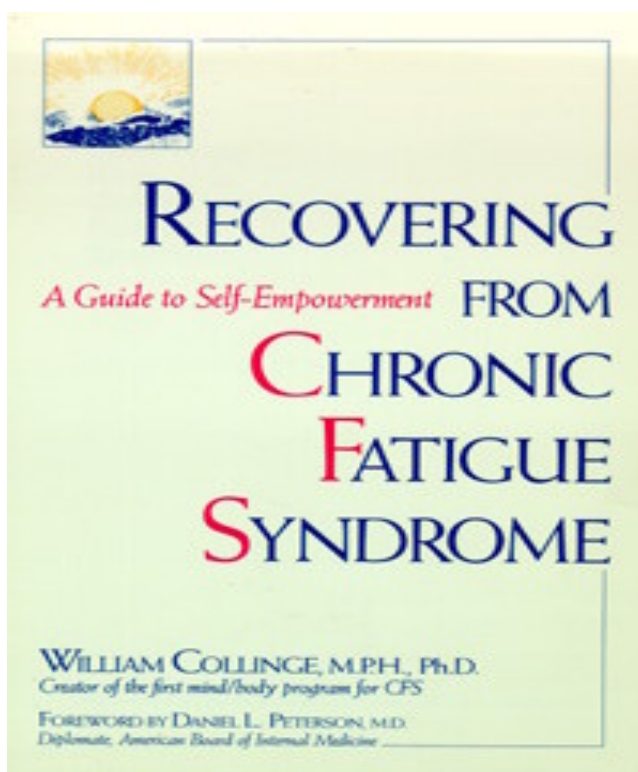


Recuperarse del Síndrome de Fatiga Crónica

Una guía para auto-reforzarse

**Por Dr. William Collinge, M.PH., Ph.D.
Creador del primer programa mente/cuerpo para el SFC**

Versión inglesa: <http://www.healthy.net/collinge/bio.htm>



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.

Traducido por Cathy van Riel - mayo 2.006

Introducción por Dr. Daniel Peterson

En otoño de 1984 mi tranquila consulta de medicina interna se vio repentinamente interrumpida por la intrusión de una extraña enfermedad. Unos pacientes, anteriormente sanos, desarrollaron una enfermedad "estilo-gripe" con febrícula, 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 pacientes seguían enfermos y, de hecho, desarrollaron fatiga incapacitante, 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 por el fenómeno, incitada en parte por el reciente descubrimiento del virus del SIDA, resultó en una atención nacional e internacional para el desorden, ahora etiquetado como Síndrome de Fatiga Crónica y Disfunción Inmune (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. Muchos investigadores creen que el curso clínico es muy compatible con una prolongada infección vírica, y otros creen que la disregulación inmune es la anomalía primaria, llevando en algunos casos a una reactivación viral. Algunos médicos, ante la impotencia para explicar la miríada de síntomas, recurren a diagnósticos psiquiátricos como reacción de conversión o hipocondriasis.

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

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

Los médicos que tratan el CFIDS han buscado y siguen buscando la bolsa mágica de la medicina que acabará para siempre con este enemigo. Mientras hay una cantidad de terapias, consideradas como medicina "que ayuda con parches" que si aportan cierto alivio sintomático. Los ejemplos incluyen antidepresivos tricíclicos en dosis bajas; ciertos ansiolíticos y algunos agentes inmunomoduladores. Basado en la premisa que el CFIDS se debe a la disregulación inmune y la reactivación vírica, se están haciendo unas pocas pruebas clínicas con agentes antivirales y con inmunoreguladores.

En los primeros años de este fenómeno, he adquirido mucho conocimiento sobre el CFIDS escuchando a los pacientes. Había muchos a los que gradualmente comencé a ver con menos frecuencia. Me decían que no estaban "curados", pero que habían llegado a una tregua con su enfermedad. Modificaron su estilo de vida o expectativas y aprendieron a controlar o a 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 me sentía un poco escéptico por el abordaje, sobre todo debido a mi propia falta de comprensión y 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/o otros interesados.

Los resultados eran chocantes. En resumen, muchos pacientes se volvieron mucho más funcionales en su día a día que jamás hubieran esperado. Ganaron un nuevo conocimiento sobre el proceso de su enfermedad. Y sus familiares, que experimentaron la verdadera esencia de la enfermedad, se pudieron entrenar para compartir empatía y cuidado con el paciente afectado.

Esta experiencia ha mostrado que el CFIDS, como otras enfermedades crónicas, requiere aptitudes multidisciplinarias y habilidad para un manejo exitoso. Ciertamente los pacientes necesitan 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 esta 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 y abordajes filosóficos para el CFIDS, expuestos en este libro representan unos pasos críticos hacia una mejor comprensión de la enfermedad y de 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 de este libro. Con una mente abierta y receptiva, las directrices se harán más claras. Puede que muy pronto llegue una nueva comprensión y la sanación. La ventaja será suya a muy bajo coste.

INTRODUCCIÓN POR DR. DANIEL PETERSON	2
PARTE I. LA NATURALEZA Y EL CURSO DEL SFC	10
CAPÍTULO 1. DESDE ENFERMEDAD A INTUICIÓN: COMPRENDER EL SFC	10
¿QUÉ ES SFC?	11
El reto del diagnóstico	11
Una definición	12
LA PERSPECTIVA MULTICAUSAL	12
Herencia	12
El entorno	12
El tratamiento médico	13
El estilo de vida	13
Juntarlo todo	14
Líricamente inducido	14
Citokina-mediada	15
Desorden psico-neuro-inmunológico	15
Individuos genéticamente predispuestos	15
SFC COMO ENFERMEDAD OPORTUNISTA	16
RECUPERACIÓN: ¿QUÉ SIGNIFICA?	16
Cuantitativa: Recuperación de un nivel anterior de funcionamiento	17
Cualitativa: Recuperación de una Sensación de Equilibrio y Control	17
CAPÍTULO 2. COMIENZO Y FASE CRÓNICA: SÍNTOMAS Y CICLOS	18
COMIENZO	18
DISFUNCIÓN COGNITIVA	18
PROBLEMAS DE SUEÑO	19
PROBLEMAS EMOCIONALES	19
FATIGA	20
SÍNTOMAS CARDIACOS	20
DISFUNCIÓN SENSORIAL	20
DOLOR	20
PROBLEMAS GASTROINTESTINALES Y CAMBIOS DE PESO	21
DOLOR DE GARGANTA, TOS Y FIEBRE	21
OTROS SÍNTOMAS	21
¿QUÉ CURSO TOMAN LOS SÍNTOMAS?	21
LA FASE CRÓNICA	21
CAPÍTULO 3. LA FASE DE RECUPERACIÓN: CUANDO Y PORQUÉ OCURRE	22
LA FASE DE RECUPERACIÓN	23
¿Cuánto falta para la recuperación?	24
Severidad de la enfermedad y el tiempo de recuperación	24
Tratamiento médico y el tiempo de recuperación	25

Factores psicológicos y el tiempo de recuperación -----	26
HACER QUE LA RECUPERACIÓN PERDURE -----	27
EL ACTO DEL EQUILIBRIO -----	27
CAPÍTULO 4. TU SISTEMA INMUNE: CÓMO FUNCIONA Y CÓMO SE VE AFECTADO EN EL SFC---	27
REVISIÓN DEL SISTEMA INMUNE -----	28
El mar de los microbios -----	28
El equilibrio de la naturaleza-----	28
El tuétano -----	28
La glándula del timo-----	29
El bazo -----	29
Las células inmunes -----	29
<u>Las células T-ayudantes.</u> -----	29
<u>Las células T-Supresoras.</u> -----	29
<u>Las células T-Asesinas.</u> -----	30
<u>Las células T-Memoria.</u> -----	30
Macrófagos. -----	30
Las células Asesinas Naturales (Natural Killer = NK) -----	30
Las células-B.-----	31
Un sistema abierto -----	31
La red neuroinmune-----	31
<u>Influencias sobre la sensibilidad inmune.</u> -----	32
<u>Mecanismos compensatorios.</u> -----	34
TIPOS DE ENFERMEDADES INMUNO-RELACIONADAS -----	34
Tipo uno-----	34
Tipo dos-----	34
Tipo tres-----	34
Tipo cuatro -----	34
SFC: UNA ENFERMEDAD EN BÚSQUEDA DE UNA CATEGORÍA -----	34
La causa real de los síntomas-----	36
Romper las reglas -----	36
SFC y SIDA -----	37
LA BUENA NOTICIA -----	37
PARTE II. EL CAMINO PARA AUTO-REFORZARTE -----	37
CAPÍTULO 5. MANEJAR TUS SÍNTOMAS-----	37
SOBRE EL ESTRÉS Y COMO MANEJARLO -----	38
FATIGA -----	39
La solución del 50%-----	39
Meditación y Relajación-----	40
MANEJAR LOS SÍNTOMAS COGNITIVOS -----	40
PROBLEMAS EMOCIONALES -----	41
Expresar los sentimientos -----	41
Respirar -----	41
Manejar la ansiedad y los ataques de pánico -----	42
Pensamientos y sentimientos suicidas-----	42
PROBLEMAS DE SUEÑO-----	42
DISFUNCIÓN SENSORIAL -----	43

