencia

La naturaleza de la mente es seguir activo. Tiene un momentum tremendo para seguir pensando todo tipo de pensamientos. Al principio cuando te sientas para aprender la práctica, descubrirás lo fuerte que es este momentum. Tienes que recordar constantemente tu intención para seguir con la práctica porque tu mente resiste la práctica y prefiere seguir activa.

La voluntad para no juzgarte a ti mismo

Una de las trampas que necesitas evitar es evaluar o juzgar tu actuación. Estos juicios, que evidentemente vienen de tu mente, son de hecho una forma que tiene la mente para sabotear tus esfuerzos para calmarse. Lo más probable es que tengas ideas como "No consigo nada con esto... no me gusta... esto es aburrido... no puedo hacer esto... no lo estoy haciendo bien..." etc. Es absolutamente predecible y natural que tengas estos pensamientos, pero otra vez deben comprenderse como una parte de la resistencia natural de tu mente, y estos juicios no te deben distraer. Si no procuras recordar esto, te puedes ver fácilmente desmoralizado o disuadido para seguir practicando.

Crear el entorno correcto

Esto significa prestar atención al entorno físico. Lo ideal es que encuentres un lugar en tu casa que puede ser un sitio especial para practicar. Quizás un rincón en tu dormitorio, o algún otro sitio que reservas para este proceso. Esto ayuda al enviar un mensaje a tu mente que, cuando estás en este sitio, esto es lo que quieres hacer. Ten este espacio confortable – una silla especial, o unos cojines colocados de manera particular, para que puedes estar en paz en este sitio. Gradualmente, cuando estás sentado en este sitio, tu mente aprenderá a esperar la relajación.

Prevenir distracciones

Yo considero que aquí hay 3 tipos de distracciones que son especialmente importantes: ruidos, otras personas y los teléfonos. Quizás piensas en más cosas. Recuérdalo, tu mente prefiere seguir activa, y si tiene la oportunidad, cualquiera de estas distracciones vendrá inmediatamente a tu mente. El mejor consejo es:

Ruidos.

Evita la interferencia de aparatos, televisores u otras fuentes de ruido. Si vives con otras personas, pide su cooperación para que mantengan silencio mientras estás practicando.

Otras personas.

Si necesario, pon una señal "no molesten" en tu puerta. Otra vez hay que pedir la cooperación de los demás. Asegúrate de comunicarles la importancia que respeten tu tiempo tranquilo. Si tienes niños pequeños, puede que tengas que organizarte con otra persona para que te ayude con ellos, porque si no tus oídos estarán atentos a sus peticiones de atención.

Teléfonos.

La primera opción es desconectarlo. Así no sonará, ni te estarás imaginando quien llama o que dice. Un contestador es la segunda opción, y si lo usas, quita el volumen si posible.

No puedo poner suficiente énfasis en la importancia de prevenir distracciones exteriores. Son las más fáciles de olvidar y lo más probable de sabotear tu práctica. Recuerda, tu mente puede encontrar que la experiencia de la relajación sea contraria a su naturaleza, y puede fijarse en cualquier oportunidad, aunque sea sutil, para ser activa. Te harás un fantástico favor al crearte la oportunidad para que ocurra la verdadera relajación, y las cosas fundamentales tienen que estar en su sitio.

TÉCNICAS PARA CREAR EL RESPONSE A LA RELAJACIÓN

Ahora que hemos discutido los pre-requisitos, vayamos a las técnicas específicas. Ya que la completa relajación de tu cuerpo tiene su origen en la relajación de tu mente, trabajas básicamente con tu mente. La mente se ha descrito como la estampida de una manada de caballos salvajes, una jaula llena de monos que gritan, una autopista en la hora punta, e otras muchas metáforas, todas ellas caracterizando su naturaleza aparentemente incontrolable. Si no se atiende, seguirá su actividad aleatoria y caótica. De hecho, en este proceso tendrás que conocer tu mente más profundamente que jamás antes, porque tendrás una nueva relación con ella.

Tu mente puede ser ralentizada y enjaezada o puesta bajo control, por decirlo de alguna manera. La forma para conseguir esto se podría llamar "plenitud de mente" (mindfulness). Esto significa que tu mente está llena de lo que está pasando ahora mismo, y que utilizas un enfoque particular para ocupar la atención de tu mente. Abajo se describen algunas alternativas que puedes utilizar para practicar la plenitud de mente para la relajación.

Usar la respiración

Puede que quieras utilizar la respiración como enfoque para tu proceso de relajación. Cada respiración es larga, lenta y profunda, en la barriga. Si piensas en tu respiración, la estudiarás y concentrarás toda tu atención en un aspecto particular de ella. Se puede utilizar la respiración de varias maneras.

Mirar la respiración

Una forma de mirarla es enfocar la expansión y relajación de tu barriga. Mira como tu barriga, al inspirar, se expande hacia fuera porque el diafragma se mueve hacia abajo para hacer sitio para los pulmones. Al exhalar verás como la barriga se vuelve hacia dentro, como si tu ombligo estuviera intentando tocar la parte frontal de tu espina dorsal. Sigue el ritmo de este movimiento, como si fuera un círculo sin punto

de comienzo, solo una moción circular continua. Este movimiento de la barriga es como el de una persona que está remando en una lancha en un lago, sus brazos se mueven circularmente, cada remada fluye en la siguiente, sin final o comienzo claro para cada una.

Otro método de mirarla es concentrarte en un punto justo dentro de tus fosas nasales. Imagina que hay millones de pequeñas y sensibles terminaciones nerviosas que pueden sentir como entra el aire en esta área de tejidos. Piensa como si el aire fuese un océano de billones de moléculas, como canicas, rodando todas entre ellas y por estas terminaciones nerviosas, como una cascada, hacia tus pulmones. Luego fluyen al revés, y este mar de canicas vuelve a salir, otra vez pasando por las mismas terminaciones nerviosas hasta que salen de tu cuerpo. Y justo como un océano se llena y vacía constantemente con las mareas altas y bajas de las olas, así también este mar de aire constantemente entra a raudales y sale otra vez a fuera, a través de tu nariz. Mantén tu concentración en esta área que está justo en la entrada.

Contar las respiraciones

Esto significa que cuentas cada inspiración e expiración, en parejas. Por ejemplo: (inspiración) uno, (expiración) uno, (inspiración) dos, (expiración) dos, repitiendo este proceso hasta diez. Cuando llegas a diez, empiezas otra vez con el uno. Cada vez que te das cuenta que has sido distraído por un pensamiento y has perdido la cuenta (¡y ocurrirá!), en vez de intentar recordar donde estabas, empiezas de nuevo.

Comienzo-mitad-final

Otro abordaje de la respiración es concentrarte en el comienzo, el medio y el final de cada respiración. Significa concebir como si la respiración tuviera 3 segmentos, y notar cada uno de ellos, con cada inspiración e expiración. En otras palabras, notas el comienzo, el medio y el final de cada inspiración, seguido por el comienzo, el medio y el final de cada expiración. Esto también se vuelve un proceso circular, y puedes entrar en un ritmo confortable del flujo de una moción circular.

Es importante que utilices tus sentidos con todas estas técnicas de respiración, no lo hagas como mero ejercicio intelectual. Concentra realmente tus sentidos en la experiencia de cada respiración, lo más íntimo que puedas. Siente con cada respiración la textura del aire, siente la subida y bajada de tu barriga, la expansión de tu caja torácica cuando tus costillas se abren como los dedos de una mano,... Sintoniza tus sentidos lo mejor posible para experimentar la respiración. Es el uso de los sentidos que te ayudará a mantenerte concentrado en el proceso y, a su vez, calmar tu mente. Dr. Fritz Perls, el padre de la terapia gestalt, utilizó una vez una frase que captura este proceso: "Pierde tu mente y vuelve a tus sentidos."

Utilizar palabras o sonidos

Otro método es utilizar un sonido o palabra como sujeto de tu concentración. Esto implica la repetición del sonido o de la palabra durante el proceso de relajación. Esto también se puede hacer de varias maneras. Una es repetir la palabra al expirar. Puedes utilizar una palabra sencilla, algo que no ocupa la mente, como "uno" o "ohm" o cualquier otra palabra que tiene un efecto calmante para ti.

Un abordaje alternativo es utilizar una frase con un efecto reasegurador, como "Yo soy uno," "Estoy tranquilo," o "Sanando ahora." Hay muchas posibles variaciones de esta técnica, pero todas tienen en común la repetición de sonido o palabras. Es la experiencia de la repetición que tiene un efecto calmante en tu mente. Puedes elegir cualquier palabra o frase que te atrae. Ten cuidado de no elegir algo que ocupa tu mente o que estimula el pensamiento. El énfasis está en la simplicidad y la calma. El proceso de la repetición llena tu mente y será tu enfoque durante el proceso.

Utilizar "La Relajación Progresiva"

Una técnica favorita de muchas personas se llama la relajación progresiva. Esta implica un bloque de tiempo y un sitio tranquilo, como para las técnicas descritas antes. Sin embargo, se utiliza tu cuerpo como foco de tu atención. La meta es la

misma - desconectar del pensamiento y pasar un rato en un estado de relajación profunda de cuerpo y mente.

Se puede hacer la relajación progresiva acostado o sentado. En cualquier caso tienes que buscar una posición confortable, una que puedes aguantar durante 20 o 30 minutos. Observa los mismos fundamentos descritos antes para preparar el entorno y un sitio especial.

Esta técnica implica enfocar varias partes de tu cuerpo, relajarlas una tras otra, parando aproximadamente un minuto en cada área. Tensas, aguantas y luego relajas los músculos de un área particular, antes de pasar al área siguiente. Aguanta u aprieta los músculos de la zona contando hasta 10, y luego suéltalos contando hasta 10 antes de pasar al área adyacente.

En una variación de esta técnica, puedes dejar el tensar y relajar los músculos y, en lugar de ello, concentrarte simplemente en cada área e imaginarte que esta área se ablanda y se funde, soltando cada tensión que había presente. Al final de este capítulo hay un guión para guiarte a través de un ejercicio de relajación progresiva con esta variación. Te animo a experimentar con ambos métodos y a encontrar el que mejor funciona para ti.

MANEJAR LA RESISTENCIA DE TU MENTE

El mayor reto del método de la relajación es mantener tu atención, no importa si es en la respiración, una palabra, un sonido o partes de tu cuerpo. Y, evidentemente la fuente de este reto es tu mente, porque tiene un tremendo momentum para pensar continuamente. Tu mente usará una variedad de estrategias para distraerte e ocuparte en sus formas serpenteantes. Esto puede incluir ofrecerte continuamente su análisis del proceso, como "No lo estoy haciendo bien... Esto es aburrido... Lo hago bien... Esto es agradable... ¿Cuánto falta? ¿Qué hora es?". Si esto no quita tu atención del proceso, tu mente puede intentar pensar sobre los asuntos o problemas importantes de tu vida, o recurrir a mostrarte escenas de horror sobre tu enfermedad. Su actitud básica será, "Por qué gastar este tiempo valioso en vez de utilizarlo de manera constructivo y pensar cómo solucionar estos problemas?" O puede que prefiera concentrarse en los detalles de la vida diaria: "¿Cuánta gasolina tiene mi coche? ¿Cuánto dinero quedaba en mi cuenta del banco? ¿Qué es lo que tengo que comprar en el supermercado?" Tu mente encontrará formas sutiles y no tan sutiles para distraerte e ocupar el pensamiento.

Volver a casa (una y otra vez)

Cada vez que te das cuenta que has perdido la concentración y que has sido alcanzado por tu mente, tu reacción es crítica para el proceso de relajación. No es realista esperar que tengas que mantenerte libre de pensamientos durante todo el proceso y jamás sucumbir a la seducción de tu mente. El proceso no es uno de conseguir un estado fijo de no-mente. Es más bien un proceso de continuamente y metódicamente volver a casa al sujeto de meditación.

Para algunas personas es útil imaginarse estar sentado en la orilla de un río y que los pensamientos son meros desechos que están flotando. No tienen por que saltar e ir a flotar junto con los desechos. O, cuando los notas, puedes imaginar que los pensamientos son simplemente unas nubes flotando en el cielo y vuelves a tu foco de atención.

Al principio puede que solamente te puedes concentrar durante un par de segundos antes de que invadan los pensamientos. Y cada vez que te das cuenta que estás pensando, simplemente vuelves, como si dirías "Ay, es verdad, de vuelta a la respiración..." No tienes que juzgarte, ni analizar los pensamientos. Simplemente vuelves al enfoque.

Ahora es cuando tienes que estar especialmente cauto con la auto-evaluación, porque si persistes en una actitud de juzgarte a ti mismo o a tu actuación, experimentarás la meditación como un insulto tras otro porque rápidamente verás que expectativas no se sostienen.

Etiquetar tus pensamientos

Una estrategia que te puede ayudar para distanciarte de tus pensamientos es cuando surgen, ponerles una etiqueta. Cada vez que te ves cautivado por los

pensamientos das un paso atrás y les das una etiqueta descriptiva. Solamente necesitarás una lista de categorías muy corta, porque la mayoría de tus pensamientos tratarán un limitado rango de asuntos.

Puedes utilizar cualquier etiqueta que creas útil. Podrías usar un esquema simple de etiquetas como preocupación, miedo, deseo, pensar, fantasía u otras. El punto es distanciarte un poco del pensamiento, y poner una etiqueta puede ayudarte para volver a enfocarte en el proceso de relajación.

Con tiempo y práctica, verás que tu habilidad incrementará notablemente. Verás que los huecos entre los pensamientos se hacen más grandes, volverás más de prisa y cada vez necesitarás menos esfuerzo para volver a tu concentración. También verás un patrono o característicos tipos de pensamientos que parecen surgir, y este reconocimiento lo hará incluso más fácil soltarlos.

Al final descubrirás unos sentimientos de calma y paz más profundos que jamás pensaste posible. Finalmente, después de cada sesión verás que tu pensamiento será más claro e intuitivo. Todos estos son beneficios valiosos que se añadirán a los beneficios fisiológicos del response de relajación.

EL USO DE LA MÚSICA

Muchas personas disfrutan escuchando música con la relajación, y ciertamente puede tener un efecto tranquilizador sobre tu mente e emociones. Sin embargo, la música puede ayudar y estorbar la creación de tu response de relajación. Uno tiene que ser cuidadoso, tanto con el uso, como con la selección de la música.

Hay ciertas guías para esto. Recuerda, ya que tu intención es calmar tu mente y cuerpo, lo mejor es seleccionar música que no ocupa tu mente a seguir la melodía. Aunque esto puede sentir agradable, no ayuda a que tu mente esté callada para que puede surgir el response de relajación. Al otro lado, una música simple e no-intrusa, como unos tonos largos o las olas del océano que tocan suavemente la orilla, o una melodía que no te compela a participar, puede tener un efecto calmante en tu mente y facilitar el response de relajación. Algunas personas notan que la música es útil en las fases tempranas del aprendizaje del relax profundo, pero luego se transforma en distracción, en cuanto se hagan más expertos calmándose su mente ellas solas.

EJERCICIO: RELAJACIÓN PROGRESIVA

Toma unos 20 minutos para este proceso. Encuentra una posición confortable, en un entorno donde no te molestan o distraen.

Comienza cerrando los ojos y tomando conciencia de tu respiración. Toma unos momentos para respirar profundo y completamente, con énfasis en la duración de la expiración que tiene que ser larga, profunda y completa. Después de unos minutos, cuando notas que tu respiración es más suave, concéntrate en los dedos de tu pie derecho. Imagínate que puedes dirigir tu respiración a tus pies y, al respirar tus pies se ablandan y se derriten, soltando cualquier posible tensión. Después de unas pocas respiraciones, te concentras en el resto de tu pie derecho y respiras al pie entero, permitiendo que se ablanda, se derrite y que deja salir toda la tensión restante. Ahora dejas que esta sensación de ablandamiento y fundición sube hasta tu tobillo derecho y te concentras en tu pantorrilla derecha. Otra vez respiras lentamente en esa área, sintiendo como ablanda y se funde con cada respiración profunda. Pasa unos momentos notando la sensación de ablandamiento y fundición, y deja que esta sensación de relajación se mueve lentamente hacia tu rodilla y muslo derechos, y otra vez, sientes como se ablandas y se funden los músculos del muslo, solamente dejando que se vaya cualquier tensión...

Continua este proceso en los mayores grupos musculares de tu cuerpo, tomando tiempo en cada área (sobre un minuto) hasta que sientes una definida sensación de ablandamiento y fundición. Pasa del muslo derecho a la cadera, las nalgas, la cadera izquierda, bajando por muslo, rodilla, pantorrilla, tobillo, pie y dedos. Luego subes hacia arriba, por la pelvis, las lumbares, las dorsales y las cervicales. Después alrededor del abdomen bajo, el plexo solar, la caja torácica y el pecho. Luego por los hombros, bajando por los brazos, las manos y las puntas de los dedos. Mueve hacia el cuello, la garganta, para arriba por los laterales y la parte de arriba del cráneo. Después por la frente, dentro de los senos, ojos y la boca. Dentro de la boca por los músculos de la mandíbula, la lengua y los labios.

Ahora escaneas todo el largo de tu cuerpo para ver si quedan algunas zonas con la menor tensión. Dirige tu respiración a estas áreas, y con una respiración larga y profunda dejas que se vaya todo...
Ahora descansas.

Capítulo 9. Imaginar y SFC

¿Te puedes dibujar sano? ¿Te puedes realmente imaginar la vida después del SFC? ¿Te puedes imaginar como sería una vida con equilibrio, armonía y salud cuando estés bien? En el Capítulo 7 revisamos algunas de las investigaciones que muestran que la imaginación puede afectar la inmunidad y la sanación. Ahora me gustaría mostrarte la manera de utilizar este abordaje con el SFC.

Todos practicamos la imaginación, constantemente. Cuando conduces hacia casa, tienes un mapa en mente al que sigues. Cuando paseas por tu casa, estás siguiendo un mapa. Lo que "sabes", lo sabes en imágenes. Es el idioma del cerebro. Cuando ves a alguien al que conoces, es su imagen a la que reconoces. Tus imágenes también afectan constantemente a tu cuerpo. Si han abusado de ti en tu niñez, puede que lleves una imagen subconsciente de ti como niño vulnerable al que van a pegar en cualquier momento. Puede que tengas tus hombros en una postura tensa, protectora, como defensa contra esta posibilidad.

El poder de la imaginación puede estar enjaezado, como herramienta de auto-ayuda. Se ha mostrado útil para muchas enfermedades, desde el cáncer hasta el SIDA y las enfermedades coronarias. En mi consulta he visto como la gente con SFC se beneficia varias maneras de la imaginación.