DOLOR FÍSICO-----	43
DIFICULTADES GASTROINTESTINALES -----	44
SÍNTOMAS CARDIACOS-----	44
OTROS SÍNTOMAS Y TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS -----	44
"ESTO TAMBIÉN PASARÁ" -----	45
CAPÍTULO 6. CAMBIAR TU ESTILO DE VIDA - PROMOVER RECUPERACIÓN -----	45
OPTIMISMO Y CREER EN LA RECUPERACIÓN -----	46
ACEPTAR TUS LIMITACIONES-----	47
EL VALOR DE LAS RELACIONES QUE APOYAN -----	47
APOYARTE A TI MISMO -----	48
PLACER Y DISFRUTE -----	49
ESPIRITUALIDAD -----	49
NUTRICIÓN BÁSICA -----	50
Una dieta de comida integral -----	50
Beber agua-----	50
SUPLEMENTOS NUTRICIONALES -----	51
¿Qué y cuánto debo tomar? -----	51
El asunto de la absorción-----	52
Mantener la salud del colon-----	52
CAMBIAR TU ENTORNO FÍSICO-----	52
EJERCICIO 1: VALORAR TU ESTILO DE VIDA-----	53
EJERCICIO 2: IMAGINAR UN ESTILO DE VIDA SANO -----	54
CAPÍTULO 7. LOS BENEFICIOS DE LA MEDICINA MENTE/CUERPO -----	54
¿QUÉ TIPOS DE AYUDA PSICOLÓGICA HAY DISPONIBLES PARA EL SFC? -----	55
Psicoterapia -----	55
Programas de grupo -----	56
MEDICINA MENTE/CUERPO-----	57
Entrenamiento de relajación -----	58
Imaginería -----	59
EVITAR LOS RIESGOS DE LA MEDICINA MENTE/CUERPO -----	60
El sentido de la responsabilidad -----	60
Esperanza -----	61
Emociones-----	61
Actitud mental positiva -----	62
El papel de la auto-ayuda -----	62
VIVIR CON LA AMBIGÜEDAD-----	63
CAPÍTULO 8. LA FUERZA SANADORA DE LA RELAJACIÓN PROFUNDA-----	63
LA SABIDURÍA DE LA FATIGA -----	64

LO QUE NO ES EL RESPONSE A LA RELAJACIÓN	64
LA CLAVE: CALMAR TU MENTE	65
EL TRABAJO PREPARATORIO	65
La voluntad para practicar regularmente	65
La voluntad para trabajar con tu resistencia	65
La voluntad para no juzgarte a ti mismo	65
Crear el entorno correcto	66
Prevenir distracciones	66
Ruidos.	66
Otras personas.	66
Teléfonos.	66
TÉCNICAS PARA CREAR EL RESPONSE DE RELAJACIÓN	66
Usar la respiración	67
Mirar la respiración	67
Contar las respiraciones	67
Comienzo-medio-final	67
Utilizar palabras o sonidos	67
Utilizar "La Relajación Progresiva"	68
MANEJAR LA RESISTENCIA DE TU MENTE	68
Volver a casa (una y otra vez)	68
Etiquetar tus pensamientos	68
EL USO DE LA MÚSICA	69
EJERCICIO: RELAJACIÓN PROGRESIVA	69
CAPÍTULO 9. IMAGINAR Y SFC	70
APRENDER DE LOS DIBUJOS	70
IMAGINAR Y CREER EN LA RECUPERACIÓN	70
Imaginación específica sanadora	73
Volver al equilibrio	73
PREGUNTAS HABITUALES SOBRE LA IMAGINACIÓN	76
¿Cómo sé si está funcionando?	76
¿Existe una manera correcta de hacer imaginería?	76
¿Cuántas veces debo hacer la imaginería?	76
¿Y las cintas?	76
No sé dibujar. ¿Es la pintura realmente necesaria?	76
Mi atención se va. ¿Qué puedo hacer?	76
Mis imágenes cambian a menudo. ¿Debo ser consistente?	76
No veo imágenes en mi mente. ¿Aún así puedo usar la imaginería?	77
CAPÍTULO 10. RESPIRACIÓN, ENERGÍA Y EMOCIONES	77
ENERGÍA	77
EMOCIONES	77
Enfado	78
Miedo	78
Tristeza	79
Placer e amor	79
LA RESPIRACIÓN	79
LA CONEXIÓN RESPIRACIÓN-EMOCIONES-ENERGÍA	80
RESPIRACIÓN ABDOMINAL	80

EJERCICIO: RESPIRACIÓN ABDOMINAL	81
CHI KUNG.....	81
EJERCICIO: LOS 6 SONIDOS SANADORES	82
CAPÍTULO 11. APOYANDO A TU NIÑO INTERIOR.....	83
CONCIENCIA Y CAMBIO	83
COMPRENDER TU NIÑO INTERIOR: VOLVER A TUS RAÍCES	84
DESCUBRIR TUS RECURSOS: EL SABIO ADULTO.....	84
ACCESO AL SABIO ADULTO	85
Formar una relación sanadora	85
PASO UNO: MONTAR LA ESCENA	85
PASO DOS: ACCESO AL SABIO ADULTO	85
PASO TRES: CONDUCIR EL DIÁLOGO	86
La invitación.....	86
El niño habla	86
El adulto responde	86
El proceso continua	87
Finalizar el diálogo	87
MUESTRA DE DIÁLOGO: JUANA.....	87
EL DIÁLOGO ENFOCADO Y LOS ASUNTOS DE LA ENFERMEDAD.....	88
Quererte.....	89
CAPÍTULO 12. UTILIZA TU ENFERMEDAD COMO PROFESOR	89
¿Cómo puede ser beneficiosa la enfermedad?.....	89
EJERCICIO: DIALOGA CON LA ENFERMEDAD	90
Tu relación contigo mismo	90
AUTO-ACEPTACIÓN	91
VOLVER A DESCUBRIRTE.....	92
DESCUBRIR TUS VALORES PROFUNDOS	92
DESCUBRIR TU FUERZA INTERNA.....	92
MIRAR HACIA DENTRO: EL VALOR DE LA INTROSPECCIÓN	93
ESPIRITUALIDAD	93
Lecciones para relacionarse con los demás.....	93
EMPATÍA Y COMPASIÓN.....	93
EL PERDÓN	94
PONER TUS LÍMITES	94
La pareja	95
Sobre ser pareja	95
Aceptar el "qué es"	96
APÉNDICE A: SFC: GUÍA DE DEFINICIÓN DE CASO - REVISADA PARA LA EVALUACIÓN Y EL ESTUDIO DEL SFC	96
APÉNDICE B. TRATAMIENTO MÉDICO.....	97
Dolor	97
Intolerancia ortostática	97
El sistema nervioso central.....	97
Malformaciones físicas	97

Salud mental -----	97
Deterioro del sueño -----	98
Disfunción cognitiva -----	98
Disfunción inmune -----	98
Desordenes gastrointestinales -----	98
Infecciones -----	98

APÉNDICE C. PROGRAMA DE CINTAS DE AUDIO DISPONIBLES -----	99
--	-----------

APÉNDICE D. MEDICINA MENTE/CUERPO Y LA TRANSICIÓN POSITIVA DE SALUD EN SFC -----	100
---	------------

HALLAZGOS CLAVES. -----	100
--------------------------------	------------

SIMILARES HALLAZGOS EN OTRAS ENFERMEDADES. -----	100
---	------------

REFERENCIA -----	101
-------------------------	------------

LA RUEDA DE LA MEDICINA INTEGRADORA -----	101
--	------------

PARTE I. LA NATURALEZA Y EL CURSO DEL SFC

Capítulo 1. Desde enfermedad a intuición: 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 sensacionales 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 – en vez de 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, son los de depresión o desorden psicosomático, porque parecen echar la culpa al paciente. Pero incluso es que algunos no han recibido ningún diagnóstico. Mirando hacia atrás, estos aún fueron los que tuvieron un trato más honrado, 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. Naturalmente pasa un periodo de tiempo, sin embargo, entre la identificación de 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 empiezan a están informados sobre ello. Si tu médico parece desinformado o desinteresado, puedes obtener una lista de médicos recomendados en tu área contactando con la asociación de SFC.

El reto del diagnóstico

Diagnosticar SFC es complicado por el hecho que la fatiga es la queja más habitualmente 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 – una 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.

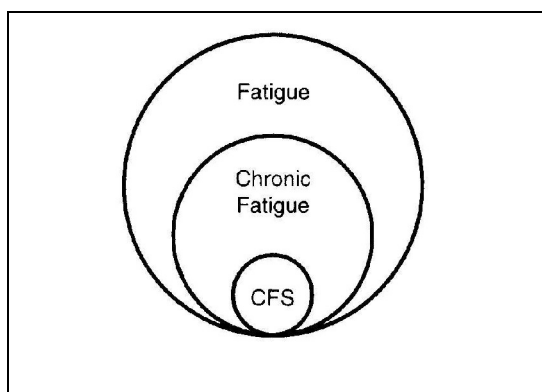


Figura 1. El diagnóstico del "SFC" en relación con otros tipos de quejas de fatiga

Según los Centros para el Control de 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 esto 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, 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 como 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 han hecho grandes progresos para refinar 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 todo 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 que es lo que determina la salud y la enfermedad. El cambio es de un abordaje de una simple causa a lo 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 a ciertos tipos de cáncer, otra a ciertos tipos de virus y una tercera quizás más vulnerable a 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 una enfermedad en otro sistema corporal, 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 ido acumulando en tu cuerpo y que pueden afectar tu resistencia contra las enfermedades. Por ejemplo, el creciente viento del sur desde el lugar donde se hicieron pruebas nucleares en los años 1950 hacia una comunidad agraria donde los productos químicos agrícolas se han filtrado en el agua, puede 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 nuestra 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 verdaderamente sus efectos a largo plazo.

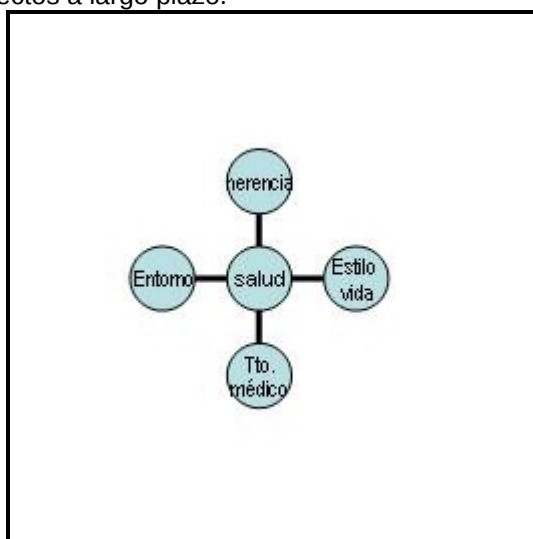


Figura 2. Perspectiva multicausal de la salud

El estilo de vida

El estilo de vida incluye tus patrones de descanso y ejercicio, hábitos de trabajo e ocio, nutrición, relaciones de amor, estrés emocional, prácticas de auto-ayuda 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 para promover tu salud. Por ejemplo, puedes evitar la dieta estándar americana – mucha grasa y azúcar, pocas fibras, alimentos procesados – y tomar una dieta sana con alimentos no refinados. Puedes cambiar 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 con relajación e ejercicio. Y puedes hacerte activo participe de tu salud mediante estrategias para reforzarte. Para recuperarte del SFC, tu estilo de vida es el área sobre la que tú tienes el mayor control en la vida 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 de qué manera la mente puede ayudar a dar nuestros responses inmunes, también nos muestra por qué la recuperación del SFC no es simplemente 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 pérdida de

memoria, ansiedad, 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.

Líricamente 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 ante más de uno. Durante un tiempo se pensó que el culpable podría ser 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 solamente 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 típicos síntomas porque el sistema inmune se volvió incapaz de 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 control sano). Es el ratio de células T-ayudantes versus 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 solo 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 patrono 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 responses 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 al que aisló se llama virus "espumoso", y pertenece a una subclase de retrovirus, llamada "spumavirus." Este tipo de virus quedó 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, una pregunta crucial será comprender cómo se transmite

Citokina-mediada

Las citokinas 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 citokinas. 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 citokinas -- 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 predispuestos

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 su progreso. 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 la resistencia está comprometida o debilitada, es más fácil que un patógeno, como un virus, gane pie y desencadene un proceso de enfermedad. Una enfermedad que surge de tal estado de vulnerabilidad se llama enfermedad "oportunist".

El ejemplo más simple de enfermedad oportunista es quizás el catarro común. Todos tuvimos la experiencia de desarrollar un catarro después de una experiencia específica estresante, como un viaje a otro clima, un periodo de revés emocional, exámenes finales, o un apuro debido a un ultimátum. A pesar de que los virus del catarro están constantemente alrededor nuestra, es solamente bajo ciertas circunstancias que encuentran 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 nuestro cuerpo, pero solo unos pocos desarrollan cáncer. La mayoría de adultos lleva el virus Epstein-Barr (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, algunos incluso se han vuelto a convertir en VIH-negativo.

Las investigaciones del SFC indican fuertemente que también es enfermedad oportunista. Para causar el SFC es necesaria la presencia de su(s) agente(s) causal(es), pero no es suficiente. Quiere decir que no todo el mundo que está expuesto a(los) agente(s) desarrolla el SFC. Esto queda evidenciado por el hecho que pocas parejas de las personas con SFC, que presumiblemente también estuvieron expuestas, desarrollan la condición. Por ahora no sabemos si hay algún factor particular que podría predisponer a alguien a desarrollar el SFC.

Y si se llega a confirmar algún desencadenante viral específico del SFC, es probable que también se encuentre en otras personas que no desarrollan la enfermedad. Manteniendo el principio de la multi-causalidad, probablemente también se considerará 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 con éxito a raya. En 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 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 era lo que 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 fía de la resistencia debilitada del huésped, y, ya que la resistencia del huésped se ve muy afectada por el comportamiento del individuo, hay mucho que puedes hacer para influenciar el curso de tu enfermedad. La auto-ayuda y el cambio del estilo de vida son maneras con las que tú 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 manera anterior 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 enfermarte, pudo ser un co-factor para que cayeras enfermo/a.

Esto provoca la pregunta de qué 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 perspectivas amplias del significado de recuperación. Una ve la recuperación en términos cuantitativos y la otra la ve en términos cualitativos.

Cuantitativa: Recuperación de 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, porque 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 respuestas. Hay los que parecen mejorar más rápidamente. Tengo ex-pacientes quienes, al aprender el arte de moderación, fueron capaces de volver a correr, surfear o esquiar. Al otro lado, como observa dr. Jay Goldstein del Instituto del SFC de Beverly Hills, una minoría de pacientes experimenta un 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 a antes de enfermarse. Desde el punto de vista cuantitativo, seguramente trabajan menos horas, hacen ejercicio menos intensamente o menos tiempo, 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 respuestas del cuerpo al estrés o a los retos.

Sus valores e intereses han cambiado, aprecian más lo que tienen. Es posible que ponen menos énfasis en lo que hacen o consiguen, y más en vivir en armonía con sus relaciones y su entorno. 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 enfermarse. 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 una nueva forma de vida que hace que su vida sea más rica y que tenga más sentido. Para muchos, esta "recuperación" ha ocurrido 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 entrar 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 ejemplos de los extremos que abarca este síndrome. Pocas enfermedades tienen una cantidad tan diversa de síntomas. Hubo muchos intentos de describir la imagen de los síntomas del SFC, y se complica por 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 (esta última caracterizada por al menos 2 de los siguientes síntomas: fiebre, dolor de cabeza, mialgias, dolor de garganta, dolor de oídos, congestión, goteo de nariz, tos, diarrea y fatiga).

Mientras que el comienzo generalmente era 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 es que el sistema inmune parece bloquearse en un estado de hiper-activación. Esto implica la crónica sobre-producción 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 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. Muchas personas con SFC tienen además escalofríos o sudores nocturnos que se añaden a las dificultades. Las alteraciones del sueño se agravan con la ansiedad por las consecuencias de ser incapaz 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 manera 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. Muchos pacientes suspiran, Sin embargo con alivio cuanto 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, y habitualmente hay una interacción entre los dos. 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.

Los síntomas emocionales más prominentes son la ansiedad y la depresión. También son comunes los ataques de pánico, los 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 que las personas con SFC, especialmente los casos más severos, tengan 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 suele ser 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 con el que, en ciertos momentos del día, es menos severa. Hay un amplio rango de severidades, 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 a la misma hora.

Para muchos, este es el síntoma más angustiante del síndrome. Puede que tengan un patrón o ciclo de días relativamente buenos, seguidos de periodos de severa merma, pero sus "días buenos" jamás son tan buenos como antes de enfermarse.

A otro aspecto de la fatiga lo llaman 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 una crisis mayor brote de síntomas.

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. Son, evidentemente e independientemente del síndrome, posibles otras formas de enfermedad cardíaca, 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, a los sonidos, a 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 con 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 tercero 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 empeoramiento 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 el catarro común, la mononucleosis o varicela. Podemos comprender estas diferencias individuales extremas 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.

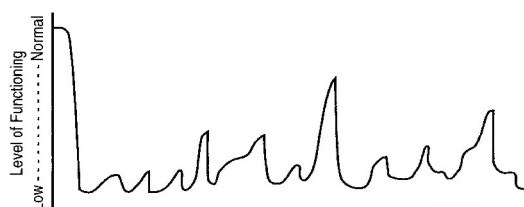


Figure 3. A Typical Pattern of Onset and the Chronic Phase

Figura 3. Un patrón 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 patrón 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 patrón regular o irregular. Algunos síntomas pueden entrar en remisión, mientras que otros continúan. El patrón de una de mis pacientes, Elena, era 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 patrón 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 del 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 asumir que, de alguna manera, tú hayas causado cierto brote.