APRENDER DE LOS DIBUJOS

Una manera es utilizar dibujos u imágenes para ayudarte a clarificar los asuntos de tu vida. En mis programas de auto-ayuda utilizamos a menudo los dibujos para revelar las actitudes y creencias internas de la persona sobre lo que está ocurriendo. Esto puede llevar a intuiciones útiles sobre los cambios que se necesitan.

Por ejemplo, durante una sesión de imaginación en grupo, Mary Ann se dibujó estando sometida por el SFC al que representó como monstruo. Viendo este dibujo se realizó como se veía como víctima, e inmediatamente entró en contacto con su enfado por esta situación. Su enfado alimentaba una renovada determinación para romper con su vieja costumbre de ser voluntaria de recados para su asociación, cosa que sacaba toda su energía. Esto fue el comienzo de un cambio muy necesario en su vida, dejar de hacer favores para los demás, cosa que en realidad no quería hacer. Este cambio perduró hasta después de su enfermedad.

IMAGINAR Y CREER EN LA RECUPERACIÓN

La imaginación puede ayudarte a reforzar tu creencia en la recuperación. Mi experiencia clínica me enseñó que la creencia en la recuperación es un pre-requisito para sanar del SFC. Muy a menudo, sin embargo, me encuentro con gente que busca ayuda, pero realmente no es capaz de imaginarse recuperada. Abordo siempre este asunto cuando comienzo a trabajar con alguien, no importa si es en un programa de grupo u individualmente.

Tocamos las razones de este problema en el capítulo 1. Una fuente mayor de la dificultad son las imágenes que se retratan en los medios. Las imágenes de una debilitación interminable son efectivamente muy poderosas. Desafortunadamente, la concentración de los medios de comunicación en estas imágenes negativas no se ve equilibrada con una presentación de imágenes de sanación, o los tranquilos triunfos de personas que se han recuperado. Estas darían un contrapunto a las imágenes negativas, pero ya que las buenas noticias no parecen atraer el interés de los medios tanto como las malas, muchas personas solamente se quedan con un tipo de imaginación asociada con el SFC.

Nos vemos con un problema similar en los medios con la crisis del SIDA. Aunque hay personas que se han recuperado del SIDA e incluso han vuelto a ser VIH negativos, este tipo de noticia no es consistente con la imaginación o con las creencias populares sobre el SIDA, y así simplemente pasa desapercibida. Una rara

excepción a esto es la historia de mi colega a amigo Niro Asistent, que llegó la portada de la revista New Age Magazine en Octubre del 1991.

La capacidad para imaginarte estando bien te afecta en muchas maneras. A nivel físico, la bioquímica de la esperanza es muy diferente de la desesperanza, y tu sensibilidad inmune se ve afectada por ambas. A nivel psicológico se necesita un gran cambio en el comportamiento para promover la sanación. Sin creencia en la recuperación, no hay incentivo para seguir sinceramente con tales cambios. Y también, en los momentos que te sientes absolutamente fatal, la imaginación puede ser un recurso para que los pasas. Una de las mejoras maneras para reforzar tu creencia en la recuperación, es crear imágenes de ti estando bien y verlas cada día.

Ahora que comprendes la naturaleza del SFC y los grandes principios para promover la recuperación, puedes crear imágenes que deben ser para ti, tanto realistas como inspiradoras.

Intenta los siguientes ejercicios. Dependiendo de tu estado del momento hay diferentes ejercicios que te pueden servir mejor que otros. El objetivo es crear imágenes que puedes llamar de manera repetida. La primera vez que haces estos ejercicios tienes que permitirte más tiempo para desarrollar las imágenes. Una vez que las has desarrollado serás capaz de llamarlas en cualquier momento que necesitas un poco de inspiración.

Notarás que hay 3 partes para cada uno de los procesos de imaginación descritos. Primero, comienza siempre con un rato calmante de relajación. Cierra los ojos y respira varias veces para limpiar tu mente del desorden diario para poder estar completamente presente para el proceso. Es esencial tomarte este tiempo de relax para tener toda tu atención disponible para la imaginación. La segunda fase es la imaginación sanadora en sí. Siéntete libre de cambiar de imágenes. A medida que progresa tu proceso de sanación y que empieces a conocerte mejor, tus imágenes naturalmente evolucionarán y cambiarán. Sé abierto para esto y para los mensajes que puedes descubrir en estos cambios. Finalmente siempre es bueno terminar imaginándote sanado, haciendo algo que te gusta. Esto refuerza el sentido del momento y de la dirección de tu proceso de sanación. A esto te diriges y es el incentivo para una imaginación sanadora más rápida. No te olvides de incluir esto cada vez.

EJERCICIO 1. Después del SFC: Vivir una vida de equilibrio

La primera vez que haces este ejercicio, tómate entre 20 y 30 minutos para desarrollar tu imaginación. Cierra los ojos y respira varias veces, lento y profundamente. Ahora creas una película interna de como te imaginas tu vida después de recuperar del SFC. Incluye los siguientes detalles.

- ¿Que pinta tienes?
- ¿Qué diferencias hay en tu cuerpo?
- ¿Cómo han cambiado tus hábitos de alimentación?
- ¿Cómo moderas tu energía ahora?
- ¿Cuáles son tus patronos de ejercicio?
- ¿Cuáles son tus patronos de horarios laborales?
- ¿Qué tipo de trabajo estás haciendo?
- ¿Con quienes te relacionas?
- ¿Cómo es tu comunicación con ellos?
- ¿Cómo ha cambiado la calidad de tus relaciones?
- ¿Con qué tipo de personas gastas más tiempo? ¿Y con quienes menos tiempo?
- ¿Cómo es tu auto- e honrada expresión?
- ¿Cuáles son tus metas?
- ¿Cómo mantienes tu entorno?
- ¿Qué es lo que aprecias de tu vida?

Ahora dibuja una imagen de ti mismo representándote viviendo esta vida en equilibrio. Puedes colgar esta imagen en tu nevera o en una pared en casa.

EJERCICIO 2. ¿Qué hace feliz a tu corazón?

Cierra los ojos y respira varias veces lento y profundamente. Ahora imagínate totalmente sano, haciendo algo que te gusta, algo que hace que tu corazón cante. No importa si es nadando en el océano, tocando un instrumento musical y cantando, paseando en la naturaleza, haciendo el amor, bailando, pescando o jugando con niños, encuentra algo que realmente hace surgir sentimientos de placer en ti.

En esta película interna, deja que disfrutes a tope, más de lo que jamás has hecho antes. Báñate en sentimientos y sensaciones agradables. Deja que tus imágenes sean lo bastante vivas para que estos sentimientos surjan en ti. Recuerda que mereces la felicidad y la satisfacción.

Termina dibujando una imagen con la mayor cantidad de detalles posible. Puedes colgar esta imagen en tu nevera o en una pared en casa.

EJERCICIO 3. Mirar hacia atrás al SFC.

Cierra los ojos y respira varias veces lento y profundamente. Ahora te pintas en el futuro, cinco años después de recuperar del SFC. Durante estos 5 años pudiste contemplar lo que has aprendido y como has crecido gracias a esta adversidad.

Ahora te imaginas sentado en el suelo en un prado, con un grupo de personas. Es un día precioso y la naturaleza te rodea. El grupo de gente incluye tus amigos más íntimos, familiares, profesores y todas las personas significantes de tu vida. Asegura incluir a todo el mundo con el que has tenido una relación importante. Toma unos minutos para ponerlos a todos.

Ahora les das una charla informal llamada "Mi viaje sanador." Es sobre tu experiencia pasada con el SFC. Comienza la charla con lo siguiente: "Me gustaría contaros una historia. Me gustaría compartir con vosotros lo que he aprendido y como he crecido por haber tenido SFC..." Cuando acabas la charla, imagina que el grupo de personas te ofrece un regalo. Este regalo simboliza su apreciación por estar en sus vidas y por compartir tu historia con ellas. Expresa tu gratitud. Acepta el regalo con gracia y ponlo cerca de tu corazón.

Ahora haces un dibujo de esta reunión en el prado. Pega los nombres con las figuras que representan todas las personas importantes para ti. Pon este dibujo en la nevera o en la pared.

IMAGINAR Y EL CUERPO

El uso de la imaginación para promover la sanación es uno de los métodos más sensacionalizados, misteriosos y mal comprendidos de auto-ayuda. Sin embargo, muchas personas creen que es el abordaje más poderoso mente/cuerpo, y en el Capítulo 7 hemos visto evidencias de que puede causar cambios en el cuerpo físico, incluyendo en funcionamiento inmune. Antes de ver en detalle como utilizar la imaginación con el SFC, me gustaría darte un poco de antecedentes sobre como funciona. Intenta el siguiente ejercicio.

EJERCICIO 4. En la cocina

Haz este proceso lentamente. Cierra los ojos y respira varias veces lento y profundamente. Imagina por un momento que estás en el centro de la cocina. Gira a tu alrededor y mira las cosas familiares en la habitación. Puedes ver platos en el fregadero, la tostadora en la encimera, las tazas, el lavavajillas... puedes escuchar como gotea el grifo, ver la comida en la mesa. Ves el horno, la vitro cerámica y las cacerolas. Cierra los ojos e hazte una imagen clara de la cocina antes de continuar leyendo.

Ahora imagina que te giras hacia la nevera. Mira la puerta, la manilla y el color. Ahora coges la manilla en la mano, siente su textura. ¿Es fría o caliente? ¿Suave o rugosa? Ahora presonas muy lentamente para abrir la puerta. Oyes como se abre la cerradura de la puerta y como se separa la puerta del marco de la nevera. Puedes notar un soplo de aire en tus tobillos y puedes ver la luz en la nevera. Ahora miras dentro del electrodoméstico y ves los diferentes tipos de alimentos en las estanterías. Y ves que hay cajones con otras comidas. Toma un momento para hacer un breve

inventario de lo que ves. Ahora imaginas que ves un limón en el fondo, detrás de algunos otros artículos. Estiras el brazo y lo coges. Cierra la puerta y vuelve al centro de la cocina. Ahora notas el limón en tu mano, notas los extremos y la rugosa textura de la piel. Aprietas suavemente el limón y notas como cede bajo tus dedos. Después sacas un cuchillo del cajón, pones el limón en la encimera y el cuchillo en el centro del limón. Cortas el cítrico en dos, notando lo fácil que pasa el cuchillo. Levantas la mitad del limón hasta la altura de tus ojos. Observa la superficie suave y ves que tiene unas gotas de jugo. Después aprietas suavemente y ves como se escapa un poco de niebla de la superficie. Acerca el limón a la boca, estira la lengua y lame el fruto... Notas qué ocurre en tu boca. Si notas un incremento de saliva, tu imaginación está funcionando. Pero ¿cómo ocurre esto? ¿Cómo pueden las imágenes del limón causar que respondan tus glándulas salivares?

Obviamente tiene que haber alguna vía de influencia entre tu cerebro y las glándulas salivares. Esta vía es tu sistema nervioso. Y lo que pasó es que las imágenes que creaste en tu mente desencadenaron ciertos impulsos nerviosos que fueron enviados desde tu cerebro hasta tus glándulas salivares y les avisaron de prepararse para el zumo de limón. Las glándulas respondieron, no a la presencia del zumo real, pero a la imagen en tu mente.

Tal como tienes terminaciones nerviosas en tus glándulas salivares, también las tienes en el tuétano, el timo, el bazo, los nódulos linfáticos, los músculos y todos los otros tejidos del cuerpo. Es con este sistema de "cableado" que la imaginación es capaz de afectar a los tejidos y a los órganos del cuerpo. Es el mismo cableado que permite que haya excitación sexual sin estimulación física.

No es, sin embargo, la única manera con la que las imágenes pueden afectar al cuerpo. Otra manera es mediante las sustancias químicas producidas por el tejido del cerebro. Además de ser la sede del sistema nervioso, el cerebro también es una glándula. Fabrica muchos más tipos de drogas que se pueden encontrar en la farmacia. Tu cerebro transforma de manera rutinaria los pensamientos en co-productos químicos, liberándolos en la corriente sanguínea.

Si insistes en imágenes de debilitación y desamparo, es tu práctica de imaginería, y, como hacen todas las imágenes, tiene sus propios e únicos co-productos químicos. Si practicas la imaginería de esperanza, envías una química diferente a tu cuerpo.

Hablamos en un capítulo anterior sobre la comunicación entre tu cerebro y el sistema inmune, y sobre las células blancas que tienen receptores en sus superficies para recibir los mensajeros químicos del cerebro. Por esto, gracias a su complejidad, el sistema inmune recibe de la imaginería a ambos tipos de estimulación.

Imaginación específica sanadora

La esencia del uso de la imaginación específica para sanar el cuerpo es inventar una manera para simbolizar lo que quieres que ocurra. Los símbolos no necesariamente son visuales como las fotografías. Pueden también utilizar los otros sentidos, como los sentimientos, sonidos, sabores u olores. Lo que importa es crear una experiencia simbólica en la que las acciones que quieres que ocurran están pasando ahora, y puedes sentir las pruebas de que ocurren.

Por ejemplo, en cáncer y SIDA hay un proceso de adversario entre las células blancas y las del cáncer o los virus. Las células blancas son depredadoras, y las células del cáncer o los virus son su presa. A nivel celular, lo que se necesita es determinación, agresividad y discernimiento en el sistema inmune para eliminar y remover los patógenos.

Es bastante fácil hacerse con símbolos para representar a este proceso. Imagina una manada de lobos cazando ratas en un campo y devorándolas. Cuando ves como trabajan los lobos, ves como cooperan entre ellos, rodeando las ratas y cercándolas para matarlas. Los lobos utilizan sus sentidos muy listos, su inteligencia y su trabajo en equipo para limpiar el campo de ratas. Lo que queda es un campo limpio y sano. Una paciente con cáncer solía practicar esta imaginería mientras iba conduciendo. En la privacidad de su propio coche podía gruñir, rechinar los dientes e incluso

salivar mientras devoraba los pequeños roedores.

El proceso sanador en el SFC no es tan simple como el abordaje del adversario. A la hora de escribir este libro no estamos seguros de como es el proceso de enfermedad, aunque sabemos que los síntomas son los efectos de una activación inmune crónica. Si es la incesante actividad de un virus la que causa este proceso, entonces sería apropiado el tipo agresivo de imaginación que se utiliza con el cáncer y SIDA. Aunque también podía ser un virus tipo "golpea-y-ataca", uno que hizo su daño y dejó el sistema inmune en un estado de desorden, incapaz de recuperarse mucho tiempo después de que el virus se haya ido o se haya vuelto inactivo. Si esto es el caso, los temas simbólicos para la sanación pueden ser diferentes.

Volver a equilibrarse

Hay una simple solución para esta ambigüedad. Un sistema inmune fuera de equilibrio no es tan efectivo contra los virus como uno que está en equilibrio. Puedes manejar ambos asuntos -- la posibilidad de un virus activo y la crónica sobre-activación inmune -- restaurando la integridad e armonía global del sistema inmune. En lugar de entrar demasiado en detalles científicos, es mejor centrarnos en los temas generales. Se sugiere un enfoque en armonía, ritmo e equilibrio. Siguen unos procesos de imaginación para manejar estos temas.

EJERCICIO 5. Tú, el Maestro

Tómate entre 15 y 20 minutos con este proceso. Cierra los ojos y respira varias veces largo y profundamente. Ahora imagina que eres dirigente de orquesta. Podrías ser el eminente director de una filarmónica internacionalmente conocida. Tienes una orquesta con talento, bien-equipada y con todos los artistas esenciales. Te son leales y han dedicado toda su carrera, incluso sus vidas para hacer música preciosa para ti.

En esta orquesta tienes todo el rango de instrumentos que pueden hacer una tremenda variación de sonidos. Cuando tocan en armonía y ritmo, la música es verdaderamente maravillosa. Imagina, sin embargo, que la orquesta esté en desorden. La sección de la tuba toca a toda potencia y la de la flauta no sueña. ¿Qué le dirías a esta orquesta? ¿Cómo conseguirás que vuelvan a la armonía?

Tocar música clásica es una buena forma para desarrollar esta imaginación. Podrías experimentar con una pieza preciosa, quizás metódica, como el Bolero de Ravel para hacerlo. Con la música suave al fondo, cierra los ojos y practica dirigiendo tu orquesta. Disfruta del sentimiento de armonía que surge en ti mientras estés inmerso en la música. Imagina que la orquesta representa tu sistema inmune, con todos los músicos otra vez en armonía e equilibrio. Escucha de cerca, más cerca que nunca antes en tu vida, para descubrir como es la verdadera armonía. Siente las vibraciones del sonido que penetra hasta tu tuétano, el lugar de nacimiento de tus células blancas. Hazte muy familiar con el concepto de armonía.

Ahora termina por imaginar que estás sano, haciendo algo que te gusta.

EJERCICIO 6. Sana tus células blancas

En el capítulo sobre el response de relajación se explicó que la relajación es un estado en el que todos los mecanismos sanadores del cuerpo funcionan al máximo. La química del estrés deteriora la sanación y la química de la relajación la apoya.

Observamos que cada célula de tu cuerpo tiene un código genético que define su papel en tu salud. Puedes pensar en este código genético como una imagen que cada célula blanca lleva en su corazón. En el SFC ciertas células blancas están fuera de la alineación de su propia imagen interna y funcionan mal. Algunas están hiper-activadas, y algunas están deprimidas o inhibidas.

En este proceso utilizas el response de relajación para que se beneficien las mismas células blancas. Cierra los ojos y respira varias veces, largo y profundamente. Durante unos minutos tienes que utilizar tu método favorito para crear el response de relajación en tu cuerpo entero.

Imagina ahora como las células blancas (o un símbolo de ellas) pasan por una

experiencia de relajación. Imagina como tus células blancas respiran lento y profundamente para calmarse. Imagina como exhalan cualquier tensión o negatividad que pueden haber acumulado. Imagina que sueltan las fuerzas de la enfermedad con cada expiración. Ayúdalas en ello con tu propia respiración. Siente como esta relajación tiene un efecto calmante en las células blancas. Siente como su tensión se derrite. Siente como, en cuanto descansan más, su estado exagerado de excitación se retira lentamente de vuelta al equilibrio. Para las que están mermadas e exhaustas, siente como la respiración profunda ayuda a restaurarse. Siente como construyen su energía, como un atleta de maratón que está descansando en una isla tropical después de entrenar intensamente durante varias semanas.