En la fase crónica uno de los mayores peligros que hay que evitar es la tendencia a resignarte a ser una "víctima desamparada" con una enfermedad "incurable". Puedes aprender a monitorizar tus patrones 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 por qué ocurre la recuperación

"Mi camino hasta la recuperación estuvo lleno de baches. Muchas veces hacía dos pasos adelante y uno para atrás. Tuve mucho miedo cuando empecé a sentirme realmente bien, porque pensaba 'Esto no va a durar,' o 'Caramba, me siento bien, esto no puede ser.' Mi auto-imagen todavía era 'Soy enfermo.' Me llevó mucho tiempo aceptar a sentirme bien, sin tener miedo a las crisis. Me considero recuperada. Pero no he vuelto adonde estaba, estoy muchos pasos más adelante, porque ahora soy una persona diferente. Volver adonde estaba antes significaría volver hacia atrás. He crecido y he aprendido tanto sobre mí que es imposible volver adonde estaba antes. Estoy en un sitio completamente diferente en mi vida. Siento que puedo hacer lo que hago, que mi vida es más feliz que nunca. Sé mejor quien soy y tengo más paz."

-- Gail

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 dedicaba muy poca atención a describir el proceso de recuperación, o a explicar porque y 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 Escuela Médica de la Universidad de Minnesota 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 y experiencia clínica para decir que después 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 existen los ciclos, los brotes generalmente se hacen menos severos, duran menos y el tiempo entre ellos aumenta.

A menudo las personas en la fase de recuperación pueden indicar el momento en el que pareció verse un cambio positivo, o un "giro por la esquina" en el patrón global de sus síntomas. Oí a pacientes atribuir este cambio a 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 son 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 ve reforzada por los brotes ocasionales cuando se baja la vigilancia. Gradualmente la persona establece un nuevo equilibrio entre descanso y actividad, con un aumento de la sensibilidad para y respecto por el cuerpo. Con el tiempo la vulnerabilidad parece disminuir, siempre y cuando se mantiene la actitud vigilante.

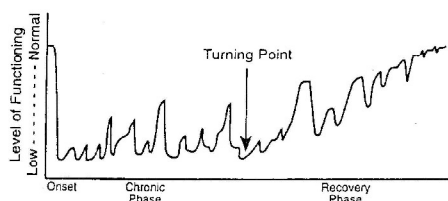


Figura 5. 3 fases: comienzo, fase crónica y fase de recuperación

¿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 reducir 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 response inmune desequilibrado, cuando tus síntomas disminuyen o desaparecen, 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 y por miedo a un posible brote, se evita utilizar la palabra "recuperado". Se prefiere "en remisión" o "en recuperación", al menos hasta que haya pasado un tiempo sustancial asintomático. Con cáncer, por ejemplo, una remisión de síntomas de 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 ve complicado por la naturaleza cíclica del SFC. Los brotes ocurren durante la fase de recuperación, aunque pueden ser relativamente menores y más cortos en comparación con la debilitación que ocurre durante la fase crónica. Puede incluso haber brotes 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 recordatorio de las lecciones aprendidas durante el proceso de recuperación.

No soy el único a utilizar la noción de los 12 pasos que, una vez que estés en el proceso de recuperación, permanecerás en él durante el resto de tu vida. Muchos ex-pacientes con SFC me han convencido que la recuperación es un estado que se puede alcanzar, y desde el cual se puede seguir con la 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. Al no sobrepasarme me mantengo en la cima, 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 5 arriba representa un compuesto, o un patrón general de progreso que he visto, basándome en mi observación clínica y en las tendencias de las investigaciones.

Tal como pasa con el cáncer y el SIDA, la recuperación del SFC se mantiene mejor en las personas que han hecho cambios profundos y significantes en su estilo de vida, dieta e autocuidado. Se desconoce hasta qué grado puede haber brotes más adelante.

¿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, autocuidado e auto-ayuda, tratamiento médico, cambios en el estilo de vida, estreses incesantes 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 juntando datos sobre este tema, la evidencia sugiere que tanto la severidad de tus síntomas y la cantidad de tiempo llevas con ellos ayudan mucho para predecir el tiempo de recuperación. Uno de los tratamientos más útiles con respecto a esto lo ofrece dr. David Bell. Fue el médico de atención primaria durante el estallido de SFC en Lyndonville, Nueva York, de mediados de 1980, y fue colaborador del estudio del Instituto Wistar sobre 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 (lleva al menos 5 años enfermo), prominentes síntomas neurológicos y comienzo gradual de sus síntomas. Es el que menos probabilidad tiene de experimentar remisiones sin tratamiento médico.

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

Dr. Bell ofreció una escala de ratios basada 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 y 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 tres años después del comienzo, la mayoría de ellos volvió al menos a la fase 2. Después de 3 años solamente unos pocos

estaban en la fase 3. Es, sin embargo, interesante que, aunque todos mostraron una mejoría gradual durante los 4 años del estudio, y aunque la mayoría llegó a la fase 1 o 2, ninguno se consideró completamente libre de la enfermedad.

En otro estudio, la dra. Carol Jessop, internista y profesora asociada 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 con la muestra más grande. Sus hallazgos fueron los siguientes:

84% recuperó la fase 0, 1 o 2 y trabajaba 30 a 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 fue de 29 meses.

El 44% de los pacientes "recuperados" todavía experimenta 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, recopilado 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 *aliviar los síntomas*. 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 se trata de manera efectiva, tener un descanso de buena calidad acelerará definidamente el proceso de recuperación. Los medicamentos como los antidepresivos tricíclicos, 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 se puede tratar con éxito con 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 *intervenir directamente en el proceso* 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 las intervenciones directas como estas estén más disponibles.

Los terceros son los tratamientos que *manejan las condiciones relacionadas*. 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 muestras de frotis, como de mucosa rectal, y 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 para 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 *reforzar la resistencia global de huésped* 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 específico sistema, síntoma o patógeno.

Factores psicológicos y el tiempo de recuperación

¿Cuál es el papel de los factores psicológicos en la progresión hacia la recuperación? ¿Y en la recuperación sostenida? ¿Podrías acelerar tu paso a y por la fase de la recuperación? El SFC claramente no es 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 en la recuperación. Esto se debe a que la condescendencia con el tratamiento médico, los cambios de 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, porque 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 implican varios cambios, desde informar a los demás y valorar tus propias necesidades; mejorar la comunicación o solucionar conflictos que amargan las relaciones; alterar patrones 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 que "el criterio que yo utilicé para sanar fue: no importa que o quien me proporciona energía, hago esto o estoy 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 él 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 excepcionales con SFC. Toman un papel activo para promocionar su propia recuperación mediante la auto-ayuda y los cambios de estilo de vida. En vez de tomar la actitud que su recuperación depende solamente del tratamiento médico, se hacen socios activos de su médico y hacen lo que pueden para promover su sanación. Como pasa 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 causa lesiones en el tejido cerebral, lo que lleva a disfunciones cognitivas de varios tipos. Sin embargo, la mente y el espíritu también influyen 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 más para tu cuerpo. En un sentido es como estar deprimido, y luego estar deprimido por tu depresión. Segundo, tus actitudes y 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 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, ahora que haga solo la mitad y que saboree cada paso, que pare antes de estar exhausto y que aprecie la sensación que siente.

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 concientemente cada día elecciones 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, 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 mí 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 y 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 podemos saber de manera predecible qué pasará, y si podemos mirar hacia adelante con 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 desarrollar un apoyo interno. Es bueno cuando surgen novedades médicas. Mientras, la pieza central de tu programa de sanación es el auto-refuerzo.

Capítulo 4. Tu sistema inmune: cómo funciona y cómo se ve afectado en el 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 la defensa del cuerpo para prevenir el síndrome.

Segundo, el síndrome en si implica un response inmune deteriorado. Y tercero, reparar el response inmune es lo que hace que la recuperación perdura. Este capítulo revisará 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 está solo en nuestra piel. Lo normal es 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 para tener una digestión sana. Otros tienen el potencial de causar síntomas de enfermedades o un desequilibrio en el funcionamiento de nuestro cuerpo. 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 – el yo y el no-yo. Cuando tocamos un árbol, nuestra piel es una frontera, el punto donde nos encontramos nosotros, o el yo, y el árbol, o no-yo. Pero al ser permeables nuestros cuerpos, muchos organismos microscópicos son capaces de penetrar en nuestras fronteras.

Por esto, para distinguir el yo del no-yo, necesitamos otro nivel de protección en el cuerpo. 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 en el.

El equilibrio de la naturaleza

La noción equilibrio de la naturaleza significa que vivimos en equilibrio u armonía con la vida alrededor nuestra. Esto, sin embargo, no solamente se aplica a gran escala, a las crisis ecológicas 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 sí.

Dentro de nuestros cuerpos, como fuera en la naturaleza, uno de los principios para mantener el equilibrio es el de depredadores y presas. Ciertos organismos ejecutan la función de limitar el crecimiento de otros organismos que podrían perturbar el equilibrio y, al final, causar la defunción de todo el sistema. 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 se ve interferido de alguna manera o cuando el sistema inmune se ve incapaz de responder como tiene que ser 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 en la poesía y en la literatura como potente símbolo, refiriéndose a los recesos más profundos de nuestro ser. Está la comprensión universal que

penetrar hasta el tuétano quiere decir penetrar hasta el corazón del asunto. Este simbolismo es ciertamente exacto cuando se habla del 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 maduran estos vástagos de tus células madre, se sueltan y son llevados vía el sistema circulatorio por todo el cuerpo.