Sigue enfocado en la respiración profunda y calma. Imagina que cada célula está respirando contigo, y que tus células entran profundamente como tu en un estado de relajación sanadora. Sigue un rato en este estado sanador, dejando que tus células blancas absorban los beneficios de la relajación profunda.

Ahora terminas imaginando que estás sano, haciendo algo que te gusta.

EJERCICIO 7. La luz dorada sanadora

Saca unos 15 a 20 minutos para este ejercicio. Cierra los ojos y respira varias veces lenta y profundamente. Imagina ahora que un metro por encima de tu cabeza cuelga una bola dorada de luz sanadora. Incluso puedes sentir una sensación de calor u hormigueo en tu cráneo debajo de esta bola de luz sanadora. Mientras continúas con tu respiración lenta y profunda, permite que esta bola dorada de luz sanadora baje lentamente hasta la parte de arriba de tu cabeza. Sintiendo como las sensaciones se hacen un poco más fuertes, deja que la bola dorada comience a penetrar por la punta de la cabeza. Siente como entra por el cráneo y como llena tu cabeza con su calor sanador dorado. Deja que su luz dorada sanadora llegue a todos los tejidos y células de tu cabeza, llenándolas todas con su calor dorado sanador.

Siente como la bola dorada de luz sanadora baja poco a poco por la garganta y cuello, llenándolos con su calor y luz dorada. Ahora, como un líquido vago y espeso, deja que llene tu pecho y tus hombros. Siente como el calor dorado sanador se reparte por tus brazos, muñecas y manos. Por donde va esta luz dorada sanadora, penetra hasta los niveles más profundos, hasta el mismo tuétano. Deja que tu tuétano se llene con luz dorada sanadora. Imagina que la bola dorada de luz sanadora se mueve por tu caja torácica, expandiendo en todas las direcciones, y descendiendo lentamente por tu abdomen, llenando todos tus órganos internos con luz dorada sanadora. Con cada respiración puedes reforzar el poder sanador de esta luz dorada que penetra todas las células. Moviéndolo ahora por tu bajo abdomen, por la pelvis y las caderas... Llena todas estas áreas con esta magnífica calor dorada sanadora. Ahora deja que este calor dorado sanador comienza a fluir por tus piernas, a través del tuétano de tus huesos largos, por las rodillas, hasta las pantorrillas... encontrando los tobillos, los pies y hasta las puntas de tus dedos. Deja ahora que esta luz sanadora se centre en el medio de tu pecho para que con cada respiración se refuerce su resplandor, como un ascua que brilla más fuerte cuando le soplas.

Date cuenta que ningún virus puede con la intensidad de esta luz dorada sanadora. Los virus simplemente se disuelven y se evaporan bajo esta luz. Casi puedes oír un sonido de siseo o chisporroteo cuando todo tu cuerpo es liberado de virus gracias a la poderosa acción de esta luz. Se evaporan incluso aquellos virus que se esconden dentro de las células. No tienen escapatoria. Sabes que puedes enviar esta luz sanadora por todo el cuerpo, tu tuétano, tu sistema inmune y cada célula blanca, simplemente cerrando los ojos y respirando en ello... Sabes que cada célula blanca bebe esta luz dorada sanadora con cada profunda respiración tuya. Ahora terminas imaginando que estás sano, haciendo algo que te gusta.

EJERCICIO 8. Espíritu luchador

Utiliza este tipo de proceso si te sientes atraído por la idea de imaginarte una confrontación de adversario entre tú y las fuerzas de la enfermedad. Si crees que estás luchando contra un virus, o si estás enfadado, disgustado, o furioso con esta

enfermedad, este tipo de imaginación te puede ayudar a canalizar tu espíritu luchador. Evidentemente solo delinearé el proceso aquí abajo. En el futuro, después de aprender los pasos de este trazado serás capaz de adaptarlo a tu propia imaginación.

Toma unos minutos para elegir 2 símbolos: uno para representar las fuerzas de la enfermedad y uno para las fuerzas de la sanación. Es recomendado utilizar criaturas vivientes, ya que pueden evocar más fácilmente sentimientos poderosos y primarios en el subconsciente. Las imágenes más abstractas como luces, estrellas, máquinas u objetos inanimados, no suelen tener una carga tan emocional. Una carga emocional fuerte da poder. Si utilizas personas, incluso el tipo de gente a la que consideras mala, puede haber todavía alguna ambivalencia sobre lo que tienes que hacer para librarte de ellas. Utiliza símbolos en los que el contraste entre las fuerzas de oscuridad y luz es muy fuerte y fácil de coger. Para representar las fuerzas de la enfermedad podrías elegir por ejemplo criaturas como larvas, gusanos, insectos o ratas. Intentan invadir y dominar tu vida. No tienen ninguna consideración para tu bienestar. No te respetan, ni tienen interés para la negociación, discusión o compromiso. Su comportamiento hacia ti es repugnante y destructivo. Si dependieran de ellas, destruirían tu salud e incluso te matarían.

Para representar las fuerzas de la sanación, elige un símbolo que tiene cualidades de inteligencia, sentidos agudos, movimiento de cambio, destreza, agresividad y poder letal innegable. Quieres que tus defensores sean abrumadores, decisivos y profundos al protegerte. Unos ejemplos podrían ser una manada de lobos, tiburones, osos polares, águilas, pirañas u otras criaturas poderosas. Todos tus defensores son totalmente y completamente leales y dedicados a tu bienestar. Tú eres el maestro. Recuerda que las células blancas funcionan matando a los invasores, según las leyes naturales de depredadores, presas y la supervivencia del más fuerte.

Una vez que has elegido tus símbolos, cierras los ojos y respiras varias veces lento y profundamente. Ahora imaginas una escena en la que ocurre el proceso de la enfermedad. Ves los símbolos de la oscuridad, haciendo en tu cuerpo lo que sea que estás imaginando. Toma tu tiempo para elaborar un escenario que lo representa. Podrías hacer incluso un dibujo que muestra lo que es para ti la actividad de la enfermedad.

Después de desarrollar tu imaginación de la enfermedad, comienzas a introducir tus fuerzas sanadoras. Ponlas en el dibujo y mira como se enfrentan a y destruyen las fuerzas de la enfermedad. Puedes ver que tus fuerzas sanadoras son inteligentes, extremadamente poderosas y minuciosas al eliminar a sus presas. Ves que bien organizadas son y como cooperan entre ellas mientras destruyen los parásitos. Ahora tomas tu tiempo para asegurarte que todos los invasores son aniquilados. Una vez que estás seguro de esto, ves como tus protectores se pavonean y celebran su triunfo.

Ahora te tomas unos momentos para dar una charla de gratitud a tus protectores. Tienes que decirles cuanto aprecias sus esfuerzos. Después de todo, están dispuestos a dar sus vidas para ti si fuera necesario para protegerte de las fuerzas de la enfermedad. Tienes que darles las gracias e alabarlos profusamente.

Ahora cambias a otra escena. Esta vez te dibujas sano, contento, completamente recuperado, haciendo algo que te gusta – algo que hace cantar tu corazón. Después de todo, es esta tu meta, el incentivo por los que todos tus protectores trabajaron. Toma tu tiempo para sentir realmente las sensaciones de placer y plenitud por estar sano y por hacer lo que realmente te gusta.

PREGUNTAS COMUNES SOBRE LA IMAGINACIÓN

¿Cómo sé si está funcionando?

El como te sientes después te dirá hasta que punto la imaginación sirve para ti. De hecho, esto es más importante que los detalles de las imágenes que usas. Si te sientes triunfante, levantado, con más poder, más energía, más relajado, más confidente, todos estos son estados beneficiosos. Recuerda, el propósito de la imaginación es impactar en tu química. Todos estos cambios en tus sentimientos subjetivos reflejan cambios en tu química y son la evidencia que estás en el camino correcto.

¿Existe una manera correcta de hacer imaginería?

Como dicho arriba, el criterio más importante es como te sientes después. Si sigues debidamente todos los pasos, pero que no notas después la experiencia subjetiva de sentirte mejor o levantado, entonces tendrás que cambiar algo. La única forma correcta es la que te trae estos resultados subjetivos.

¿Cuántas veces debo hacer la imaginería?

Cuanto más veces practicas, más familiares se te harán las imágenes y más profundamente se incrustan en tu subconsciente. En cuanto el subconsciente adopte por completo las imágenes y las actitudes que representan, funcionará todo el tiempo para alinear más tu vida con lo que estas imágenes representan.

Por este motivo es bueno que tengas la rutina de practicarlo al menos una vez al día, en el momento y lugar adecuado. Incluso es mejor si lo puedes hacer 2 o 3 veces al día. También, en vez del proceso formal de 3 pasos, puedes "inspeccionar" tus imágenes varias veces durante el día, aunque sea solo unos momentos. Sentado en el baño, conduciendo el coche (¡con los ojos abiertos!), cualquier momento que te apetece, inspecciona y refuerza tu imaginería.

¿Y las cintas?

Si encuentras una cinta con voces e imágenes que te atraen, adelante e úsala. Sin embargo, tus propias imágenes pueden ser mejores que las de otro, porque tienen su origen en tu propio subconsciente y tendrán más significado para ti. (Ver el Apéndice C para información sobre cintas para el SFC por el autor.)

Una sugerencia es hacer tu propia cinta. Escribe un guión de tu imaginería que incluye todo lo que quieres. Luego grábalo, dejando muchas pausas para desarrollar las imágenes en el camino. No te olvides incluir las 3 fases en la cinta, con la relajación introductoria y el final triunfante.

No sé dibujar. ¿Es la pintura realmente necesaria?

No, no es necesario, pero puede ayudar. Tus dibujos no son para un concurso de arte y no tienes que juzgarlos, porque esto podría disuadirte de utilizarlos. También tienes que comprender que los dibujos son solamente una primitiva aproximación de tus imágenes. Simplemente sirven el propósito de sugerirte o recordarte ciertos temas e actitudes. Diviértete con ellos y no los tomes demasiado en serio.

Mi atención se va. ¿Qué puedo hacer?

Es natural que tu atención se vaya durante la meditación, relajación y la imaginería. Esto no es un problema. Si descubres lo que ocurrió, simplemente vuelve a atraer tu conciencia a la imaginería y comienza donde lo dejaste. No tienes que juzgarte por esto, porque no hay nada malo con ello. Solamente es un problema en el caso de que no lo aceptas.

Mis imágenes cambian a menudo. ¿Debo ser consistente?

Es reconfortante tener consistencia, y probablemente tengas unas imágenes favoritas que quedarán contigo durante algún tiempo. Pero, evidentemente cambiarán cuando cambias tu, cuando cambia la situación de tu salud y ganas intuición sobre tu propio proceso sanador.

No veo imágenes en mi mente. ¿Aún así puedo usar la imaginería?

La imaginería es un concepto amplio que abarca todos los sentidos. Las imágenes de algunas personas son más ilustradas, mientras que otros tienen unas imágenes más en términos de sensaciones, sonidos u otras sensaciones. Todas son igualmente válidas. El sonido de una manada de lobos aullando a la luna, o la sensación de una luz dorada sanadora que derrite e evapora cualquier virus restante también pueden ser imágenes efectivas.

Capítulo 10. Respiración, Energía e Emociones

Durante mi experiencia clínica con el SFC constaté que respiración, energía e emociones están íntimamente relacionadas. Aunque ya he hablado varias veces de ellas y dada su importancia, creo que merecen un capítulo aparte. En este capítulo discutiré como se complementan entre ellas. Después presentaré algunos ejercicios que puedes utilizar solo para crear más energía mediante la respiración.

ENERGÍA

La sanación necesita energía. Irónicamente, la medicina convencional occidental realmente sabe poco con respecto a la energía y como funciona. La medicina oriental, sin embargo, lleva miles de años con la ciencia de la energía corporal.

Aquí hay algunos principios generales de la medicina oriental que creo son especialmente relevantes para el SFC:

1. El cuerpo en el que vivimos es un sistema de energía. La energía de la fuerza vital, o "chi," está constantemente fluyendo y circulando por nuestros órganos y por vías de energía llamadas "meridianos."

2. Somos vulnerables a las enfermedades debido a bloqueos, desequilibrios o deficiencias en el flujo de la energía por nuestro cuerpo. El flujo de energía se puede ver deteriorado por muchas cosas, incluyendo demasiado o falta de ciertas sustancias en la alimentación, demasiado o falta de ejercicio, estrés crónico emocional o físico, toxinas ambientales, drogas u alcohol u otros hábitos insanos.

3. Cuando las defensas del cuerpo tienen que enfrentarse con un patógeno, como un virus, célula cancerígena o bacteria, se necesita el chi para alimentar el response. Si no hay suficiente chi disponible puede surgir una enfermedad. En la medicina oriental se considera el SFC como enfermedad de deficiencia de chi. Asume que el SFC es desencadenado por un virus, y que después el sistema inmune no fue capaz de domar al virus y de prevenir que cause su daño. Ahora se necesita chi para que el sistema inmune sane, vuelva a lo normal, y, si el virus sigue en el sistema, lo mantenga en un estado latente.

4. Todos tenemos abundancia de chi al nacer. Podemos reforzar nuestro chi de varias maneras, incluyendo nutrientes, medicina herbal, tratamientos como acupuntura y una variedad de ejercicios de auto-ayuda, algunos de los cuales se presentan más adelante. Dos de las maneras más inmediatas para trabajar tu energía en el momento son la respiración más llena y la expresión emocional.

Creo que las intuiciones de la medicina oriental ayudan a iluminar la vía de recuperación en el SFC. La salud requiere flujo e armonía de energía. Cualquier cosa que puedes hacer para promover un flujo armonioso de la energía será beneficiosa. Con esto en mente, me gustaría volver a un tema frecuente en este libro, y fuente muy importante de energía: las emociones.

EMOCIONES

Piensa en un prisma de cristal con un haz de luz que entra por un punto, pasa a través y se divide en un arco iris de diferentes colores cuando sale por el otro lado. Ahora imagina que intentas poner un dedo sobre parte del prisma para evitar que el verde salga en el arco iris. ¿Qué pasa con el arco iris? Es imposible bloquear un solo color sin distorsionar o deteriorar el espectro entero de colores.

Con esta analogía me gustaría utilizar el prisma para representar a la persona y el haz de luz para representar la fuerza vital o la energía vital que se mueve a través de nosotros. El arco iris de colores representa las emociones, las varias expresiones que la energía vital toma al traspasarlo. Todas las emociones vienen de la misma fuente, y cuando intentamos interferir en el flujo de la energía vital que nos traspasa – esto es, cuando intentamos rechazar o cansarnos con unas emociones particulares – distorsionamos todo el flujo de nuestra energía vital.

Todos hemos crecido en una cultura en la que las emociones se comprenden mal. La mayoría de nosotros ha aprendido que esta energía misteriosa, poderosa, y a veces impredecible es algo que hay que controlar. Gran parte de nuestra niñez temprana nos han enseñado a limitar la expresión de esta energía. Nuestra cultura da mucho valor al control y al orden en muchas áreas de la vida. El control representa una forma de "maestría" que supuestamente aumenta nuestro poder y capacidad para llevar una vida exitosa.

Desafortunadamente, esta actitud nos ha opuesto contra nuestras emociones, resultando en daño para nuestra salud. Simplemente no funciona tratar las emociones como inconveniencia, como adversario, al que hay que controlar u evitar. Lo que se necesita es una actitud permisiva, hay que dejar que esta energía natural se exprese.

Consumimos una tremenda cantidad de energía al suprimir o reprimir las emociones. Quizás puedes acordarte de un momento en el que tuviste que reprimir el enfado o cualquier otra emoción fuerte porque hubiera sido desastroso expresar tus verdaderos sentimientos en esa situación, como cuando pides un crédito bancario. Tenías ganas de gritar o de golpear la mesa del empleado, pero te controlaste. Recuerda lo exhausto que te sentiste después.

Ahora recuerda una situación en la que pudiste enfadarte abiertamente y te pudiste expresar. ¿Recuerdas el nivel de energía o de excitación que sentiste en ese momento? Fue probablemente el momento más "vivo" del día. Esto fue porque permitiste que una forma de energía muy poderosa fluyese a través de ti. Cada célula de tu cuerpo estaba un poco más despierta debido a esta explosión de energía vital. Esto incluye tus células blancas.

Tenemos que evitar el error de etiquetar las emociones como negativas o positivas, porque no son ninguno de ellos. La emoción es simplemente pura energía, la energía de la vida. Lo que hacemos con ella determina si nos trae consecuencias negativas o positivas.

Ahora consideraremos las emociones primarias, todas las que necesitan una expresión total: enfado, miedo, tristeza, placer e amor. Aunque hay otros términos que utilizamos para describir nuestras emociones, generalmente tienen sus raíces en estas 5 básicas.

Enfado

El enfado es una poderosa energía de cambio. Para Linda, fue al abrazar su enfado que fue capaz de hacer el paso de dejar un matrimonio abusivo. Después del cambio, fue capaz de poner en marcha su programa de sanación y de darse el tiempo y cuidado que necesitaba. Ella lo llamó el punto decisivo en su recuperación.

No siempre se necesitan acciones tan dramáticas para soltar el enfado. Cuando se necesita acción, el enfado ciertamente es un combustible potente. Pero también puede ser desahogado de manera efectiva escribiendo en un diario, contando directamente a alguien como te sientes, o expresándolo con el cuerpo en un ejercicio, como veremos más tarde.

Muchas personas creen erróneamente que enfado es lo mismo que hostilidad y lo evitan, pensando que es destructivo. Enfado e hostilidad no son lo mismo. El enfado es una simple energía que puede activar acciones, constructivas o destructivas. Hostilidad se refiere a acciones que llevan la intención de dañar a otro.

Si has crecido en un entorno donde el enfado solamente se expresaba mediante actos hostiles, esta distinción puede ser más difícil de ver. Aún así, si quieres tener una actitud positiva hacia la expresión emocional, tienes que comprender esta diferencia. Solamente entonces podrás recoger los beneficios del incremento de energía y la claridad mental que pueden venir de expresar totalmente tu enfado.

Miedo

El miedo, como el enfado, tiene que ser concienciado y expresado, y no enterrado. También es una forma de energía vital que pasa a través de ti. Si permites su expresión, te podrás liberar de la tensión y de la depleción que puede causar.

Recuerda un momento en el que tuviste miedo e intentaste contenerlo. Recuerda

tu cara seria, mientras sentías la tensión o las mariposas en tu estómago, y los patrones de aprieto y agarro en tu cuerpo. Ahora recuerda el alivio de compartirlo con alguien. Hablar sobre tu miedo es una de las cosas más liberadoras que puedes hacer. Recuerda la experiencia de Sharon que informaba a su marido de su miedo durante un ataque de pánico (Capítulo 5). El mero hecho poner el sentimiento en palabras ayuda a disipar el miedo. Deja que tu miedo se vuelva vivo. Siéntelo lo más completo posible. Esto podría significar incluso exagerar al principio, temblando o tiritando o llorando.

Confiar en otro, escribir en tu diario o hablar con el niño que tienes dentro, todo son maneras para ayudar que el miedo se mueva. Una vez que lo sientes completamente, pasará más fácilmente.

Tristeza

La tristeza es una forma sanadora de energía que nos ayuda a recuperarnos de una pérdida. Puede ser la pérdida de una relación, una capacidad física, una oportunidad, una posesión apreciada o un sueño. La tristeza funciona como la energía que cierra una herida calcetando. Mientras se expresa el proceso de la sanación, los remanentes de la herida, como el tejido de las cicatrices, disminuyen gradualmente hasta que se vuelven casi indetectables. Pero tenemos que permitir que el proceso sanador se exprese completamente. Si rascamos o frotamos la herida, impedimos el proceso.

De la misma manera sanarse de una pérdida significa la expresión de tristeza. Tal como pasa con las otras emociones, puedes ayudarla escribiendo, dibujando o compartiendo con otras personas. Es como extirpar una herida.

Puede que recuerdes el alivio al llorar. Cuando realmente permitimos que nuestra tristeza se mueva a través de nosotros, surge un sentimiento de ligereza, armonía e equilibrio, incluso una sensación "dulce". Algunas personas experimentan un renovado sentido de poder y potencia después de llorar de corazón. Las buenas sensaciones que sientes después de llorar son la evidencia que tu cuerpo ha pasado por una transformación energética. Has liberado mucha tensión y has permitido que la energía se mueva a través tuya. Y con esto, has ayudado a recuperar el equilibrio en todos tus sistemas corporales, incluyendo el hormonal y el inmune.

Placer e amor

Cuando hablamos de emociones no expresadas el foco usualmente está en el enfado, miedo y tristeza. Se da poca o ninguna atención a retraer el placer, o su pariente cercano, el amor. Y, sin embargo, probablemente te acuerdes de muchos momentos en los que sentiste un genuino placer u amor, pero te sentiste inhibido para expresarlo. Puede que te acuerdes haber quedado con una sensación de estar incompleto.

Ya que la emoción es la energía vital que fluye a través nuestra bloquear la expresión de nuestro placer u amor puede ser igual de dañino que bloquear las otras formas de la expresión emocional. Y, como fue discutido en el Capítulo 4 con el estudio de la película de Madre Teresa, tales sentimientos pueden tener un efecto estimulante sobre el sistema inmune.

Dr. Bernie Siegel llamó al amor la más poderosa de todas las quimioterapias. Puede que haya algo con experimentar del amor, o incluso con observarlo, que dice al sistema sanador que la vida vale la pena vivirla, y que vale la pena luchar para la salud. Dar y recibir amor implica un movimiento o un flujo de la energía. Probablemente todos hemos experimentado una gran sensación de bienestar y una subida de energía al dar y recibir amor.

LA RESPIRACIÓN

¿Qué es lo que haces mil veces por hora, 24.000 veces al día y 8.000.000 veces al año?, la mayoría del tiempo sin que te des cuenta. Inhalar e exhalas. Imagina el impacto potencial sobre tu nivel de energía si aumentas solamente en un 2% el volumen de cada respiración.

De todas las fuentes de energía que utilizamos, la respiración es la más crítica para nuestra vida y lo es en cada momento. Puedes vivir sin comida durante días, pero sin aire solamente unos minutos.

Yo observo habitualmente una respiración superficial e inadecuada en las personas con SFC. Quizás es porque el síndrome afecta de alguna manera la neurología del proceso de la respiración. O quizás hay un "estado de trasfondo" de ansiedad que hace que las personas adopten un patrono característico de aguante o de constricción en su pecho y caja torácica.

En cualquier caso, por varios motivos la atención a la respiración es de valor particular en el SFC. La respiración afecta directamente a tu nivel de energía. La respiración superficial y limitada te mantiene cerca de un estado de privación de oxígeno, flotando cerca de esta "línea de pobreza." Pero, para hacer su labor sanadora, tus células blancas dependen del oxígeno. Tu tuétano requiere el oxígeno para producir células blancas nuevas y sanas. Tu sistema nervioso depende de tu respiración para tener la energía para poder orquestrar la miríada de respuestas sanadoras necesarios, incluyendo la comunicación con tus células blancas. El oxígeno también se necesita para ayudar a disolver y liberar las toxinas que hay como resultado de la enfermedad y del metabolismo normal.

Un entorno rico en oxígeno apoya a todos tus respuestas sanadores y realmente inhibe los virus. Al otro lado, un entorno pobre en oxígeno facilita que prosperen los patógenos, muchos de los cuales son "anaeróbicos" (viviendo sin oxígeno).

Luego está la relación entre la ansiedad y la respiración. Cuando estamos en un estado de ansiedad, nuestra respiración tiende a ser más superficial y limitada. Evidentemente esto es lo contrario de lo que necesitamos, respirar más pleno y profundamente, para darnos más energía para manejar el estrés del SFC.

Como vimos en el Capítulo 2, son habituales la ansiedad o los ataques de pánico. Y el antídoto más simple y más directo contra estos ataques es pasar inmediatamente a una respiración llena, relajada y profunda. Muchos pacientes descubrieron que antes o durante estos ataques realmente eran capaces de mantener su respiración. Naturalmente el cuerpo entrará en una reacción de pánico cuando está sofocando, pero la persona quizás ni siquiera piensa en el deterioro de los patronos respiratorios como factor en los ataques.

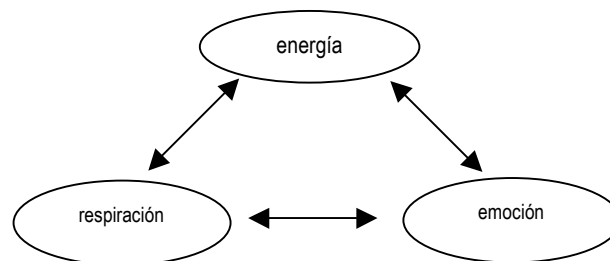


Figura 6. Las relaciones entre respiración, la energía y la emoción.

LA CONEXIÓN RESPIRACIÓN-EMOCIONES-ENERGÍA

Si alguien te pregunta como controlar las emociones fuertes ¿qué instrucciones le darías? Quizás le sugieres que ralentice o restrinja la respiración para contener cualquier emoción que pueda surgir. Todos hemos aprendido a controlar las emociones de esta manera, contrayendo y apretando ciertos grupos musculares, como la mandíbula, el cuello y los hombros o el pecho. Claro está que mantener la respiración es lo más efectivo de todo. Es lo más cerca que podemos estar de cortar el flujo de energía a través del cuerpo. Se reducen la energía, la emoción y la respiración.

Al otro lado, incrementar cualquiera de estos puede aumentar los otros. Como se muestra en la ilustración, hay una relación circular entre ellas. Con una respiración completa y profunda hay un desalojo o liberación de la emoción contenida. Y cuando ocurre una completa expresión emocional, esta es invariablemente acompañada de una respiración más completa. Ambas condiciones, finalmente van acompañadas de un incremento de energía.

El resultado es que, si decides mejorar tu respiración, tienes que estar preparado

para sentir tu vida emocional más profundo y fuertemente. Tienes que comprender que, al incrementar la disponibilidad de energía en tu cuerpo mediante la respiración, tus emociones vendrán más rápidamente a la superficie. Por este motivo, tener una actitud saludable hacia las emociones y su expresión completa, van cogidos de la mano con la extracción del poder sanador de la respiración.

La respiración completa tenderá a liberar emociones del pasado contenidas o reprimidas, lo que te dejará a su vez en un estado más relajado. Durante una sesión práctica de respiración completa es posible que surjan emociones de las que no tenías ni idea. Aunque algunos tendrán que acostumbrarse a ello, permitir que las emociones fluyan más libremente solamente puede ser sanador para tu cuerpo.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Puedes hacer mucho para ayudarte a respirar bien si eres conciente de ello y con unas practicas específicas. La guía más fundamental es practicar la respiración abdominal. Esto significa que el punto de mayor movimiento aparente sea el abdomen y no el pecho. Piensa como si el abdomen fuera un fuelle que se abre, se llena de aire y luego se relaja, empujando el aire otra vez hacia fuera.

Evidentemente, mientras se mueve y se expande el abdomen, realmente está haciendo espacio para que el diafragma se pueda mover, y que la parte baja de los pulmones se puedan expandir, permitiendo así que los pulmones se puedan llenar y vaciar de manera más profunda. Con la respiración pectoral, y sin ese movimiento del abdomen, la parte inferior de los pulmones no son tan libres para expandirse. La respiración será más superficial y menos profunda.

Nuestra cultura intenta enseñarnos que lo deseable es una barriga tensa, y muchas personas intentan mantener para dentro la barriga, y la hacen rígida como una tabla. Esto puede encajar dentro de la imagen actual de la figura ideal, según los medios de comunicación, pero es ciertamente in-natural, y es contraproducente a la respiración sanadora. El abdomen debería ser libre para moverse, con la barriga como punto de origen de cada respiración. Idealmente, cada respiración es como una ola que fluye, comenzando en el abdomen al expandirse y seguido de la expansión de la caja torácica y el pecho. Al expirar ocurre lo contrario – la caja torácica y el pecho se relajan, seguidos por la relajación de la barriga.

EJERCICIO: RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Abajo hay un ejercicio, diseñado para utilizar los movimientos suaves de respiración, para respirar más profundamente, haciendo que hay más energía disponible para el cuerpo, que se respira con menos esfuerzo y que se remueven los bloqueos para la respiración.

Siéntate en posición vertical con la espalda derecha, o acuéstate en el suelo, y comienza a respirar hondo, profundo y relajado, después de un ratito se hace más automático. Respira con la barriga, deja que sea el centro de tu respiración, dejando que se expanda tu abdomen en todas las direcciones. Imagina alguien remando en una lancha, y mira como se mueven los brazos en un movimiento continuo y circular, sin espacio entre una remada y la siguiente. Respira de la misma manera, sin separación entre las respiraciones. Deja que cada respiración fluya en la siguiente.

La clave es mantener que se mueva la respiración. Deja que tu torso entero esté implicado en la respiración, como si estuvieras abriendo o expandiendo todo el espacio desde la pelvis hasta las clavículas. Incluso puede que notes que se eleven sutilmente las clavículas durante el pico de la respiración, antes de dejarlo ir todo... Y cuando exhalas retraes suavemente tu barriga como si tu ombligo quisiera tocar tu espina dorsal.

Puede que a este proceso ayude el uso de música suave y relajante. Deja que la sesión dure entre 15 y 45 minutos, dependiendo de lo que te sienta bien. Algunas personas experimentan unas sensaciones de hormigueo o tirantez en algunas partes de su cuerpo, como manos, dedos o labios. Esto indica que los bloqueos de energía se están abriendo y no te tiene que preocupar. Tampoco te tiene que preocupar la hiperventilación, que se previene al mantener una respiración . La mayoría de nosotros hipoventilamos – esto es que no ingerimos tanto aire (energía) como necesitamos.

Como resultado de este proceso puede que te hagas más conciente del potencial de tu respiración en la vida diaria, como fuente de más energía y como artillugio de relajación y de reducción de estrés. Esto puede ser un ejercicio muy efectivo y gratificante, especialmente para personas en medio de una crisis de energía. Otro beneficio es que puede llevar a más conciencia y liberación de emociones de cuya presencia quizás no eras del todo conciente. Para algunas personas puede ser una experiencia muy emocional, en cuyo caso puede ser recomendado el apoyo profesional.

CHI KUNG

En 1978, un equipo de investigadores de la Harvard Medical School, incluyendo dr. Herbert Benson visitaron China para estudiar los misterios del "chi kung" (también escrito "qi gong"). Cada mañana al alba en los parques de Beijing, centenares de personas practican los movimientos y las posturas de esta tradición de 5.000 años.

El Chi kung es la madre de todos los artes marciales. Se estima que 1.3 millones de residentes de Beijing utilizan estas prácticas, y decenas de millones en toda la nación. En Shangai hay incluso un hospital dedicado a tratar el cáncer con estos métodos. Chi kung es la contrapartida oriental de la medicina conductual occidental, y contiene elementos de meditación, entrenamiento de relajación, visualización, ejercicios de movimiento y de respiración. En oriente sirve tanto como forma de ejercicio para la forma física, como herramienta de auto-sanación.

En el SFC, el chi kung puede servir tanto para los síntomas, como para construir chi. Como declara Colin "El chi kung es lo que me ha hecho sentir equilibrado otra vez. Solía tener mucho dolor físico e inflamaciones de nervios. Calma mi cuerpo y mi sistema nervioso."

El tema del ejercicio es un asunto delicado. Aunque algo de ejercicio es beneficioso, es difícil conocer tus límites y saber que podría desencadenar un brote. Por esto, el chi kung ofrece una buena opción. También es una forma de ejercicio, pero más que retar tu forma aeróbica o muscular, funciona directamente sobre tu energía, reforzando el cuerpo desde dentro.

El Chi kung utiliza la respiración y la visualización para generar y hacer circular la energía. Algunas prácticas se pueden hacer sentado o acostado. Las hay incluso que utilizan la energía sexual como potente recurso sanador. Más que pensar en la energía sexual como algo que hay que descargar con un orgasmo, se la hace circular a través del cuerpo para construir más chi.

EJERCICIO: LOS 6 SONIDOS SANADORES

Hay miles de variaciones para hacer chi kung. Algunas tienen la intención específica de promover la sanación de los procesos de enfermedad. Un ejemplo de esto son "los seis sonidos sanadores." Aunque la mayoría de métodos de chi kung requieren instrucción de un profesor entrenado, los seis sonidos sanadores son bastante simples para ofrecerte un primer plato de chi kung. En mi experiencia se ha probado ser útil para el SFC porque no requiere esfuerzo; se puede hacer sentado o incluso acostado.

La intención de los seis sonidos sanadores es ayudar a restaurar el equilibrio y la armonía del flujo de la energía a través del cuerpo. Esto se hace respirando bien e emitiendo, al expirar, subvocalmente ciertos sonidos. Las vibraciones de estos sonidos causan una resonancia en ciertos órganos donde típicamente se retienen las emociones. Al hacer el sonido ayudas a que fluya la energía a través de los órganos, liberando así cualquier energía emocional allí estancada. Esta liberación o limpieza de los órganos mayores ayuda a que el cuerpo, como una totalidad, esté en equilibrio como un sistema de energía. También te ayuda a encontrar una sensación de bienestar emocional.

Puedes aprender unas posturas para acompañar a los sonidos. Una buena fuente para desarrollar esta práctica es el trabajo de Mantak Chia, maestro de chi kung que vive en los EEUU y que ha publicado varios libros que están disponibles en librerías populares. (Vea también Apéndice C).

Los seis sonidos sanadores pueden ser una práctica diaria para la que separas regularmente un rato, para concentrarte en este ejercicio. Aquí hay una introducción

para el método: Se recomienda que hagas los 6 sonidos en una sentada. Siéntate con la espalda recta en la esquina de una silla. Repite cada sonido 6, 9, 12 o 24 veces. Como con los ejercicios de respiración, haz que la expiración sea larga, profunda y completa mientras emitas el sonido.

1. El sonido de los pulmones. Pon la lengua detrás de los dientes, y con una larga y lenta exhalación haz el sonido "SSSSSS" (como en "Chus"). Mientras haces esto, imagina que tus pulmones están liberando luto, tristeza o depresión. Dibuja como se liberan estas energías con tu aliento, como si fuesen una nube que se exhale de los pulmones. Mientras ocurre esta liberación, imagina que tus pulmones se llenan con sentimientos de coraje y rectitud. Después de completar unas cuantas respiraciones, descansas en silencio durante unos momentos mientras te imaginas que los pulmones siguen haciendo este sonido. Después pasas al siguiente sonido.

2. El sonido de los riñones. Forma una "O" con tus labios y con una lenta y larga exhalación haces el sonido "WOOOOO" como si estuvieras apagando una vela. El sonido se hace con el movimiento del aire, no con tus cuerdas vocales. Mientras emites este sonido, imagina que estás exhalando miedo que se ha juntado en tus riñones. Imagina que el miedo está saliendo en una nube que origina en los riñones y que se libera por la boca. Imagina que el miedo está siendo remplazado por una sensación de gentileza en los riñones. Descansa en silencio mientras te imaginas que los riñones siguen haciendo este sonido.

3. El sonido de hígado. Con una larga y lenta exhalación haz el sonido "SHHHHHH" e imagina que el enfado se libera desde el hígado en forma de nube, subiendo desde el hígado y saliendo por la boca. Mientras el hígado se vacía de este enfado imagina que se está llenando con sensaciones de amabilidad. Descansa en silencio mientras te imaginas que el hígado sigue haciendo este sonido

4. El sonido del corazón. Abre tu boca mucho, y con una lenta y larga exhalación haces el sonido "HAWWWWWW". El sonido se hace con el movimiento del aire, no con las cuerdas vocales. Imagina que cualquier sensación de impaciencia, odio u arrogancia está siendo exhalada por el corazón. Imagina que mientras salen estos sentimientos, se remplazan por sensaciones de placer, amor y felicidad. Descansa en silencio mientras imaginas que el corazón sigue haciendo este sonido

5. El sonido del bazo. Pon la lengua contra el paladar y con una larga y lenta exhalación haces el sonido "WHUUU". Este es un sonido más "gutural" que el de los riñones y resuena en tu pecho. Otra vez, el sonido se hace con el movimiento del aire, no con las cuerdas vocales. Mientras haces este sonido, imagina que una nube de preocupación e ansiedad se exhale desde el bazo por la boca. Imagina que el bazo se llena con sentimientos de lealtad. Descansa en silencio mientras imaginas que el bazo sigue haciendo este sonido

6. El sonido de "triple calentador". El triple calentador es el nombre que se da a las 3 grandes secciones del torso: la sección superior (corazón y pulmones), la media (hígado, riñones, estómago, páncreas, bazo) y la baja (intestinos, vejiga, órganos sexuales). Es mejor hacer este sonido acostado. El sonido es "HEEEEEE" con un movimiento de aire por la boca. Mientras haces este sonido con una exhalación lenta y larga, imagina un enorme canto rodado que está enderezando tu cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Este canto rodado está volviendo a poner en equilibrio todas las energías activadas por los otros sonidos e ayuda a armonizar las energías de las 3 grandes secciones. Ahora descansa e imagina que tu entero torso y todos tus órganos están muy relajados y confortables.