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, del tamaño de una nuez, localizada detrás del esternón. Solamente hace unos años se ha comprendido 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 discutidos más tarde. Son 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 entiende totalmente, 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 un aumento de la vulnerabilidad a las infecciones.

Las células inmunes

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

Las células T-ayudantes.

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

Se considera la T-ayudante como desencadenante del response inmune. Desafortunadamente, es una de las primeras dianas del virus de la inmunodeficiencia humana en el SIDA. Si una T-ayudante es dañada o matada, el response inmune de la persona queda comprometido y se hará 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.

Las células T-Supresoras.

Estas son células que apagan el response inmune cuando la amenaza haya pasado. Las T-supresoras 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 T-ayudantes con T-supresoras es una indicación de la salud del sistema inmune. El ratio normal de las células-T es aproximadamente 1.8 T-ayudantes para cada T-supresora. 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 T-ayudantes. En el estudio Tahoe que se mencionó antes, los pacientes con SFC tienen un ratio de 3.16:1, ratio claramente anormal.

Las células T-Asesinas.

Hay varios tipos de células blancas que realmente hacen el trabajo de asesinar o remover el material no deseado. La célula T-asesina es una de ellas. Tiene en su superficie unos receptores que reciben el mensaje químico de la célula T-ayudante. El receptor es como un platillo volador, que acepta el mensaje y lo procesa. Después de esta comunicación, la T-asesina sabe qué tipo de diana buscar y pasa a la acción.

No está completamente claro de que manera las T-asesinas encuentran sus dianas, pero probablemente es mediante algún tipo de atracción electroquímica. Una vez que encuentra el tejido no deseado, utiliza sus armas bélicas y lo destruye. Esto significa que literalmente toca la superficie del organismo ofensor y le inyecta 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 T-asesina recibe el mensaje de la T-supresora para retirarse, y vuelve al modo de vigilancia.

Las células T-Memoria.

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 almacenada en el banco de memoria, permitiendo así un reconocimiento y un análisis más rápido del ofensor, y se puede montar más rápidamente un response inmune abrumador. En este principio 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 transforma en 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, digerirlos y removerlos. Mantiene 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 coge 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.

Tal como 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)

De haber un héroe en el sistema inmune, la célula asesina natural (NK) sería un buen candidato. Es porque las NK son extremadamente potentes e importantes. Se cree que juegan un papel mayor en la destrucción de las células cancerígenas y de células infectadas por virus. La NK funciona como espíritu libre. Ya que no forma parte de la red de células-T, no depende de los mensajes de T-ayudantes o T-supresores para regular su actividad. Por sí solas, las 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 retomar la tarea y compensar cuando una parte tiene dificultades. Globalmente, la NK se considera 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 cierto 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, p.ej. los virus, que pueden circular por tu cuerpo. La célula-B es alertada de la presencia del 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 la bola del prisionero encadenada 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 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 caso de que se vuelve a detectar un virus de tu pasado, se cambiará el response de tus células-B para organizar el response anticuerpo. Si se trata 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 del virus en el cuerpo y 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 siguientes hechos: 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 facetas más importantes de la PNI es que el cerebro es una glándula. Como tal, suelta en el cerebro productos químicos que se comunican con las células blancas. Como mencionado antes, las células blancas tienen en su superficie unos receptores – como platillos voladores - que reciben estos mensajes químicos, los descodifican, 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 del estado del sistema inmune y de su actividad. El cerebro, a su vez, puede responder liberando más productos químicos u 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 utilizadas por el cerebro para la comunicación mente/cuerpo. Son las maneras con las cuales las técnicas mente/cuerpo, como la imaginación, por ejemplo, pueden influenciar la actividad inmune. Como veremos abajo, el sistema inmune es efectivamente sensible a nuestro input.

Influencias sobre la sensibilidad inmune.

La sensibilidad del sistema inmune puede variar a través en un continuum, desde vago hasta hiper-activo, dependiendo de multitud de factores. Estos factores incluyen los aspectos psicológicos e emocionales de nuestras vidas. Por ejemplo, las investigaciones han mostrado 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, que quedaron aliviados, tenían mejor inmunidad que los que no lo querían.

Una de las autoridades más importantes del estudio de las emociones y la salud es la Dra. Lydia Temoshok, psicóloga de la salud e investigadora de la PNI del Walter Reed Army Hospital. En su investigación muy detallada de 59 pacientes con melanoma maligno, encontró que la expresividad emocional está directamente relacionada con el tamaño de los tumores y con la progresión de la enfermedad. 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, declara "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 y 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 existe 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 aumento del estado de vigilia y quizás la fuerza que tienes cuando te encuentras en una situación de emergencia, o en una que provoca ansiedad. Efectivamente, ocurre todo un juego de responses fisiológicas, a los que los científicos llaman response al estrés.

Los productos químicos liberados durante el response al estrés son noticia buena, pero también mala. La buena es que ayudan a prepararte para la lucha o la huida ("fight or flight"), o para funcionar con un mayor grado de efectividad durante una crisis. La mala noticia es que estos mismos productos químicos tienen el efecto de subir o suprimir tus responses inmunes. El response al estrés suele ser transitorio, y no tiene efectos de enfermedad en la inmunidad. Si, por ejemplo, en la carretera alguien te corta inesperadamente el paso, te puede dar una muy fuerte reacción fisiológica. Pero a los pocos minutos esta reacción cede, y cuando llegues a tu destino, el trauma de la situación ya te habrá pasado.

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

Es interesante destacar que, para documentar los efectos del estrés sobre la inmunidad, muchos de los estudios del response al estrés estudiaron la actividad de las células NK y de los herpes virus, como el Epstein Barr virus. Estos estudios ofrecen mucha intuición en el papel del estrés en el SFC. Se han encontrado, por ejemplo, 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 en la actividad de las NK se reprodujo 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 se ven afectadas por el estrés. Un estudio de 34 estudiantes de medicina de primer año encontró que el porcentaje de células T-ayudantes en sangre era significativamente más bajo durante los 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 T-ayudantes.

En términos de herpes virus, los estudios del estrés de exámenes mostraron elevados títulos de anticuerpos contra el Epstein Barr. 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 altos títulos de anticuerpos contra el herpes virus.

La vulnerabilidad a infecciones con los herpes virus no está limitada a estresores a corto plazo, como el estudiante de medicina durante los exámenes. Un estudio siguió durante 4 años a los cadetes militares de West Point. Los cadetes elegidos nunca habían tenido una infección EBV aguda y comenzaron el estudio como EBV-seronegativos. De los que se convirtieron en EBV-positivos durante estos 4 años, había una interesante conexión entre el estrés y el grado de enfermedad por la infección con EBV. Se asociaron tanto la duración de la hospitalización por culpa de mononucleosis infecciosa clínica, como los elevados títulos de anticuerpos entre los que no necesitaron hospitalización, con los mismos factores de riesgo psicosociales. Estos factores eran la alta motivación para hacer una carrera militar, y el pobre rendimiento académico -- 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 se asociaba con un peor control sobre herpes virus latentes.

Los estudios citados arriba ofrecen un muestrario de los hallazgos que describen de que manera 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 de la inmunoglobulina A (S-IgA) en la saliva. La 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 que ayudaba 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 como podemos utilizar las vías de la comunicación mente/cuerpo, ilustrada por todos los estudios mencionados arriba. Como se discutirá en los capítulos siguientes, la relajación profunda y otras ciertas estrategias de auto-ayuda, como meditación, imaginación e expresión emocional pueden aprovechar estas vías para ayudarnos a sanar.

Mientras que los estados psicológicos pueden ser obviamente de gran influencia, se sabe que los nutrientes también pueden afectar la inmunidad, positivamente o negativamente. La cafeína y los azúcares refinados suprimen el sistema inmune, y el zinc y la vitamina C están entre la materia prima con los que está construido, y de los que necesita para funcionar.

Discutiremos más tarde en detalle como reforzar la inmunidad. Por ahora, la conclusión que les invito a considerar es esta: ya que tu sistema inmune es un sistema abierto, tienes la posibilidad de impactar en tu proceso de sanación - al elegir cómo vivir tu día a día.

Mecanismos compensatorios.

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

¿Por qué una persona con SIDA parece poder mantener a raya las infecciones, incluso a pesar de tener el nivel de T-ayudantes extremadamente bajo? Porque afortunadamente no todas las funciones inmunes dependen de estas T-ayudantes.

Como mencionamos 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 suficiente redundancia y flexibilidad en el sistema inmune para que tenga una variedad de maneras con las que responder a una enfermedad.