Los 6 sonidos sanadores fueron originalmente desarrollados como práctica para ser utilizados antes de acostarse. Tienen un efecto calmante sobre el sistema neurológico y pueden ayudar con el problema del sueño del SFC.

Tienen, sin embargo, un beneficio añadido para las personas que quieren manejar sus emociones de manera más efectiva. Muchos tuvieron la experiencia de excitarse emocionalmente y de expresar sentimientos fuertes, solamente para constatar que, con esto, desencadenaron un aumento de la activación inmune y un brote. La hipersensibilidad del sistema inmune está en la raíz de este problema. El estrés response puede ser desencadenado de manera inesperada o en circunstancias que habitualmente no considerarías estresantes. Si este fue tu caso,

ya no tienes que suprimir los sentimientos fuertes. Los 6 sonidos sanadores son un método seguro, efectivo de liberación emocional que te pueden ayudar para mantener ese estado de equilibrio interno que buscas.

Capítulo 11. Apoyando a tu niño interior

En este libro he puesto énfasis en la importancia de los cambios del estilo de vida y la auto-ayuda. Sin embargo, estos cambios sanos son a menudo difíciles de mantener. ¿Por qué posponemos, o incluso olvidamos, seguir con nuestras intenciones para ayudarnos a nosotros mismos? En este capítulo exploraremos uno de los ingredientes más importantes para sanar el SFC: la relación contigo mismo.

"Relación" implica que hay dos. Hay muchas perspectivas en la relación que tenemos con nosotros mismos. Algunas personas hablan de "estados de ego" en las relaciones (Padre, Adulto, Niño), popularizado con la teoría de "Análisis Transaccional." Otros hablan de varias capas o "niveles" de conciencia. Aquí enfocaremos dos aspectos de ti que deberías conocer bien: lo que llamas tu "yo maduro adulto, sabio" y lo que se podría llamar tu "niño interno." Simbólicamente utilizaremos el yo adulto sabio para representar la mente consciente con todas sus intuiciones, sabiduría y recursos. Utilizaremos el niño interno para representar al subconsciente. Creo que este modelo de relacionarse es muy útil para trabajar con nuestra resistencia al cambio saludable.

CONCIENCIA Y CAMBIO

Se ha demostrado una y otra vez que no son suficientes las razones racionales para el cambio saludable. Las investigaciones nos cuentan que los programas de educación de la salud fallan a menudo porque no manejan de manera adecuada el asunto de la motivación humana. No importa si se trata de educación pública sobre fumar, hábitos sanos de la alimentación, prevención de enfermedades de transmisión sexual, o cualquier otra preocupación de la salud, el mayor reto es nuestra resistencia al cambio.

En el centro de esta dificultad está la relación entre la conciencia y el subconsciente. Aunque nuestra mente consciente puede estar totalmente de acuerdo con lo deseable del cambio, nuestro subconsciente puede tener una opinión completamente diferente. Esto está usualmente en la raíz del no-cumplimiento con el cambio del comportamiento saludable, y esto es un obstáculo para la sanación. En una enfermedad como el SFC donde el cambio del estilo de vida es altísimo, esto toma incluso una importancia mayor.

Tu intención y motivación para cambiar tienen que penetrar más profundos que solamente en tu conciencia. Tienes que tener la cooperación de tu subconsciente si esperas cambiar los hábitos y las preferencias de toda la vida a los que estaba acostumbrado. Esto es porque tu subconsciente es mucho más vasto y poderoso que tu mente consciente.

La mente consciente se puede considerar como la punta de un iceberg, con el subconsciente como la enorme mole del iceberg debajo de la superficie. Supón que este iceberg está flotando por el océano Ártico y que la mente consciente decide que le gustaría ir de vacaciones al sur. El subconsciente está acostumbrado ir al norte en esta época del año y por esto dice "¿Qué dices - ir al sur? Siempre vamos al norte. Quiero ir al norte." ¿Adónde irá el iceberg? ¿Quién ganará?

O podrías pensar que el subconsciente es el piloto automático de un avión. Supón que quieres volar a Canarias para ir de vacaciones, pero el piloto automático está programado para siempre llevar tu avión a Madrid. Despegas y antes de darte cuenta estás bajando del avión en pantalón corto y sandalias, pero descubres que estás de vuelta en Madrid. Te has olvidado de cambiar el piloto automático.

El subconsciente es muy lento en sus cambios. De hecho, está tan cometido en su

forma programada de pensar y comportar, que puede sabotear fácilmente tus mejores intenciones para cambiar, si esto va en contra de su programación. El subconsciente siempre prefiere lo confortable, lo familiar y lo predecible. En una manera es adicto a recrear y perpetuar los hábitos del pasado.

COMPRENDER TU NIÑO INTERIOR: VOLVER A TUS RAÍCES

La adversidad del SFC se siente muy hondo. Quizás la forma más profunda es en un sentido impotencia o desamparo. Sabes que algo está terriblemente mal, que no hay cura médica y que es poco comprendido o previsible. El resultado puede ser que te sientes fuera de control de tu vida, con un sentido corroedor de desamparo.

No es la primera vez en tu vida que tienes estos sentimientos. El desamparo, la impotencia y la debilidad formaron gran parte de tu experiencia como niño pequeño. El niño interno es aquella parte de nosotros que recuerda vivamente aquellos viejos sentimientos de vulnerabilidad. Se puede considerar como la parte simple, inocente y vulnerable de nosotros que cohabita en el cuerpo de un adulto maduro e independiente. Pero el niño interno no distingue muy bien la diferencia entre la vulnerabilidad del pasado, cuando realmente estabas desamparado e inadecuado, y la vulnerabilidad del adulto maduro que eres hoy. El niño cree que, tal como cuando eras físicamente pequeño, hoy tu supervivencia es tenue. La experiencia de la enfermedad crónica es extremadamente distresante para el niño interior porque activa aquellos viejos sentimientos familiares de desamparo y vulnerabilidad.

Para desarrollar una relación sanadora contigo mismo tienes que tener acceso, tanto al yo niño interior, como al adulto sabio. Irónicamente, de los dos, el más difícil para tener acceso es el yo del adulto sabio, no el niño interior. Esto es porque, al contrario de lo que podemos pensar, el 90 % del tiempo es el niño interno que gobierna nuestras vidas – y esto cuando tienes un día bueno. La mayoría de nosotros en nuestra vida diaria, está totalmente dominado por los caprichos, miedos, antojos, demandas, deseos e estrategias del niño interior. Para muchos de nosotros el niño se viste con ropa de adulto, habla con una voz de adulto e hace cosas que parecen de adulto, pero la fuerza real detrás de estas acciones de adulto son los deseos, miedos y creencias del niño interior.

DESCUBRIR TUS RECURSOS: EL SABIO ADULTO

El contraste entre el cuerpo crecido del maduro adulto y el de un niño es fácil de ver. El contraste entre tu mente crecida con sus recursos e experiencias de la vida, y tu niño interior es un poco más difícil de ver, pero no obstante, igual de válido.

Tu yo adulto sabio conoce muy bien la realidad, que no eres un niño pequeño desamparado. Incluso si estás encamado y debilitado por enfermedad, este desamparo es diferente del de un niño pequeño. Aún te puedes comunicar, llamar por teléfono, pedir ayuda, tomar decisiones y defenderte tu solo, cosa que un niño no podría. La parte adulta de ti puede ver la imagen grande, la vista a largo plazo, la perspectiva más amplia.

La mayor diferencia en la perspectiva, es que el niño obtiene su identidad de las memorias del pasado de desamparo y dependencia – mientras que el adulto se identifica con el presente. El niño proyecta las viejas memorias al presente, y en un sentido ve el presente con ojos muy jóvenes. El yo adulto, al otro lado, ve el presente con los ojos de una persona crecida.

ACCESO AL SABIO ADULTO

Incluso aunque el niño interior puede ser la fuerza dominante en nuestras vidas, todos tenemos dentro el potencial de un adulto sabio y maduro. Todos podemos describir las calidades y las características de un ser así. Algunas de estas calidades podrían incluir compasión, paciencia, aceptación incondicional, amor incondicional, comprensión empática, permiso para ser uno mismo, protección de la vulnerabilidad del niño y fuerza para resolver.

Incluso aunque no crees tener mucha experiencia sobre conocer esta parte de ti, puedes describir como sería. Quizás podrías completar tu propia experiencia con tus padres, abuelos, profesores, otros cuidadores, padres de amigos o incluso películas, televisión o libros. Tu capacidad para crear esta imagen de dentro hace posible que

encuentres estas calidades en ti y que pongas este yo sabio al servicio de tu niño interior.

Formar una relación sanadora

La sanación del SFC implica la restauración del equilibrio en nuestras vidas, y esto requiere tener una relación sanadora entre el niño interior y el yo adulto sabio. Ya que el niño, como el subconsciente, tiene la capacidad de sabotear tus mejores intenciones si no está de acuerdo con tus planes, esta relación es esencial para tu sanación. Como nos cuenta Tina "Apoyo más a mi niña interior, le doy la posibilidad de hablar. Somos más como amigas. Ya no la traiciono tanto. La relación está simplemente mejor."

Mediante la hipnoterapia, Dolores descubrió que de niña fue molestada. Cree que este trauma olvidado e enterrado afectó a su cuerpo e ayudó a preparar la escena para su vulnerabilidad para una enfermedad oportunista como el SFC. "Tengo dentro una niña realmente dañada. Aprendí el miedo y la culpa y estos son lo que creo estaban bloqueando mi sanación."

¿Cómo puedes desarrollar esta relación? Hay una variedad de maneras para abordar esto. Por si sola Tina decidió comenzar a escribir, como manera de comunicarse con su niña interior. "Escribo con mi mano izquierda lo que parece representar mi parte infantil. Luego escribo otra vez con mi mano derecha. Realmente me ayuda a dejar que se exprese la niña interior. La da una voz que no sale de ninguna otra manera."

Evidentemente hay incontables maneras para acceder a los sentimientos y la voz del niño interior. En las siguientes páginas describiré un proceso que muchas personas con SFC encontraron muy efectivo. Implica tener un diálogo entre el adulto sabio y el niño interior. La comunicación es la clave para todas las relaciones, incluyendo la que tienes contigo mismo. Este proceso creará una oportunidad para que te comuniques de manera útil y para hacer una clara distinción entre las voces importantes en ti. Al permitir que se den a conocer entre ellas, tendrás la posibilidad de llegar a niveles más altos de auto-comprensión y auto-ayuda.

PASO UNO: MONTAR LA ESCENA

El diálogo es una conversación íntima y muy privada. Esta experiencia se debe tratar con respecto por su importancia, porque muchas personas han hecho profundos descubrimientos mediante este proceso.

Para preparar esta escena utilizas dos sillas, la una enfrente a la otra, o dos cojines en el suelo. Tendrás que moverte de un asiento al otro mientras conduces el diálogo. Asegúrate, como con las otras prácticas de auto-sanación, que no te molestan los demás, ni los teléfonos u otras distracciones durante tu diálogo.

PASO DOS: ACCESO AL SABIO ADULTO

Como mencionado arriba, el acceder al yo adulto sabio puede ser un reto, especialmente si estabas en un estado de trastorno emocional u enfermedad. Sin embargo, para que funcione el diálogo, tienes que acceder primero al yo adulto.

Algunas personas se ayudan, sentado tranquilamente y declarando sencillamente de la manera más sincera posible "Quiero acceder ahora a mi yo adulto." Toma unos momentos para calmarte, siéntate tranquilo, respira profundamente y permite que un estado de calma descienda sobre ti. A medida que la mente se limpie y que te relajes más, te será más fácil sentir tu integridad, fuerza y madurez. Un periodo de meditación es la manera ideal para acceder al yo adulto sabio. Practicar diariamente la meditación o un proceso de relajación es el perfecto precursor al diálogo.

PASO TRES: CONDUCIR EL DIÁLOGO

La invitación

Como en cada nueva relación con un niño, especialmente con uno al que le quieres ganar la confianza, hay que establecer contacto. Para hacer esto tienes que tener una actitud de aceptación incondicional hacia el niño. Tienes que crear una situación

en la que el niño siente que será aceptado, no importa lo que diga. En este proceso no hay sitio para juicio, análisis, sermones, lecciones u enseñanza. No es un proceso para que el adulto sabio imparta cualquier conocimiento o cualquier otro input particular al niño. La meta es más bien crear un contexto donde el niño se siente libre y desinhibido para expresarse.

Es solamente mediante esta expresión libre y desinhibida que el niño se abrirá y que revelará sus sentimientos y pensamientos más profundos. Por esto, especialmente al principio, el papel del adulto es primario invita al niño a que hable, para crear el ambiente de aceptación incondicional, sin juicio, y de escucha.

Podrías empezar simplemente invitando a que el niño comparta cualquier cosa que te gustaría saber. Por ejemplo: "me gustaría conocerte mejor. Me gustaría escuchar cualquier cosa de ti que quieres que comprenda mejor, cualquier cosa que te gustaría que sepa de ti, sobre nuestra vida." Esta invitación es corta, simple y no intrusa. No tienes que intentar hacer ningún compromiso, promesa u acuerdo. Es simplemente ofrecer una invitación para que el niño se abra.

El niño habla

Después de ofrecer la invitación cambias de asiento. Cuando estás en el asiento de niño, es muy importante que cambies tu postura de tal manera que te puedes sentir más como un niño. Cierra los ojos, porque el mundo del niño es el mundo interior. Encorva tus hombros, deja caer la cabeza, junta las puntas de tus pies e adapta cualquier postura que te ayuda a acentuar el sentimiento del niño. Quizás quieres incluso alterar tu voz.

Sentado en el asiento del niño con los ojos cerrados, miras simplemente hacia dentro y compartes lo que quieres. No tiene por que tener sentido para ti. Cualquier cosa que tengas para compartir es bienvenida. Cualquier sentimiento, necesidad, pensamiento, lo que te pasa por la mente es bienvenido. Si prefieres estar en silencio, también es bienvenido. Cualquier cosa que te gustaría que escuchara el adulto.

El adulto responde

Cuando el niño llegó a un punto natural para parar, te levantas y vuelves al otro asiento. Para volver a hacer la transición al adulto, es muy importante que te tomes tu tiempo. Levántate, mira por la habitación con los ojos del adulto maduro que eres, mira hacia tu cuerpo y siente su tamaño y fuerza, pégate en las mejillas, cualquier cosa que haga una clara transición de vuelta al estado adulto. Unas de las dificultades más comunes en el proceso, es que las personas se olvidan hacer esta clara transición. No importa lo que el niño quiere decir, tiene que ser bienvenido. En algunos casos, al principio el niño se mantendrá simplemente en silencio. Si ocurre, tu respuesta podría ser algo en el estilo de; "Aprecio que quieres estar aquí conmigo. Gracias por querer estar aquí conmigo."



Figura 7. Posturas sugeridas para el diálogo entre el adulto y el niño interior

Quizás el niño expresa viejos resentimientos, y dice algo como: "Ya va siendo hora... Jamás me escuchas, jamás me prestas atención, y detesto tu osadía." Otra vez tu respuesta tiene que ser aceptar e apreciar incondicionalmente al niño por querer expresarse contigo. En este caso podrías darle las gracias por querer estar aquí y querer compartir sus sentimientos.

Es vital mantener un estado de aceptación incondicional. Esto no quiere decir que tengas que estar de acuerdo con lo que dice. De hecho, tu atención no va en absoluto al contenido de lo que se dice. Más bien, enfocas en el proceso, estableces el informe. En un sentido, las palabras son mucho menos importantes que la experiencia del niño que es escuchado, quizás por primera vez en su vida.

El fin no es que reacciones, ni que le des al niño algo más que la experiencia de ser escuchado con atención. La expresión de las emociones es en sí curativa. Incluso si el niño entra en catarsis por los daños a largo plazo, tu respuesta mayor tiene que ser aceptación no-directiva e incondicional, e apoyo.

Es mediante esta experiencia de ser escuchado que crecerá la confianza. Cuanto más el niño siente que puede confiar que respondas con aceptación, más se abrirá y compartirá sus sentimientos más profundos. También, a medida que esta relación progresa, el niño permitirá gradualmente que el adulto sabio utilice más y más de tu energía, en vez de tenerla atada en conflictos internos. Eventualmente, a medida que el niño y el adulto sean más cercanos, habrá un tipo de unión o fusión en un ser unido.

El proceso continúa

El proceso del diálogo puede implicar que solamente te muevas unas pocas veces de un asiento al otro, o puede implicar varios. En cualquier caso, sin embargo, cuando vuelves al asiento del adulto, agradece siempre al niño por compartir. De hecho, procura agradecer al niño de manera profusa, porque esto reforzará más el sentimiento del niño de ser respetado e apreciado. Podrías responderle algo como: "Gracias por compartir esto conmigo. Realmente aprecio tu voluntad de estar aquí y contarme cosas de ti. ¿Hay otra cosa más que te gustaría que supiera?" Y después vuelves otra vez al sitio del niño.

Cuando hablamos sobre crear una relación sanadora contigo, ¿qué queremos decir realmente? Como se ha revelado en este proceso de diálogo, la relación provee un entorno que anima la sanación. La sanación en sí es fomentada por la expresión de sentimientos profundos, la experiencia de ser escuchado y respetado. No es cuestión de hacer cualquier terapia moderna u otras técnicas que permitan que ocurra la sanación. Más bien es esta simple experiencia de expresar lo inexpresado y de ser escuchado, que es muy poderosa.

Finalizar el diálogo

Ya que el yo adulto sabio está mejor equipado para ser el que lleva nuestra vida, es importante siempre terminar el diálogo en la posición del adulto. Podrías terminar agradeciendo al niño por compartir y por su voluntad de ser tu socio. Siempre es bueno reafirmar tu compromiso para trabajar, en el futuro, en tu relación y para estar disponible para el niño. Otra vez, asegúrate de terminar el proceso como adulto para no dejar al niño en el asiento del conductor de tu vida.

MUESTRA DE DIÁLOGO: JOANNE

ADULTA: Me gustaría conocerte mejor. Me gustaría escuchar cualquier cosa que quieras compartir conmigo.

NIÑA: (silencio)

ADULTA: Gracias por sentarte conmigo. Estoy interesado en cualquier cosa que te gustaría que supiera. Pero no pasa nada si quieres estar en silencio. Aprecio que podemos pasar este rato juntas.

NIÑA: Pues, no quiero hablar contigo.

ADULTA: Gracias por decirme como te sientes. ¿Hay otra cosa que te gustaría que sepa sobre nuestra vida? Me interesas.

NIÑA: No te creo. Jamás me escuchas. Además siempre trabajas tanto. Nunca hay tiempo para relajarse o sentirse bien. Siempre hay presión. (Comienza a llorar.)

Notas que los detalles de lo que dice la niña no son tan importantes como el proceso de permitir e invitar que el niño se exprese. Puede que lo que dice ni siquiera sea exacto. Joanne lleva 2 años sin trabajar, sin embargo la niña está preocupada con el trauma de las horas extra. Es sanador que la niña tenga la

oportunidad de expresarse. La niña de Joanne está liberando mucho dolor del pasado que llevaba, quizás desde hace años.

ADULTA (después de darle a la niña todo el tiempo que necesita para llorar): Aprecio tanto que me dejas compartir tus sentimientos. Otra vez gracias por estar aquí. ¿Hay algo más que puedes compartir conmigo?

NIÑA: Tengo miedo. Odio estar enferma todo el tiempo. Odio vivir aquí. Jamás puedo descansar bastante. Me siento sola. No me cuidas.

ADULTA: Me gusta que compartas estas cosas conmigo. ¿Me quieres contar algo más?

NIÑA: No me das bastante de comer. Siempre tengo hambre. Jamás parece que hay suficiente comida. Necesito más agua, también.

Este fue el primer esfuerzo de Joanne para establecer contacto con su niña. Recuerda, al establecer contacto, la cosa más importante es ayudar a que la niña se sienta segura, aceptada y no juzgada. Esto es realmente un proceso de vínculo. Cuanto más se siente aceptada la niña, más se expresará, y más fuerte será el vínculo entre ella y Joanne.

Si Joanne hubiera respondido confrontando o retando la realidad de lo que decía la niña, la niña se hubiera encerrado. Y si Joanne hubiera respondido con "soluciones" a los sentimientos expresados por su niña, la niña no hubiera tenido la oportunidad de expresarse como lo hizo. Si Joanne hubiera intentado hablar con la niña sobre sus sentimientos, esto también hubiera cortado el proceso.

La fuerza de este diálogo es que Joanne siguió con el modo receptivo de aceptación. No se hizo rescatadora o terapeuta. No sermoneó, fue condescendiente, argumentó ni intentó cambiar nada de la experiencia de su niña. Esta atmósfera de receptividad permitirá que crezca la confianza entre Joanne y su niña. Y cuando crezca esta confianza, la niña gradualmente compartirá sentimientos cada vez más significantes.

Cuanto más lo haga, más carga se quitará y más ligera se sentirá Joanne. La niña tendrá la sensación de ser agradecida e incluida en la vida de Joanne. Incluso puede que se de más a conocer a Joanne, y al progresar el tiempo, Joanne se dará más cuenta, de manera intuitiva de las reacciones y necesidades de su niña en la vida diaria.

EL DIÁLOGO ENFOCADO Y LOS ASUNTOS DE LA ENFERMEDAD

Hasta ahora hemos discutido la forma de establecer simplemente el contacto y de desarrollar un sentido de comunicación con el niño interior. No puedo enfatizar demasiado el valor de sencillamente escuchar, más que sentir que hay que solucionar lo que el niño presenta. Recuerda, la mera expresión de sentimiento en sí es curativa. He visto las vidas de pacientes con SFC transformadas por este simple proceso.

Tu niño no tendrá siempre un input claro para ti con respecto a las preguntas que le haces. Y también tienes que recordar que las respuestas del niño no se deben tratar como "la verdad." No preguntes a tu niño sobre que medicamento tomar, por ejemplo.

Las respuestas del niño representan su experiencia subjetiva, cosa que en sí es una valiosa contribución a que te comprendas mejor.

Una vez que se haya establecido el contacto sin embargo, puede haber momentos que quieras perseguir un tema particular con tu niño. Puede ser útil que prepares una lista de preguntas para ayudarte a explorar como se siente el niño sobre un asunto particular de tu vida. Esto te puede ayudar a comprender más profundamente que reacciones fuertemente a algunas cosas, o que te resistas a tu cambio sano.

Abajo hay una lista de preguntas que podrías utilizar para explorar los asuntos de la enfermedad. Podrías escribir las preguntas dejando espacio entre ellas para poder apuntar las respuestas. En este proceso podrías preguntar desde la posición del adulto, sentarte en el asiento del niño para responder y luego volver al sitio del adulto antes de escribir la respuesta.

¿Te estoy cuidando bien?

¿Qué te sobra?

¿Qué te falta?

- ¿Confías en mí para que te cuide?
- ¿Te estoy alimentando bien?
- ¿Qué necesitas para dormir mejor?
- ¿Qué te parece nuestra rutina diaria de tratamiento?
- ¿Qué te parece si meditamos juntos?
- ¿Estamos relajando bastante?
- ¿Qué te parece nuestro médico?
- ¿Qué te parecen los medicamentos que tomamos?
- ¿Qué crees que necesitamos para ayudar nuestra sanación?
- ¿Hay algo más que quieres que sepa de ti?

Quererte

Tu relación con tu niño interno puede ser una asociación sanadora. Hasta donde puedes acceder claramente a ambos lados de esta relación, el yo adulto sabio y el niño interno, puedes crear un entorno de armonía y paz dentro de tu cuerpo. Esto tendrá un gran impacto en la química de tu cuerpo y en tu proceso de sanación. Muchos ex-pacientes con SFC apuntaron al desarrollo de esta relación como punto de retorno en su recuperación.

Un punto en el que están de acuerdo los psicólogos y los profesores espirituales, es en la importancia que te quieras a ti mismo. Aunque parece ser un ideal en el que todos estamos de acuerdo, raras veces encontramos la forma práctica para poner este principio en acción. Abrazar a tu niño interno y tener una aceptación abierta e incondicional como demostrado en este proceso de diálogo, es de hecho la realización de este ideal.

Capítulo 12. Utiliza tu enfermedad como profesor

Las personas con SFC a menudo opinan que el síndrome reta directamente todo lo que significa algo en sus vidas. Muchos creen que para pasar esta crisis existencial, han tenido que encontrar la forma de encajar esta enfermedad en la fábrica global de una vida con sentido. En este capítulo exploraremos cómo ex-pacientes han manejado con éxito este aspecto del SFC, y de cómo sus vidas se profundizaron e enriquecieron de muchas formas con esta experiencia.

En su libro “*El hombre en busca de sentido*”, el psiquiatra Viktor Frankl describió cómo lo llevaban mejor personas que viven tremendas adversidades, si eran capaces de encontrar un sentido o un propósito en sus circunstancias. Frankl hablaba sobre prisioneros de los campos de concentración de los Nazis durante la II Guerra Mundial. Ahora sabemos, sin embargo, que estas observaciones también se pueden aplicar a la adversidad de una enfermedad crónica u amenazadora para la vida. Hay cada vez más consenso que los pacientes que mantienen un sentido de propósito, tienen mejores resultados médicos que los que no lo tienen.

Me gustaría ofrecerte una invitación en este capítulo final para ver esta enfermedad como un catalizador para el crecimiento y la expansión personal. En pocas palabras, puedes utilizar tu enfermedad como profesor. Si haces esto, no será simplemente un acto cruel y casual de la naturaleza, y no serás simplemente una víctima desamparada. Redefines tu pasaje a través de esta enfermedad como un viaje de descubrimiento, y tienes recursos con los que puedes confrontar el reto y conseguir maestría sobre ella. Las investigaciones de la psicología de la salud nos mostraron que las personas que toman semejante perspectiva de "reto" son más duras y se recuperan antes de las enfermedades.

¿Cómo puede ser la enfermedad beneficiosa?

Los psicólogos se han interesado mucho por lo que ellos llaman las ganancias secundarias o los beneficios de la enfermedad. Hay dos formas en las que una enfermedad puede ser beneficiosa. Una es cuando sirve para rescatarnos o quitarnos de circunstancias inaceptables o no deseadas. La otra es cuando nos trae inesperadas intuiciones o descubrimientos que enriquecen nuestras vidas e avanzan nuestro crecimiento.

Usualmente las discusiones sobre este tema enfocan el papel que la enfermedad tiene para ayudar que la persona evite circunstancias no deseadas. Considera, por ejemplo, el niño que se crea un dolor de estómago por la mañana cuando no quiere ir al colegio, y el dolor desaparece poco tiempo después de que la madre le da permiso para quedarse en casa. En este caso la enfermedad fue creada por la persona, para manipular una situación y conseguir ciertos beneficios. Sin embargo, una de las cosas más dolorosas que una persona con SFC puede oír es la sugestión que se ha creado la enfermedad para ganar algo. De acuerdo, hay muchos casos en los que el SFC obligó a las personas hacer cambios en su vida que resultaron ser muy deseables, como dejar un trabajo altamente estresante o una relación destructiva. Sin embargo, esta enfermedad es demasiado compleja para ser algo que se puede crear con tal propósito.

Ciertamente vale la pena examinar si la enfermedad trae alivio de circunstancias, de otro modo inaceptables. Si esto no es el caso puede que no persigues tu programa de recuperación con pleno compromiso.

Nuestra atención, sin embargo, está en el otro tipo de beneficio que, para muchos pacientes, fue totalmente inesperado, pero muy apreciado. El SFC les sirvió como profesor e oportunidad para el crecimiento personal. Como habrás constatado sin duda, esta enfermedad puede forzarte para reevaluar tus valores, propósitos y tu completa manera de vivir. Varias personas describieron esta enfermedad como llamada para despertar. Quizás un término más sofisticado sería "interrupción de

patronos." Es un término utilizado por los hipnoterapeutas para describir algo que interrumpe o cambia viejos e inconcientes patronos de vivir u actuar, y que hace sitio para que ocurra algo nuevo y mejor.

Abajo hay un ejercicio que puedes utilizar para descubrir lo que el SFC te podría enseñar.

EJERCICIO: DIALOGA CON LA ENFERMEDAD

En este ejercicio tendrás un diálogo, no con tu niño interior, pero con tu enfermedad. Para ser más preciso, el diálogo es entre tu yo adulto sabio y una voz interior que representa la enfermedad. Prepara 2 asientos o dos cojines en el suelo. Uno representa tu yo adulto sabio y el otro representa la enfermedad. En este proceso te moverás físicamente entre los 2 asientos. Comienzas con unos minutos de silencio para que tu yo adulto esté completamente concentrado en el proceso.

Cuando te sientes completamente presente, empiezas a hacer las preguntas que hay a continuación. Cada vez que haces una pregunta te cambias de asiento para responder como la enfermedad. Es importante moverse realmente para que el proceso funcione.

Cuando haces las preguntas, hazlo con una actitud objetiva y casual. Estás simplemente buscando información objetiva, tal como lo haría un periodista. Esto no es una confrontación o un proceso de sanación. Si tienes una actitud desdeñosa hacia la enfermedad, su voz no será tan clara ni tan disponible con información. Recuerda que solamente quieres información.

Cuando le das tu voz a la enfermedad, es importante que te tomes un poco de tiempo para relajarte; cierra los ojos y mira hacia dentro para encontrar un sentido intuitivo de lo que podría decir la enfermedad. Cuando respondes intenta imaginar que es la enfermedad la que habla. Responde tan sinceramente e honestamente que puedas. Comienza con las siguientes preguntas:

1. ¿Estás aquí para enseñarme algo?
2. ¿Estoy aprendiendo bien lo que tengo que aprender de ti?
3. ¿Cómo puedo facilitar que te quedes conmigo?
4. ¿Qué tengo que hacer para que te marches?
5. ¿Hay algo más que debería saber?

Toma todo el tiempo necesario para cada pregunta, hasta que te sientes satisfecho y comprendes la respuesta. Si tienes que pedir una clarificación sobre la respuesta, cambia físicamente entre los dos asientos para no mezclar las dos voces. Y cada vez que tengas una respuesta, asegúrate de dar las gracias a la enfermedad por hablar contigo e ayudarte a comprenderla.

Siempre termina el diálogo en el asiento del adulto, agradeciendo la enfermedad por querer compartir sus secretos contigo.

Las respuestas vienen de tu subconsciente, que está íntimamente en contacto con los eventos en tu cuerpo. Utiliza las preguntas como punto de salida para perseguir cualquier otra cosa que la enfermedad podría enseñarte. Es un artificio que podrías utilizar regularmente, quizás cada día, para monitorizar tus progresos.

El resto de este capítulo ofrece las intuiciones de varios pacientes anteriores u actuales, sobre lo que el SFC les ha enseñado sobre la vida. Aunque al principio puede parecer duro de creer, hay aquí un consenso: Las lecciones aprendidas son de un valor tan grande que bien valen su precio.

Tu relación contigo mismo

El SFC te fuerza a cambiar la relación que tienes contigo mismo. Uno de los descubrimientos más comunes es que realmente podemos prestar mucho más atención e escucharnos mucho mejor que nunca. Algunos experimentan esto como escuchar al guía interior. Otros lo describen como escuchar a su cuerpo, como confiar en ti, o como aceptarse. Considera la historia de Tina: "Enfermar fue lo mejor que me pudo pasar. Fue lo que me hizo adoptar realmente...cambios mayores. No creo que lo hubiera hecho si no. Mi cuerpo simplemente me tuvo que parar. No estaba prestando bastante atención a mi vida, m estrés, mi trabajo y mi infelicidad como para hacer algo con respecto a ello, hasta que enfermé tanto que no podía

hacer literalmente nada y tuve que parar. Después de esto, todo cambió. Aprendí que siempre pierdo si no me escucho, si no confío en mí. Simplemente tengo que hacer las cosas desde el corazón o la intuición. Si no, las cosas se tuercen. Había signos todo el tiempo cuando estaba enfermado y tenía que pasar 4 o 5 días en cama. Pero jamás confiaba en mí, siempre me estaba forzando. Una parte de mi me estaba diciendo que algo iba mal, que tenía que parar e hacer algo, pero yo no escuchaba."

Una experiencia similar es informada por Christy que declara: "Estoy realmente agradecida de haber enfermado, por lo que aprendí sobre lo que es valioso para mí. Me enseñó a ir más despacio y a escucharme. También me enseñó que jamás volvería a trabajar por dinero, solamente por algo que me gusta hacer. El dinero ya vendrá, pero mi trabajo jamás volverá a dirigir mi vida. Haré cosas que me traen placer."

Debbie nos ofrece una variación de este tema, descubrió que confiar en si misma era crucial para manejar el SFC: "Lo que más me ayudó fue saber que lo que realmente siento y noto es lo verdadero, que no tengo por que dudar de mi misma, que puedo confiar en lo que siento. Confío en mis propios pensamientos y percepciones. No tengo que vivir por otras personas, ni agraciarse a los otros 20 millones de personas que nunca han trabajado. Puedo vivir mi propia vida para mí. La cosa más difícil para manejar esta enfermedad fue la duda sobre mi misma y escuchar que los demás me decían que me lo estaba inventando. Lo que aprendí es que yo soy yo, que puedo confiar en mí y gustarme." La lección de Ginger incluye el escuchar a su cuerpo, como fuente de sabiduría.

Hemos discutido antes de que forma los síntomas son realmente un esfuerzo inteligente por parte del cuerpo para restaurar el equilibrio: "Aunque la lección inicial era aprender paciencia, lo que estoy aprendiendo ahora es confiar en mis propios instintos, razonamiento, pensamientos e intuiciones. Estoy aprendiendo a confiar en los responses de mi cuerpo al entorno, los irritantes y los contaminantes. Aprendí a confiar más en las reacciones de mis intestinos a las cosas, que en los procesos mentales."

En todos estos casos hubo una vuelta hacia dentro, y una receptividad a lo que se oye o siente. Interesarnos por la relación con el yo, y confiar en la propia experiencia interna de la vida más que nunca.

Otro aspecto de esta transformación es el cambio obvio de las actitudes hacia el auto-cuidado. Hay que desarrollar un alto grado de vigilancia que implica prestar atención a tus necesidades en cada momento. Mantener tu sentido de equilibrio o de la integridad se vuelve una prioridad real en la vida diaria.

Mike describe su experiencia así: "Me cuido mucho mejor que antes, mi fijo en lo que como y cuanto duermo. Incluso aunque considero que estoy bien, todavía no he incrementado mi horario laboral. Sigo tomando una pausa de 2 horas para comer y un día libre cada semana. Me doy cuenta que hay cosas más importantes en la vida que el dinero, como mi familia, mi salud y mi mujer."

Para Kris, el desarrollo de una nueva actitud hacia el auto-cuidado también fue un resultado importante. "Aprendí que puedo influenciar en mi salud, y lo hago gustosamente. A largo plazo puedo afectar positivamente a cualquier enfermedad que tenga. De mala gana puedo decir que estoy agradecida que esta enfermedad vino ahora porque tenía que aprender estas lecciones. Tuve oportunidades en el pasado y no actué. Esto es una forma de beneficio que saqué."

Como comenté en el Capítulo 11, un reto con el que muchos pacientes luchan es su propia resistencia interna para cambiar. Incluso aunque sabemos lo que es bueno para nosotros y lo que promovería la recuperación, sigue siendo duro seguir adelante con estos cambios y quitar las viejas costumbres. Kris describe lo que fue para ella: "Aprendí a reírme de mi misma, con lo cabezona que soy. Porque soy REALMENTE CABEZONA. Y hay una niña pequeña dentro de mí que realmente no quiere cambiar. Por esto de vez en cuando nos reímos bien"

AUTO-ACEPTACIÓN

Es muy común que la gente que ha pasado por el SFC haga tremendos progresos en la auto-aceptación. El síndrome obliga a las personas a darse cuenta de y a

aceptar su vulnerabilidad y sus limitaciones. En este proceso hay muy a menudo un cambio global hacia una mayor auto-aceptación. Como dice Debbie "Ahora siento que da igual quien soy y en que estado me encuentro, estoy bien, me quiero."

La auto-aceptación también implica la aceptación de aspectos de tu yo, anteriormente denegados o reducidos, como tus deseos y necesidades. Anteriormente Debbie tenía la actitud de auto-rechazarse, auto-sacrificarse, siempre ponía los deseos y las necesidades de los demás ante los suyos. Esto no solamente le pasaba en la vida familiar, pero también con los amigos. Ahora cree que "mis necesidades y deseos son válidos, y los tengo en cuenta. Quizás no hago las cosas siempre bien ahora, pero ya no espero que alguien me de permiso u ánimos para tener lo que quiero o necesito."