TIPOS DE ENFERMEDADES INMUNO-RELACIONADAS

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

Tipo uno

El primer tipo implica un response inmune insuficiente 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. El sistema inmune está suprimido por algún motivo, o bien el patógeno es capaz de alguna manera de engañar sistema inmune y de colarse a través de las defensas. Se piensa que esto es 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 que manufacture 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 cuando 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 las reconoce y destruye el sistema inmune. Otra vez, el problema puede estar relacionado con la inmunidad suprimida, pero también lo puede estar 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 el sistema inmune malinterpreta una sustancia, como si fuera dañina para el cuerpo, cuando de hecho no lo es. El resultado es que este lucha una batalla innecesaria, y los co-productos de esta batalla crea unos 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, no encaja bien en ninguno de los tipos arriba mencionados. Más bien tiene algunas calidades de cada uno. Esto es uno de los motivos por los que la corriente médica principal tuvo tanta reluctancia en 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 ve daño en el globo izquierdo frontal. El daño en esta área del cerebro es responsable de varias de las alteraciones de memoria, concentración y de otros síntomas cognitivos del SFC.

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

Mientras que la implicación del sistema nervioso es parte mayor del síndrome, según Cheney, el corazón y el alma para hacer un diagnóstico, siguen siendo los tests inmunológicos. Describe "todas las formas de fenómenos inusuales" que ocurren en la gran mayoría de los pacientes. El patrón más común es una activación crónicamente elevada de las células-T, altos niveles de citokinas 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 enfermedad que en Japón la llaman "Síndrome de NK bajas."

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 funcionalidad muy baja. La capacidad de estas células NK para matar era la más baja que ningún grupo jamás estudiado, incluyendo en personas en fases tempranas de infección con VIH, personas con ARC (Complejo Relacionado con SIDA), y en 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 jamás 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 recuperarse, 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 (HHV6), 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 con ratones con niveles similarmente altos, estos desarrollan debilidad muscular, laxitud, inflamación generalizada, taquicardia, disminuciones en el output cardíaco y neuropatías periféricas - todo síntomas que se encuentran en casos severos de SFC.

Dr. Jay Levy de la Universidad de California en San Francisco, considerado por muchos de haber sido el primero en haber localizado y aislado realmente 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 más exactamente la enfermedad en sí. Dr. Paul Cheney comentó que es como llamar "síndrome de tos crónica" a la neumonía.

Según Levy: "Creemos que un agente infeccioso entra en el huésped y activa el sistema inmune... algunos individuos, debido a su maquillaje genético o 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 resulta ser culpable el retrovirus, al que están estudiando los Dr. DeFreitas del Instituto Wistar y Martin del U.S.C., puede que se desencadene la alteración del sistema inmune, y luego, o es eliminado o se esconde, dejando un response inmune alterado. 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 el cáncer las investigaciones han mostrado que algunas de estas sustancias eran 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 tener ciertos efectos secundarios que cesan cuando termina el tratamiento. Estos efectos secundarios cuadran casi a la perfección dentro del cuadro sintomático 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 dañadas del cerebro están implicadas en la regulación del response inmune, entonces es más difícil aún restaurar las relaciones adecuadas entre estos 2 sistemas, y el resultado es una enfermedad crónica.

Romper las reglas

Como podemos ver de lo explicado, el SFC tiene elementos de las 4 grandes categorías de las enfermedades inmune-relacionadas, tal como queda ilustrado en la Figura 6 abajo.

Con respecto al insuficiente response a un patógeno externo, lo más probable es que se trata de un virus que entra desde fuera en el cuerpo. El sistema inmune no se defiende con éxito contra el invasor. El virus gana pie, penetra en ciertas células inmunes y desencadena la desregulación.

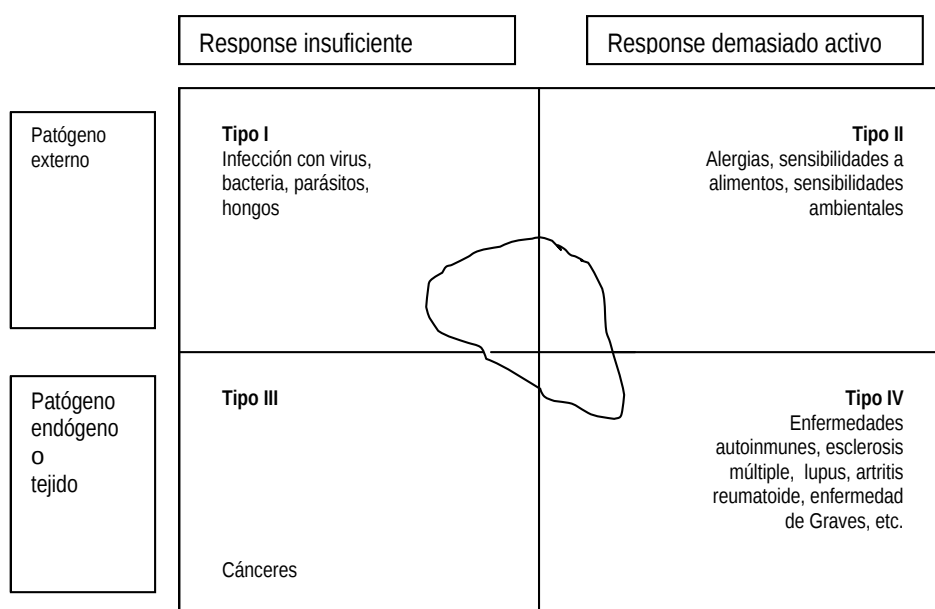


Figura 6. SFC en búsqueda de una categoría

La segunda categoría, el insuficiente response a un patógeno interno, suele estar 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 SFC suelen correr más riesgo de tener cáncer. Según nuestro conocimiento actual se trata simplemente de una interesante asociación estadística.

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 las tienen de tipo totalmente nuevo. Un response alérgico es un response inmune extremo. Las sensibilidades a alimentos y a 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 de la enfermedad afectan de manera adversa al tejido neurológico, causando lesiones cerebrales y una seria incapacidad. Es solamente en este sentido indirecto 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. En términos de activación del sistema inmune, el SFC es en realidad opuesto al VIH. 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 infecciones normalmente inocuas.

LA BUENA NOTICIA

El SFC nos presenta un reto único. Tenemos que abandonar muchos de nuestros viejos conceptos de salud e enfermedad, y volver a dirigirnos a la pregunta para comprender cómo poder restaurar la armonía entre los múltiples sistemas corporales.

La buena noticia es que, a pesar de nuestra limitada comprensión y la falta de una 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. Debido a su programación genética, las células y los tejidos del sistema inmune recuerdan qué es la armonía y cómo restaurarla. Esto 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 la hacen posible.

PARTE II. EL CAMINO PARA AUTO-REFORZARTE

Capítulo 5. Manejar tus síntomas

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

En este capítulo exploraremos como manejar los específicos síntomas del SFC. Este material se complementa en el siguiente capítulo en el que ampliaremos los asuntos más generales sobre cómo 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 del manejo 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 adopta la actitud que, ya que no hay cura médica, se trata del comienzo de un miserable declive hasta un agonizante y doloroso óbito. Podrías pensar que eres impotente de cara a esta condición, y que tu única salvación es que esperes 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 la sensación de desesperanza o desamparo, y de hecho podrían traer más ansiedad a tu vida.

Al otro lado, podrías adaptar la actitud de que síntomas y 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 y 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 desequilibrarte, y para mantenerlo tienes que inclinar tu cuerpo en la dirección opuesta. El peso tira de tu brazo e hombro, y se tensan 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 desequilibrios en todas las áreas de la vida, incluyendo en 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 medicación y otros no. Algunos pueden ser ayudados con las estrategias conductuales, y otros no.

Tienes que saber lo que puedes hacer para reducir los síntomas. ¿Pero qué pasa si no funciona nada? 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 problema, llamado el *manejo "enfocado en el problema"*. También podrías simplemente posar la maleta y negarte a llevarla. Podrías optar por pagar a alguien para que te la lleve. O vaciar parte del contenido de la maleta y hacer unos cuantos viajes. Todas estas son estrategias para manejar la situación y reducir el estrés causado por ella.

Sin embargo, no siempre se puede cambiar la situación. Si llevas la maleta a la parada del bus y no puedes permitirte perderlo, puede que no te queda más remedio que seguir cargando con ella y el estrés perdurará. En otras palabras, manejas el estrés sin cambiar la situación, pero cambias tu experiencia interna del estrés. Podrías decirte que solo faltan unos pocos metros 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 para manejar el estrés, manteniendo una sensación de equilibrio a nivel emocional. Esto es lo que queremos decir con el *manejo "enfocado en las emociones"*. Cambiaste 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 para encontrar 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 veremos 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 si estás familiarizado con tus ciclos y patronos que pueden ser o no ser obvios para ti. Una manera para establecerlos es tener un diario con tus niveles de energía: primero para las horas del día y después, para tus patronos más amplios, para varios días o semanas. Puedes utilizar una simple escala del uno al diez para apuntar tus niveles de energía y para ver los patronos.

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

Una vez que te haces una buena idea de tus patronos, puedes empezar a trabajar con ellos. Con respecto a esto, hay unos aspectos de "hacer" y "no hacer". La mayor faceta del "no hacer" es poner a prueba tus límites. Tienes que respetar los ciclos de tu cuerpo.