REDISCOVERIRTE

Gran parte del sufrimiento que trae el SFC es a nivel mental u emocional, resultado de tener que vérselas con las limitaciones de nuestra capacidad para hacer las cosas. Evidentemente, sufrirás más si eres alguien que se define por sus acciones.

Sin embargo, muchos aprenden que la vida sigue a pesar de que cambian su auto-imagen de persona "hacedora". Descubren que existen otras dimensiones en la vida que los logros externos. Aprenden que son valorados por los demás, y que pueden valorarse a si mismo, simplemente por ser quienes son. Considera por ejemplo la perspectiva de Gail: "La gran revelación para mi fue que no soy lo que hago. Descubrí que no le importaba a mi marido si podía hacer algo o no. Incluso cuando no estaba haciendo nada, todavía había gente alrededor que me quería. Fue un nuevo despertar para mí y esto fue realmente lo que me sacó de la depresión. Me sentía como un gran cero, pero las otras personas veían algo en mí que yo no podía ver." Empecé a pensar que quizás quedaba algo, quizás quedaba algo dentro de mí que podía dar. Si las personas podían ver algo en mí, más profundamente que mi rol de todos los días, tiene que haber algo allí y lo tenía que buscar."

No somos el rol que cumplimos. No somos nuestra carrera. No somos nuestras acciones. Somos mucho más grandes y profundos que estas identidades externas. El SFC forzó a muchas personas a redescubrir quienes son, y a aclarar bien que no son lo que hacen.

Según Gail "Me di cuenta que siempre fui la que rescataba, cargando sobre mis hombros con la responsabilidad de todo el mundo. Y me realicé que de esta manera no podía sobrevivir. Se me hizo evidente que tenía que aprender nuevas habilidades, como 'simplemente estar', como estar presente, como vivir este momento."

DESCUBRIR TUS VALORES PROFUNDOS

Relacionado con las lecciones sobre estar versus hacer está una re-examinación más general sobre los valores de la vida. Esto naturalmente tiene diferentes intuiciones para diferentes personas.

Bernice nos ofrece las siguientes reflexiones: "Me hizo más compasiva, más comprensiva. Me hizo hacer las cosas más lentas e oler las flores, y dejar la carrera loca y buscar lo que es realmente importante en la vida. Creo que, de no enfermarse, no pasaría tanto tiempo con mis hijos. Estaría trabajando y no hubiera aprendido la meditación."

Para Kris fue un simple mensaje sobre vivir en el momento: "Aprendí a prestar más atención al presente, y a preocuparme menos por el pasado y el futuro."

Debbie informa de cambios en varios valores: "Ahora soy feliz, y creo que antes ni siquiera sabía lo que era ser feliz... Ahora creo que lo más importante es la calidad de las relaciones -honestidad, veracidad, comunicación. Digo exactamente lo que siento y lo que quiero. Algunas personas creen que soy egoísta, pero solamente soy honrada."

Y Gini revela una reverencia más profunda para la vida: "He aprendido a querer la vida mucho más que antes, tomándola menos por sentado. También aprecio más a mi marido, a nuestra intimidad y a nuestra vida diaria."

DESCUBRIR TU FUERZA INTERNA

Después de su recuperación, la gente a menudo ha informado de una nueva tranquilidad, un sentimiento más grande de una fuerza interior o una nueva confianza en sus recursos interiores. Estos cambios quizás vinieron por haber buceado hasta las profundidades de la desesperanza y por hacer el camino de vuelta al equilibrio.

Linda ofrece su observación: "Si sobrevives a algo como el Síndrome de Fatiga Crónica y no te suicidas, tienes más fuerza interior que nunca antes. Fue como una prueba de fuego. Esto fue lo que yo experimenté. Para mí, esta fuerza interior vino porque vi que la vida sigue y que no necesitaba hacer mucho para sobrevivir. Ahora que tengo la energía para hacer lo que quiero, no necesito hacer todas estas cosas mundanas que antes pensaba que tenía que hacer."

MIRAR HACIA DENTRO: EL VALOR DE LA INTROSPECCIÓN

Una de las experiencias más reconfortantes para mí en llevar la auto-ayuda, fue ser testigo de tremendos avances en el auto-descubrimiento. Gente que jamás tuvo nada que ver con la introspección o el crecimiento personal, empezaron, por primera vez, a interesarse realmente por sí mismo. Algunos que jamás hubieran considerado la meditación, descubrieron cuán nutritivo y sanador puede ser, el simplemente estar quieto y mirar hacia dentro.

He visto como los descubrimientos, precipitados por el SFC, han realmente transformado la vida de las personas. Por ejemplo, considera los resultados de la búsqueda de Gail: "Fui realmente a la búsqueda del tesoro, a por lo que podía hacer para mejorar mi vida. Antes de nada tenía que mirar hacia dentro y ver qué estaba mal. Una cosa era mi naturaleza 'controladora'. Siempre pensé que podía controlar a la gente. Pensaba que si me fallaban, que era mi culpa. Pensaba que la muerte de mi madre era culpa mía. Pensaba que si yo hubiese actuado mejor, no hubiera muerto. Si la hubiera cuidado mejor... Fue un paso grande cuando me realicé que no se murió por culpa o responsabilidad mía... Me contó muchas veces que estaba lista para irse y yo no lo quería oír. También realizarme que la muerte no es un fallo, fue otro paso grande para mí.

Desde la perspectiva de Sarah, fue desenterrada gran parte de la emoción suprimida: "Me estoy dando cuenta que andaba por allí con mucho enfado y sentimientos de miedo que simplemente no fueron afrontados."

Este tema lo repite Bernice, que dice: "Me he realizado que el propósito de esta enfermedad es que mire hacia dentro, que aprenda más sobre mí mismo, y que haga unos cambios increíbles para sobrevivir emocionalmente. Me doy cuenta que vengo de un pasado muy disfuncional, que tengo dentro mucho miedo y culpa aprendidos, que parecen estar bloqueando la energía natural sanadora. La lección me ahoga, con pensamientos negativos, auto-duda, auto-aborrecimiento, y culpa toda mi vida. La enfermedad me obligó a darme cuenta de esto, y que son estas las verdaderas cosas que evitan que me ponga bien. La energía sanadora está allí - quiero decir, si me corto un dedo, se cura. Está allí, pero yo lo estaba bloqueando."

ESPIRITUALIDAD

Inevitablemente los tiempos de adversidad ponen a la gente más en contacto con las dimensiones espirituales de la vida. Un resultado puede ser un cambio en la frecuencia o la calidad de la oración, como dijo Mike en el Capítulo 6. Esto es apoyado por Gini, quien nos cuenta "Diría que, globalmente, mi espiritualidad está más viva. Rezamos a diario. Tengo la sensación que puedo manejar cualquier cosa que pueda venir, como si hubiera alguien más fuerte que yo."

También puede significar volver a apreciar en general los valores espirituales y el sistema de creencia. Esto fue el caso de Gail, quien dice: "Tuve que mirar realmente a mi lado religioso y en lo que creía. Me di cuenta que ya no funcionaba para mí. Y por esto empecé a buscar otras cosas de naturaleza espiritual. Ví que funcionaba la meditación, ir a dentro para encontrar respuestas, relajar, calmar mi mente para encontrar mi yo más alto."

O puede ser de impacto más simple, como describe Debbie "Me estoy sanando al entrar en contacto con mi verdadero espíritu."

En todos estos casos, los pacientes están de acuerdo que la enfermedad les ha traído un mayor reconocimiento del sitio que tiene la espiritualidad en sus vidas.

Lecciones para relacionarse con los demás

Como se refleja en los comentarios de Debbie arriba, aceptarte más a ti mismo afectará a tus relaciones con los demás. A menudo oigo a ex-pacientes apuntar al sentimiento de empatía o compasión más profunda hacia los demás, aprender el significado del perdón y a poner límites en las relaciones.

EMPATÍA Y COMPASIÓN

Durante miles de años los místicos enseñaron que el sufrimiento es una experiencia humana universal e inevitable. Sin embargo, para muchos de nosotros, en estos tiempos modernos, hace falta una enfermedad crónica como el SFC para experimentar la profundidad del sufrimiento. Esto inevitablemente nos llevará a una mayor capacidad para tener empatía con los otros que están en profundo sufrimiento.

Un buen ejemplo de esto lo ofrece Mike quien dice: "Ahora, en mi propia profesión (médico) lo que me cuentan mis pacientes. Tengo más empatía. Después de experimentar el SFC, sé lo que es tener una enfermedad crónica y creo que, por esto, tengo probablemente mucho más compasión con ellos que antes, y esto ha sido para mí una verdadera ayuda en mi trabajo."

Para Gini el efecto se hizo sentir en términos de aceptar y no juzgar a los demás: "He crecido en mi aceptación de la gente. Tengo más paciencia y soy una persona mucho menos crítica que solía ser."

EL PERDÓN

Muchas tradiciones espirituales nos han enseñado que el perdón es sanador para el alma. Sin embargo, muy a menudo no somos conscientes de los resentimientos que llevamos, lo que puede crear una sub-corriente de respuestas estresantes en el cuerpo. Lo más probable es que has sufrido tu parte de abuso por parte de proveedores de la salud, no informados o insensibles, y no sería inesperado que aquí haya algún resentimiento. Sin embargo, el perdón te puede reforzar. A menudo nos ayuda a dejar ir al pasado, libera energía vital que podía haber estado nutriendo a los resentimientos que jamás serán resueltos.

Bernice ofrece esta observación: "Una cosa en la que estoy trabajando ahora es el perdón. Tengo que perdonar a mi marido, a mi madre, a mi hermano y a todos los médicos que me dijeron durante 4 años que tenía que ir al psiquiatra. Estoy trabajando mucho en ello porque no necesito mantener ese odio dentro."

Se pueden utilizar varios rituales para liberar el resentimiento. Un ejemplo es escribir una lista con todos los resentimientos que llevas dentro desde hace tiempo, volviendo para atrás todo lo que puedes. Luego quemas el papel y liberas los resentimientos de tu vida mientras los ves alejarse como humo.

PONER TUS LÍMITES

Uno de los cambios más cruciales del estilo de vida para recuperarse del SFC está en poner límites. Como veremos más abajo, este asunto se hace de muchas maneras. Varios aspectos están resumidos en la declaración de Bernice "Tuve que poner límites y fronteras. Mis hijos tienen que saber cuales son estos límites, mis amigos tienen que saber que estoy enferma y que no puedo hacer planes más allá que hoy. Tuve que educar a la gente a mi alrededor sobre mis limitaciones."

Es un asunto que tanto tiene que ver con la casa, como con las relaciones fuera. Pero quizás el sitio más difícil para poner las nuevas limitaciones es con los miembros de la familia, donde los roles fueron establecidos hace mucho tiempo.

Tina nos ofrece un ejemplo de una prueba muy dura para la mayoría de la gente, incluso sin SFC: "Mi hija (de 17 años) estaba muy enfadada conmigo, porque yo no era capaz de hacer las cosas. Incluso ahora se enfada, porque cuando comienzo a tener síntomas, empiezo otra vez a cuidarme, poniéndome de nuevo en primer lugar. Esto afecta siempre a los demás, porque quieren mi energía. Mi hija tenía un tantrum, y simplemente preferí no responder. Unos días más tarde vino a junta mía y tuvimos una charla maravillosa porque me mantuve firme, y por fin lo aceptó. Mantenerme firme fue bueno para ella, porque se realizó que no siempre estaré aquí

para ella. Al principio fue difícil para ella, porque siempre había contado con ello. Ahora se realiza que tiene que ser responsable. El progreso no es tanto que me tiene más respecto, que se da cuenta que no siempre obtendrá de los demás todo lo que ella quiere."

Podríamos asumir que este paso hacia la emancipación de la hija de Tina hubiera venido de todos modos, tarde o temprano. Pero fue precipitado porque Tina tuvo que poner sus límites para poder cuidarse. Nos recuerda que las personas, y quizás especialmente los niños, a menudo son más elásticos de lo que imaginamos.

Otra área donde hay que poner límites es en lo que yo llamo las relaciones "tóxicas". Debbie encontró que evitar tales contactos fue una necesidad para mantener su equilibrio. Declara: "Simplemente intento evitar a cualquiera que no es una inspiración para mí. Mi hermano, hermana y cuñados no comprenden o aceptan el SFC. Por esto simplemente no me relaciono con ellos. Es demasiado estresante. Mi mejor amiga tiene problemas de matrimonio y llevo meses sin hablar con ella. Es simplemente demasiado, cuando quiere hablarme de sus problemas, y no quiere hablar de otra cosa. La quiero mucho, y lo sabe, pero la tengo que evitar porque ahora no es bueno para mí tenerla alrededor. Les explico a la gente porque las evito, y lo aceptan." Fue una dura posición para Debbie, pero como Tina, eligió respetar sus límites y hablar honestamente sobre ellos.

Otra perspectiva es ofrecida por Sarah quien fue activista durante muchos años en el movimiento de la defensa del paciente con SFC. Después de haber estado muy implicada en la red de información y en las asociaciones, llegó a un punto donde tuvo que dejarlo todo para que progresara su sanación. "Durante casi 2 años no quise estar implicada a ningún nivel, con nadie que tuviera SFC. Me encontraba bien y me alteraba cuando estaba con ellos, por esto me mantuve muy aislada de ello. Todo esto fue parte de mi proceso de sanación. Necesitaba alguna distancia de ello. Este año he vuelto a trabajar con la gente con SFC, pero he vuelto porque creo que es importante mantenerme activo en el movimiento. Es verdad que me entristece cuando veo a gente tan enferma, pero no me afecta tanto como lo solía hacer. Ahora tengo mis límites y lo puedo dejar atrás."

Para muchos la lección de los límites es que los viejos patrones de acomodación no funcionan. Como nos cuenta Debbie "He aprendido a decir no. No es que sea una bruja, pero solía ser un felpudo. Ahora soy capaz de decir no cuando lo necesito – a mi madre y los miembros de mi familia, incluso a mis mejores amigos."

Se necesitan nuevas maneras de relacionarse, basados en la comunicación honrada sobre necesidades, niveles de energía y la voluntad o no-voluntad de dar a los demás. Muchos pacientes han descubierto que primero se tienen que cuidar a sí mismos, incluso aunque esto vaya en contra de su viejo entrenamiento para siempre diferir a los demás.

Quizás sea bueno reflejar esta intuición apremiante de como tu cuerpo se mantiene vivo: tu corazón bombea la sangre primero para sí mismo.

La pareja

Los efectos del SFC en las parejas van desde la devastación hasta la transformación. Algunas relaciones no han sobrevivido intactas, pero otras parecen florecer. Cualquier pareja que experimenta una enfermedad crónica pasa una prueba de compromiso hacia la relación. Para algunas el test es fácil, pero otras son incapaces de aguantar el estrés. Para aquellas que resisten, la recompensa es que la relación se ve reforzada por haber pasado juntos la adversidad.

Por ejemplo, Mike y su mujer tienen un trasfondo religioso con una fuerte orientación familiar. Para su lucha con el SFC, utilizaron la ayuda de un consejero matrimonial para mejorar sus aptitudes de comunicación y para ventilar los sentimientos. Al mirar hacia atrás Mike declara "Creo que nuestra relación es mucho mejor que si no hubiera pasado por esto. Fue una gran bendición disfrazada."

Gini nos informa de una experiencia similar: "Creo que ha reforzado nuestra relación. El cambió completamente su situación laboral para poder cuidarme, y el resultado fue mucho más intimidad. El dice ahora 'Lo que tengo ahora contigo es quinientas veces más de lo que jamás pensaba iba a tener.'"

Pero otros tuvieron un camino con más baches antes de que se suavizaran las cosas. Gail describe su experiencia así: "Cuando enfermé nos peleábamos. Antes de

saber que estaba mal, estaba enfadada y las pagaba él. Le hice la vida miserable. Lo eché un par de veces. Pensaba que si él no podía manejar esto, yo tampoco podía. Siempre estaba enfadada porque sentía que yo tenía la responsabilidad de hacerlo todo. Ahora es diferente porque ya no siento esta responsabilidad. Ahora nuestra relación es mejor que nunca. Nos comunicamos mucho más. Hay menos necesidad para las cosas que quedan por hacer. Mi marido aprendió mucha paciencia. La enfermedad me enseñó también a verle a él de manera diferente. Cuando sentí que ya no tenía que estar "haciendo" cosas todo el tiempo y le permitía a él hacer cosas, empecé a verle de otra manera. Estamos mucho más cerca el uno del otro. Dice que nuestro matrimonio es un 100% mejor que antes. Aprendió que lo podría perder y esto le dio miedo. Jamás había pensado realmente sobre ello."

Sobre ser esposo/a

Ser esposo/a de una persona con SFC puede dar sus propias lecciones, no menos valiosas. Para Dick, marido de Bernice, hubo un periodo de dolorosa búsqueda del alma que duró varios años. "Me puso en contacto con lo que realmente significa ayudarse el uno al otro" dice "y esto me hizo ser mucho más profundo. Tuve que mirar hacia dentro para poder responder a un reto tan severo como este. No había otra manera. Y esto profundizó nuestra relación. O lo tenía que aceptar y dedicarme para solucionarlo, o tenía que abandonarlo. Hay mucha gente que abandona ~ Y te digo que: no les culpo. Esto es lo más difícil que jamás tuve que afrontar, y ni siquiera tengo la enfermedad." Dick resume lo que aprendió así "Me enseñó a manejar los asuntos realmente cruciales. Creo que básicamente estamos aquí para aprender sobre relaciones, y para aprender sobre quererse el uno al otro."

Deidra, la esposa de Mike tuvo una experiencia similar. Para ella, la parte más difícil del SFC fue manejar los cambios de personalidad de Mike, y especialmente manejar sus paranoias. "Aprendí la importancia de la paciencia y de tener la voluntad para aguantar hasta el final. Aprendí a ser tolerante. Mi fe religiosa fue muy importante. Desarrollé mucha fe, pensando que esto era temporal, y que podía vivir con ello. Para mí era claro que la situación podía romper nuestra relación o reforzarla." Ahora que su marido está bien (va a correr 6 o 8 kilómetros varias veces por semana), expresa la gratitud que, después del SFC, su matrimonio continuó a un nivel más profundo.

Aceptar el "qué es"

Una de las maneras que añadimos a nuestro sufrimiento está en nuestra no-aceptación de lo que es verdad ahora. Nuestra negación de la verdad de nuestras circunstancias pospone que aceptemos y trabajemos con el presente. Nuestra lucha para agarrar al pasado consume energía, es cosa imposible e evita que vivamos completamente ahora.