En tus días buenos tienes que respetar el hecho que tu cuerpo sigue estando vulnerable. Tienes que aprender a medir tus fuerzas. Existe, sin embargo, y como probablemente sabrás, la enorme tentación para testar los límites y sobrepasarte en tus días buenos. A pesar de todo, puede que piensas "no sé cuánto tiempo durará este alto y hay tantas cosas que quiero hacer ahora que 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, claro está, recaes.

La solución del 50%

Virtualmente cada persona con SFC que conozco puede explicar 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, si hasta ahora solamente podías hacer muy poco ejercicio, es posible que crees que podrías andar sin problemas un kilómetro. Según este método andas medio kilómetro y luego paras. Durante los siguientes 2 días observas atentamente el impacto en tu cuerpo. Si recaes, en tu siguiente día bueno tienes que reajustar tu valoración a la baja. Pero si te encuentras bien, puedes repetir el mismo proceso un par de veces, limitándote cada vez al 50% de lo que crees que podrías hacer. A medida que crece tu confianza, puede que te crees capaz de andar 2 kilómetros. En este caso andas 1 y te fijas otra vez muy atentamente en la reacción de tu cuerpo. Jamás pongas tus límites a prueba.

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. La energía que se gasta por fuera no está disponible por dentro, para tu proceso de sanación. Tienes que invertir en un programa de ahorro que te produce intereses. Deja que tu capital crezca y no gastes todo el dinero del que dispones.

Necesitas autodisciplina para frenarte. Pero, para tomar prestada 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 energía disponible crecerá gradualmente. A medida que sigas con la solución del 50% en tus días buenos, descubrirás que tus periodos de remisión se alargan y gradualmente disminuirá la severidad de tus recaídas.

La recuperación pide que sintonices tu cuerpo y que respetes realmente la cantidad de fuerza que tengas. La solución del 50% ha servido como guía útil para mucha gente camino hacia la sanación.

Meditación y Relajación

Aparte de la solución del 50% y la medición de la energía, algunos pacientes consideran que la meditación les ayude para su fatiga. El poder restaurador de la meditación está en 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 los tirones musculares son síntomas que surgen de la hiperactivación inmune, 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 discutido antes. El response de relajación tiene un efecto armonizador y re-equilibrante sobre el sistema inmune, y la meditación es una vía directa hacia este estado sanador. Esto se tratará 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 en dificultades para pensar. Esto puede tener la forma de problemas de memoria y/o concentración, dificultades para solucionar problemas y/o encontrar palabras, ser olvidadizo, tener confusión mental, y un amplio rango de otros signos de deterioro del funcionamiento mental. La estrategia global para manejar esta tipo 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.

Siguen unos ejemplos de cómo algunas personas han manejado su disfunción cognitiva. Harold, profesor de instituto de matemáticas, nos muestra un buen ejemplo de cómo hablar consigo mismo para mantener la perspectiva. Declara: "Quedé incapacitado para leer o 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, solo es otra parte de la enfermedad,' y así era capaz de manejarlo. 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 empezar a apuntar todo. Al principio me resentía porque solía tener muy buena memoria. Otra cosa que tenía que hacer, era hablar en alto conmigo porque me ayudaba a recordar lo que estaba haciendo. También leía en voz alta para ayudarme a recordar lo que estaba leyendo."

Marco, médico, cuenta cómo solucionó su problema con los nombres de sus 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, miraba la foto en vez de 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. Linda Miller Iger, Ph.D., del Instituto del SFC de Beverly Hills, CA fue pionera en la aplicación de la re-estructuración cognitiva para el SFC. 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 comienzan todas con la misma letra ("contar cuentos consecutivos")

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

El entrenamiento en la re-estructuración suele llevar varias sesiones con un psicoterapeuta cualificado. No todos están entrenados en ello y por esto habrá que buscar una persona especializada en 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 ayudarte a cumplir tus 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 por tener que ajustar tu vida por culpa de tu enfermedad crónica. Es imposible decir cuanto de las alteraciones emocionales de un individuo se pueden atribuir al *proceso de enfermedad*, y cuanto es su *reacción psicológica a ello*. Y, evidentemente, ambos 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 y 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 conciente. 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, constató que la respiración era lo que le ayudaba para controlar sus ataques de ansiedad. "Tuve que practicar mucho, pero aprendí que, cuando notaba que venía un ataque, tenía que empezar a respirar profundamente, de manera conciente. A veces llamaba una imagen para ayudarme a relajar, y la combinación de la respiración y la imagen ayudaban realmente. 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 me daban mucho miedo. La mayoría venía cuando iba de pasajero en el coche. Los manejaba 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 realizarme que no se trataba de un síntoma aislado, que solamente padecía yo, pero que se trataba de algo que también experimentaban otras personas, y que formaba parte del síndrome."

Para manejar los síntomas emocionales, es muy importante que recuerdes 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 de ti ayuda a suavizar los miedos. También puede ser útil que tu y tus seres queridos acudáis a un consejero profesional 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 surjan pensamientos o sensaciones de suicidio y la cosa más útil que puedes 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 si proporcionará cierto alivio.

Si te expresas así soltarás parte de la carga emocional y te será más fácil poner las sensaciones en su perspectiva, como síntoma transitorio que son. 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, debes hablar sobre ellos con un terapeuta profesional conocedor del SFC. Si siguen, puede ser necesario consultar con tu médico y considerar medicación para ayudarte a pasar esta crisis.

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

Mira 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 arreglaría. Pensaba "¿qué vale mi vida si no puedo cuidar de mi misma? Incluso si hay alguien a quien le importaba ¿para qué seguir aquí en este cuerpo, enferma, sola e incapaz de encontrar una salida?" No intenté suicidarme, pero la idea me parecía muy atractiva. El paso más positivo que hice fue abrimme a una amiga. Telefoneábamos varias veces por semana e invitábamos a Dios a participar en mi proceso de sanación. Esto fue el comienzo de mi recuperación."

PROBLEMAS DE SUEÑO

Como dije antes, la alteración del sueño es, en cierto sentido, el síntoma más importante por manejar. Esto es porque, para poder funcionar, los mecanismos corporales de auto-arreglo necesitan descanso de calidad. La alteración del sueño puede ser incapacidad para dormir (insomnio) o bien incapacidad para mantenerse despierto (hipersomnio). Afortunadamente, se pueden ayudar a muchos pacientes con dosis muy bajas de anticonvulsantes o de 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 acomodarte suavemente al patrón de sueño que tu cuerpo prefiere, 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 té 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.

Enrolar el apoyo de la familia o de los seres queridos puede ser una ayuda real, como describe Dolores: "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. Hace que los niños se vayan al colegio sin hacer ruido y después yo me despierto sola y cuando mi cuerpo esté listo para ello. Si despierto con una alarma mi cuerpo se altera mucho -- es tan delicado. Por la noche también apagamos el teléfono."

Muchas personas con SFC tienen problemas para encontrar maneras para cerrar su mente para dormir. Debido a la estimulación y la agitación neurológica causadas por el síndrome, incluso cuando el cuerpo está exhausto, es posible que tu mente siga funcionando y que 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 causada 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 la mente, 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, remplazar 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 aliviar el malestar de la sensibilidad de los ojos, algunas personas se ponen bolsas frías o calientes. 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 en el centro. Esta hendidura es más o menos del ancho de línea y media y te permite mover el cartón hacia abajo por la página y leer un renglón a la vez. También puedes poner una barrera de 3 paneles alrededor del libro para prevenir las distracciones visuales laterales mientras estás leyendo.

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

Utilizar materiales de limpieza no-tóxicos y naturales.

No utilizar productos de aseo perfumados.

Pide a la gente a tu alrededor que tenga en cuenta estas sugerencias.

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

Como con la mayoría de los otros síntomas, probablemente verás que tus sensibilidades van y vienen ("wax and wane"), según la calidad del descanso que consigues y 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 en los no-esteroides e antiinflamatorios ayuda para sus

artralgias y mialgias. En términos de auto-ayuda, algunos responden bien al calor, pero otros empeoran con el. Esto parece depender de si el dolor es causado por rigidez muscular o por una reacción inflamatoria autoinmune. Si se trata de esta última, el calor estimulará un mayor response inmune, creando más inflamación, cosa que no quieres.

Algunas personas encuentran alivio si aplican hielo en los tender points. Otros se ayudan con ejercicios suaves, mientras que otros empeoran con el ejercicio. El estiramiento tipo yoga es útil para algunos, y para otros el caminar. Debido al rango de responses individuales, tendrás que experimentar para encontrar qué funciona para tu tipo de dolor.

DIFICULTADES GASTROINTESTINALES

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

Como mencionado antes, es importante que te hagan pruebas para saber si tienes 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 desaparecer sus sensibilidades e alergias 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 dicho en capítulo 2, el consenso entre los expertos en SFC es que los síntomas cardiacos no suelen representar serios problemas coronarios. Aún así, es prudente excluir cualquier condición cardiaca más seria.