Una consecuencia de esto, para muchas personas con SFC, es la depresión. Me refiero aquí a la depresión que puede surgir como resultado de nuestra apreciación de nuestras circunstancias, no como resultado de los cambios químicos del proceso de la enfermedad. El antídoto para este tipo de depresión es aceptar lo que es verdad ahora, y dejar ir nuestras ideas fijas del pasado sobre cómo tienen que ser las cosas. Esto lo ilustra Debbie de manera preciosa cuando dice: "Ya no me deprimó. Lo solía hacer, pero aprendí a aceptar. Acepto que puedo estar enferma para el resto de mi vida, y que tengo que apreciar cada día, cada momento. E acepto que podría ocurrir un milagro y que me podría recuperar cualquier día."

Otro ejemplo nos lo ofrece Bernice, quien solía conseguir mucho en muchas áreas de su vida. "Tuve que darme cuenta del hecho que no puedo hacer lo que hacía antes, tener mi propio negocio, salir a correr y ser una madre activa. Tengo que soltar esto y estar de acuerdo con lo que hay ahora, lo que es muy difícil. Pero me he rendido a la idea que esto es lo que me ha tocado, y que saldré de esto como mejor persona. Intento no insistir en el pasado y quien era entonces. Simplemente sé que me estoy transformando en una persona nueva."

Bernice y Debbie están entre los casos más severos y a largo plazo que he conocido, cada una lleva ya varios años. Esto podría haberles hundido fácilmente en la desesperanza, al ver que sus vidas no van según sus sueños. Sin embargo,

ambas han elegido – con coraje – otro sendero.

Si utilizas el SFC como profesor te das la oportunidad de hacer que esto sea un tiempo de crecimiento e auto-descubrimiento. Puede que, de poder elegir, no hubieras escogido este camino para aprender, pero, si te abres a ello, ciertamente te beneficiarás durante el resto de tu vida de las lecciones que te enseña.

Apéndice B. Tratamiento Médico

Fuente: <http://cfids.org/about-cfids/medical.asp>

El tratamiento médico se puede definir como el uso de terapias, prescripción de medicamentos u cirugía, específicamente ordenadas y supervisadas por un médico. No hay tratamiento universal para el síndrome de fatiga crónica y disfunción inmune (CFIDS), pero los tratamientos médicos pueden ayudar a síntomas específicos.

Dolor

La terapia para aliviar el dolor suele empezar con medicamentos de venta libre, como aspirina, acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Advil). Si estos no traen alivio, el dolor moderadamente severo se puede tratar con un narcótico suave. Los narcóticos de larga acción se reservan para el dolor severo e incesante. Generalmente es mejor evitar los narcóticos, por sus potenciales calidades adictivas, pero hay casos en los que se hacen necesarios. Los tratamientos de apoyo, como la meditación y el biofeedback, pueden ser bastante útiles. Los consejos del manejo del dolor son otra forma de terapia suplementaria que habría que considerar seriamente.

Intolerancia ortostática

Cuando las personas sanas están de pie, la gravedad causa que unos 750 cc (3 ¼ tazas) de sangre baje hacia las piernas e abdomen, lo que resulta en una disminución del flujo sanguíneo al cerebro. No experimentan síntomas adversos. Las personas con intolerancia ortostática, sin embargo (IO) desarrollan síntomas mientras están de pie o sentados y se pueden marear, sentir ligereza en la cabeza y/o debilidad.

Si una persona con CFIDS (PWC) tiene IO, su médico le podría sugerir incrementar la ingesta de agua hasta al menos 2 litros por día, y la de sal hasta 10-15 gramos por día. Este tratamiento es generalmente seguro para la mayoría de la gente, pero si una persona tiene una enfermedad del corazón o de los vasos sanguíneos, el incremento de los fluidos y la retención de fluidos podrían poner una extra tensión en el corazón y los vasos sanguíneos y esto podría causar serios problemas. Los PWCs tienen que hablar sobre este tratamiento con su médico de atención primaria antes de aplicárselo.

Si los síntomas no mejoran con este tratamiento, se pueden prescribir medicamentos que tratan el bajo volumen de sangre, que incrementan la presión sanguínea o que evitan que la sangre se almacene en las piernas. Otros medicamentos potencialmente útiles son los que bloquean los efectos de la epinefrina, una sustancia natural en el cuerpo que actúa como mediador entre los químicos corporales que afectan a los músculos blandos, los vasos sanguíneos y los otros tejidos del cuerpo.

El sistema nervioso central

Hay estudios que sugieren que el CFIDS está asociado con disminuidos niveles de los neurotransmisores serotonina y dopamina, que pueden llevar a interrupciones de sueño, bajo umbral del dolor, irritabilidad y depresión. Bajas dosis de inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina, como Zoloft o Paxil, o medicamentos que afectan la liberación de dopamina pueden proporcionar alivio.

Malformaciones físicas

Recientes estudios muestran que, en algunas personas, los síntomas CFIDS-like pueden ser causados por un estrechamiento del área donde se conectan la espina dorsal y el cerebro. Dos defectos de esta área incluyen: 1) malformación de Chiari y 2) estenosis cervical. Ambas se pueden corregir potencialmente con cirugía. Las personas con CFIDS informan tanto de éxitos, como de fallos después de la cirugía. Se pueden pedir para los PWCs unas pruebas diagnósticas, incluyendo MRIs especializados (imágenes con resonancia magnética), para determinar si la cirugía es una opción. Los datos de la cirugía se deben discutir seriamente con un médico y hay que buscar una segunda opinión.

Salud mental

Un mito común sobre CFIDS es que es una forma de depresión, pero numerosos estudios e investigaciones revelaron con éxito información factual que reta este mito. Aunque muchos PWCs tienen periodos de depresión, esta es usualmente secundaria al CFIDS, cuando las personas aprenden a manejar los cambios en su vida que ocurren con una enfermedad crónica. Se pueden prescribir antidepresivos, pero estos no curan todo y se tienen que utilizar con caución. Un consejero que apoya puede ayudar a los PWCs a manejar los asuntos de la familia, la ansiedad, la depresión, el luto, el enfado y la culpa que frecuentemente acompañan a los desordenes crónicos.

Deterioro del sueño

La gran mayoría de PWCs informa de desordenes del sueño. Los productos de venta libre para dormir y los antihistamínicos, como Tylenol PM o Benadryl, se pueden utilizar a menudo para ayudar a aliviar los problemas del sueño. La melatonina, una hormona del cerebro natural, induce un sueño restaurador en algunas personas y se puede comprar libremente. Para prevenir efectos secundarios no deseados, el uso de medicamentos de venta libre se tiene que comentar siempre con el medico de atención primaria del PWC.

También se utilizan antidepresivos e hipnóticos para aliviar las dificultades del sueño. Muchos medicamentos de prescripción para el sueño pueden causar hábito, incrementar la depresión u interferir con los procesos del pensamiento; por esto se tienen que utilizar con cuidado. Además, muchos medicamentos que se utilizan comúnmente, incluidos algunos antidepresivos, pueden deteriorar el sueño.

La disfunción cognitiva

Muchos PWCs informan que la disfunción cognitiva es el síntoma del CFIDS que más distrés causa. Deterioro de la memoria, dificultades para encontrar palabras y/o el uso de palabras y números, dificultades para el razonamiento abstracto e alteración de las percepciones espaciales son ejemplos de los problemas del tipo cognitivo. Algunos PWCs experimentan mejoría de sus síntomas cuando son tratados con el anticonvulsivo, gabapentina (Neurontin). Los científicos no saben realmente como funciona este medicamento, pero parece "allanar" los mensajes de los nervios en el cerebro e ayuda al cerebro a responder a impulsos en un ratio regular.

Disfunción inmune

Múltiples estudios apuntan, como posible causa del CFIDS, a irregularidades en el sistema inmune del cuerpo. Para tratar las irregularidades se utilizan unos medicamentos llamados reguladores inmunes. La gammaglobulina (vean el segundo artículo en los recursos adicionales) y poli(I)-poli(C12U) (Ampligen) son dos medicamentos de esta categoría. La gammaglobulina, uno de los primeros medicamentos utilizado para tratar CFIDS, sigue siendo estudiada por su efectividad. Los PWCs que recibieron este tratamiento informen de un alivio sintomático variable – parece ayudar a algunos y a otros no. El Ampligen sigue en pruebas clínicas bajo la supervisión de la "Food and Drug Administration" (FDA) de los EEUU. La disponibilidad para los PWCs está limitada al acceso en un sitio clínico y tienen que cubrir los gastos con sus recursos económicos. La mejoría sintomática con esta terapia también fue inconsistente, y se está investigando más.

Desordenes gastrointestinales

Muchos PWCs experimentan problemas con su tracto digestivo, particularmente con el síndrome de colon irritable. Nauseas; diarrea (a menudo alternando con estreñimiento); malestar abdominal, pélvico o de espalda; pasaje de mucus en las heces; hinchazón y dilatación son síntomas comunes. Los síntomas empeoran con el estrés. La terapia medicamentosa incluye antiespasmódicos, antidiarreicos e ansiolíticos. Las terapias de apoyo se concentran en reducir el estrés y adoptar una dieta alta en fibras.

Infecciones

Se prescriben antibióticos, antivíricos e antihongos para infecciones específicas. Las infecciones podrían posiblemente ser determinadas por pruebas de laboratorio, que requieren una muestra de fluido corporal, como sangre o saliva.

Unas palabras sobre los medicamentos: las personas con CFIDS son a menudo inusualmente sensibles a la medicación y puede ser necesario utilizar dosis más bajas de lo habitual. Los médicos de atención primaria tendrán que prescribir bajas dosis iniciales (a menudo mucho más bajas de lo que se considera terapéutico) e incrementarlas lentamente.

Todos los medicamentos, incluyendo los de venta libre, tienen potenciales efectos secundarios. Hay que informar al médico y al farmacéutico de todas las drogas que toma el PWC – incluso de un suplemento diario multivitamínico o nutricional. Cuando se mezclan drogas, siempre existe el potencial de una interacción desagradable.

Hay que tomar siempre las medicinas tal como se prescriben; no es porque una funciona, que dos necesariamente funcionarán mejor. La lista de medicamentos en esta página Web proporciona una lista de medicinas que se utilizan para tratar los varios síntomas del CFIDS.

Busque en nuestra web por información sobre otros muchos tópicos relacionados con el CFIDS.

Apéndice C. Programa de cintas de audio disponible

Para información sobre el programa de 4 CDs (disco compacto) de audio de Dr. Collinge de charlas para inspirarse y de ejercicios guiados de auto-sanación que acompañan a este libro, cliquee <http://www.healthy.net/collinge/cfsaudios.htm>

Programa especial de 4 CDs para el SFC (en Inglés)

Este es el programa de 4 CDs original para acompañar al libro [Recuperarse del Síndrome de Fatiga Crónica](http://www.healthy.net/collinge/cfs.htm), <http://www.healthy.net/collinge/cfs.htm> que se utiliza con estas CDs en grupos de apoyo en todo en mundo. El programa contiene 3 charlas de información y de inspiración y 5 ejercicios guiados de experiencia con música, de los talleres de auto-sanación de Dr. Collinge para SFC/EM/FM. El programa completo incluye:

- Disco 1, A: [Charla de inspiración sobre el proceso de recuperación, la perspectiva multicausal, las fases del SFC, la solución del 50% y tópicos relacionados.](#) B: [Explica la base científica y los beneficios de la medicina mente/cuerpo, y cómo evitar conceptos erróneos comunes.](#)
- Disco 2, A: [Ejercicio guiado de relajación progresiva que lleva al estado de sanación natural más poderoso e importante del cuerpo, el response de relajación.](#) B: [Imaginería guiada de refuerzo e armonización del sistema inmune. Utiliza un proceso único de técnicas de respiración para ayudarte a aumentar los beneficios de tu imaginería.](#)

- Disco 3, A: ["El Sueño Sanador" \("Healing Sleep"\)](#). Explica como funciona el sistema inmune, como se ve afectado en el SFC, y cómo se sana. Proporciona una perspective optimista para construir confianza en la recuperación. B: ["El Sueño Sanador" \("Healing Sleep"\)](#). UN EJERCICIO guiado que utiliza el poder de la respiración para incrementar la energía para la sanación y para ayudar a aliviar y liberar los síntomas.
- Disco 4, A: ["El Sueño Sanador" \("Healing Sleep"\)](#). Una experiencia de imaginería guiada para acceder al reservorio de la sabiduría y guiarte hacia ello. Útil para manejar los síntomas y como esquema de tu curso global hacia la recuperación. B: ["El Sueño Sanador" \("Healing Sleep"\)](#). Una suave experiencia de imaginería guiada para que te reúnas con y construyas una relación de apoyo con tu niño interior.

"El Sueño Sanador" ("Healing Sleep") (en Inglés)

Esta CD simple está solamente disponible con el programa de 4 discos. Es para personas con desorden del sueño o con dificultades para quedarse dormidas. Contiene un viaje hipnótico guiado con música de fondo relajante para ayudarte a quedarte dormido y para descansar profundamente hasta que llegue el sueño. Unos 25 minutos, \$12.50 adicional.

Precios

El programa básico de 4 CDs vale \$39.95, incluyendo gastos de envío dentro de los EEUU. Para pedidos internacionales añadir \$7. Por favor añadir \$12.50 si quieres incluir "El Sueño Sanador".

Cmo pedir

- Por correo: mandar un cheque con tu dirección y número de teléfono a William Collinge, Ph.D., Box 263, Kittery Point, ME 03905-0263.
- Por tarjeta de crédito o cheque electrónico de tu cuenta bancaria: el pago se procesa con PayPal.com, un servicio seguro de pago on-line. Para usar PayPal: www.paypal.com. Te pedirán la información de tu tarjeta de crédito, la cantidad que quieres enviar, tu dirección de envío, y el destino de tu pago, que es wcollinge@comcast.net. En cuanto reciba la notificación del procesamiento de tu pago, tu pedido será enviado

Apéndice E. Medicina mente/cuerpo y la transición positiva de salud en SFC

En un estudio publicado en la revista ["Journal of Clinical Sleep Medicine"](#) (1998, 9(3):171-90) los investigadores descubrieron que los pacientes que utilizan las prácticas de la medicina mente/cuerpo, como la meditación, triplicaron sus posibilidades de mejoría en un periodo de 12 meses, comparado con pacientes que no utilizan dichas prácticas.

El estudio fue conducido por William Collinge, Ph.D. y Ellen Raskin, M.A. del Instituto Flowing River en San Francisco, y Paul Yarnold, Ph.D., profesor de investigación de medicina de la Escuela Médica de la Universidad Northwestern en Chicago. Se asignaron de manera randomizada a 70 pacientes a grupos de entrenamiento y de control. A los del grupo de entrenamiento se les enseñó meditación cuidada e una forma china de sanación mente/cuerpo, llamada chi kung.

Para calibrar la mejoría los investigadores utilizaron el SF36, una encuesta estándar para el estatus de la salud utilizado ampliamente en las investigaciones de resultados médicos.

HALLAZGOS CLAVES.

Basado en los datos los investigadores encontraron que podían predecir con una exactitud del 90% que pacientes informarían de mejoría de su salud a los 12 meses y cuales no. Sorprendentemente, la duración de la enfermedad del paciente no importaba. También, estar en el grupo de entrenamiento en si no predecía la mejoría porque no todos los pacientes seguían las recomendaciones.

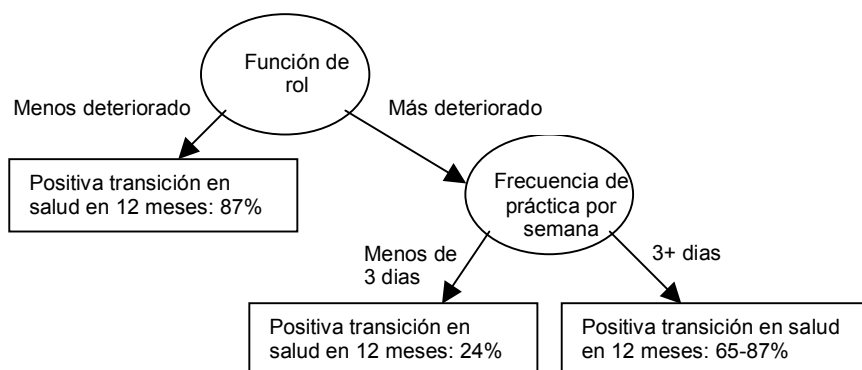
Para los 15 pacientes de la muestra que estaban lo menos severamente enfermos, la mejoría tenía más probabilidad, no importa los otros factores (87% informó de mejoría). Para los restantes 45 pacientes, las tres cuartas partes de la muestra que estaba lo más severamente enfermas, el hecho de mejorar se predecía exactamente con cuantas veces utilizaban la práctica de la medicina mente/cuerpo. Los que utilizaban tal práctica 3 o más veces a la semana, tenían 2.7 veces más probabilidad de informar de mejoría a los 12 meses que los que no (65% versus 24%).

Tener buenos lazos sociales parecía reforzar los beneficios de la práctica regular. Los pacientes que practicaban 3 o más días por semana y que también tenían implicación social más fuerte en su vida, tenían 3.6 veces más probabilidad de informar de mejoría a los 12 meses (87% versus 24%).

SIMILARES HALLAZGOS EN OTRAS ENFERMEDADES.

La investigación en la medicina mente/cuerpo también mostró tener un potente impacto en otras enfermedades. Dr. David Spiegel de la Escuela Médica Stanford encontró que las mujeres con cáncer de mama con metástasis doblaron su tiempo de supervivencia con la ayuda del apoyo social y con la medicina mente/cuerpo. Unos estudios en la Escuela Médica UCLA encontraron mejores ratios de supervivencia en melanoma maligna (una forma de cáncer de piel), y también de reducción de síntomas en pacientes con SIDA. Otros estudios encontraron similares beneficios para enfermedades cardiacas e hipertensión.

Los resultados de este estudio están resumidos en el modelo a continuación. El grado de deterioro, como reflejado en el nivel actual de funcionamiento de la persona en su rol, predice hasta que extensión que práctica de meditación tiene la probabilidad de alterar el curso de su salud:



CONCLUSIONES

Los investigadores concluyeron que los pacientes con SFC -- y particularmente los con el mayor deterioro en su rol en casa o en el trabajo -- deberían ser fuertemente animados a adoptar una práctica diaria de medicina mente/cuerpo de su elección, y a implicarse en el apoyo social. El estudio fue financiado por el Stupski Family Fund al Instituto Flowing River, San Francisco.

REFERENCIA