En términos de auto-ayuda, la práctica de relajación y respiración profundas contribuirán a más calma y a un latido cardiaco más regular. Si sueles tener irregularidades del latido cardiaco, es fácil que aumente tu estrés, porque te da miedo su significado. Recuerdate que se trata de 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

Hasta ahora solamente hemos abordado los síntomas más importantes, y hay gran cantidad de otros síntomas posibles. Tal 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 solo. Tienes que 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 obtenido alivio sintomático con un gran rango de terapias, incluyendo acupuntura, masaje de acupresura, medicina herbal, medicina naturopática, homeopatía, hidroterapia, terapia del colon y 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 creas que tengas que elegir entre las terapias convencionales 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 conllevar muchos momentos durante los que nada parece ayudar, durante los que te sientes completamente desamparado y desesperado. ¿Qué puedes hacer para atravesar estos periodos durante los que parece tocar fondo?

Recuérdate que tu 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 final, todo lo que pensamos real y duradero acaba. 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, sin embargo, se aplica 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 ha utilizado 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 intento reírme. Busco un programa de risa en la tele -- cualquier cosa para enfocar mi mente lejos de mi enfermedad."

Recuerda: los síntomas pasan. Las personas sí se recuperan del SFC. Las lesiones cerebrales desaparecen. Las personas han sido 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 patrones de tus síntomas, podrás reducir gradualmente su severidad e incluso prevenir algunos de ellos. En el siguiente capítulo exploraremos como desarrollar un estilo de vida que para ayudarte a promover tu recuperación.

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

"Yo quiero 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 ésta es la parte del tratamiento "con seguridad más importante y a menudo con menos énfasis". Y el mismo cuerpo, que también se debería considerar como experto de lo que necesita, parece decir la misma cosa. La enfermedad demanda decisiones dramáticas y, a veces dolorosas, con respecto a cambios del 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 que es multicausal, lo mismo ocurre con la recuperación. La manera en que se combinan varios factores para permitir la enfermedad no dicta necesariamente los factores que promoverán la recuperación. En otras palabras, incluso si la vulnerabilidad genética jugaría 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 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 pensábamos 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 en el curso de una enfermedad. En algunos casos las personas pudieron romper completamente las reglas de los libros de texto sobre las enfermedades, al conseguir una recuperación jamás oído anteriormente. 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," lo que implica que, ya que la recuperación no se puede atribuir al tratamiento médico, tuvo que

ocurrir sola, como si fuera una racha de suerte casual de la naturaleza. ¡Claro que no puede 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 inexplicable. Constató que a menudo estaban presentes las siguientes calidades:

- un profundo cambio intra-psíquico mediante meditación, 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 la comida por sentada, 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 de esto las personas con SFC? 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 con 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 antes, solamente tenía que trabajar a tiempo parcial. Dudo 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 estresa tanto que probablemente me haría recaer."

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

OPTIMISMO Y CREER EN LA RECUPERACIÓN

¿Crees que para ti es posible la recuperación? ¿Crees que puedes tener algún impacto sobre ella? ¿Y te puedes imaginar recuperado? Creer en la recuperación es básico. Que sea recuperar 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 haber alguna expectación positiva, que tu vida puede ser mejor de lo que es ahora.

Hay cada vez más pruebas que el optimismo tiene un efecto positivo sobre la recuperación en una enfermedad crónica. Los estudios de Michael Scheier, Ph.D. y sus colegas de la Universidad Carnegie Mellon en Pittsburgh, por ejemplo, vieron una recuperación más rápida en pacientes optimistas con cáncer y enfermedades cardíacas, que en los pesimistas, hallazgos que probablemente también son aplicables a las personas con otras enfermedades. A los 6 meses, los pacientes optimistas se habían recuperado más rápidamente de cirugías, tuvieron menos complicaciones y tenían una mejor calidad de vida. 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: "Ya no fuerzo mis límites. Antes de tener SFC solía correr 6 a 7 kilómetros al día, me entrenaba para maratones, para 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. Ya hice todo esto y lo he dejado atrás. Lo he aprendido de una manera dura. Es un punto importante por el que hay que pasar, porque hay tantos pacientes con SFC que eran atletas y que sí forzaron sus límites, que eran personas compulsivas, con mucha energía, dirigidas hacia conseguir metas. Tienen que aprender otra manera nueva."

En algunos casos incluso puede ser necesario que abandones tu papel en la familia, 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 hotel. Incluso puedo dejarlo todo en plena tarea. Si estoy cocinando y necesito marchar, sencillamente me voy."

A menudo aceptar las limitaciones significa cambiar de identidad, de tus logros externos, tu "hacer", como indicación de quien eres y de que estás completamente vivo. Este énfasis cultural en el "hacer" lo tenemos profundamente engranado en nosotros. Entra en conflicto directo con los mensajes corporales con el SFC que dicen que, para sanar se necesita descansar, 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 da significado a tu vida. Y evidentemente los problemas económicos que lo acompañan son incluso más dolorosos. Pero allí sigue el hecho que, para tener las condiciones óptimas para sanar, necesitas descanso. No solamente para el cuerpo, pero también para la mente.

Aquí intervienen varios estreses. Uno es el estrés de la misma enfermedad. Otro es el estrés del trabajo, que no necesariamente es negativo, pero aún así, ya 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 te ves forzado. Para poder tomar una actitud filosófica u aceptar y fluir de alguna manera con estas limitaciones y hacer un buen tramo del camino que apoya tu proceso de sanación.

Esto es evidentemente donde la solución del 50% toma un significado incluso mayor. Si reducir tu trabajo implica una reducción de tus ingresos, puede significar hacer cambios mayores en tu vida. En el peor de los casos es posible 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 ser la única alternativa viable a luchar y estresarte trabajando más de lo que puedes, 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 estos años recientes ha sido el efecto de nuestras relaciones sobre la salud. Ahora se cree que las relaciones que nos apoyan ayudan a "amortiguar" los efectos del estrés sobre la persona. Algunos investigadores incluso llaman al apoyo social una forma de inoculación contra la enfermedad.

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

Al otro lado se pueden describir como 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 existe ánimo e apoyo de los demás.

Manejar el estrés puede ser más efectivo gracias a que otros te guíen o te animen. Puedes ver reforzada la sensación de tener una meta en la vida, y esto contribuye a más ganas de vivir y esperanza para recuperar. Todos estos factores se pueden traducir en un mejor funcionamiento inmune y más 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 necesarios en tu estilo de vida. 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 a animarte mientras andas por el sendero del auto-refuerzo.

Sin embargo, no te ofrecerán ninguna de estas formas de apoyo, a no ser que comuniquas tus necesidades. 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 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 familiar o una más grande con amigos o colegas. Esto puede ser una manera muy efectiva de organizar una red de apoyo. Una reunión así envía 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 te suene 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 se han visto profundamente conmovidos por el inesperado grado de cariño e ayuda que han recibido.

Las familias afrontan especiales dificultades como resultado del SFC, ya que la enfermedad en un miembro de la familia afecta a todo el 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 la autoestima alta? ¿Sientes amor, compasión y aceptación incondicional hacia ti mismo? En este caso te será más fácil pasar por los cambios hacia un estilo de vida sano, y en general por el manejo del SFC. Pero si hay dentro de ti un clima de autocrítica, auto-juicio o culpa, probablemente no tendrás el tipo de apoyo interno que necesitas.

Muchos solíamos vivir un estilo de vida en el que nuestro comportamiento estaba dominado por la baja autoestima, la alta autocrítica, y incesante 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 para cambiar y valorarte o estimarte más.

Una manera para expresar este cambio positivo es la forma en que gastas el 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, y no estar absorbido por 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 a seguir más íntimamente consciente de las subidas y bajadas de los ciclos corporales.

Nuestra sociedad raras veces nos anima a pasar a solas 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 optas por placeres mucho más simples que los a que estabas acostumbrado antes de enfermar, procura encontrar la forma de incluir placer y disfrute en tu vida diaria. No importa si tiene la forma de tacto o contacto físico con otra persona, regar las flores, cultivar tus gustos musicales o hacerte especialista en 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, y ayuda a mantener la moral. Pero esta contribución a tu armonía e equilibrio internos solamente es la mitad del beneficio. El placer también causa cambios beneficios en la química de la sangre, la 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 ha jugado un gran papel en nuestra evolución como especie. La experiencia del genuino placer altera nuestra bioquímica de manera que promueve nuestra resistencia de huésped. Por esto hay verdaderos vínculos 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 insiste Dr. Sobel, el placer no está limitado a las experiencias de los sentidos. Los actos de generosidad, altruismo y gratitud también proporcionan placer y respuestas beneficiosas 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 beneficios sanos del altruismo. Se pueden hacer simples actos de amabilidad o consideración para las personas a tu alrededor, pero también para las mascotas o las plantas. Le harás un maravilloso favor a tu cuerpo.

ESPIRITUALIDAD

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

¿Por qué tengo yo 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 una mayor conciencia de que somos más que solo cuerpo o solo mente, y que tenemos dentro unas fuentes de apoyo e energía que nos pueden ayudar a sobrellevar los ratos más duros. No importa si exploras tu vida espiritual con una religión organizada, tú solo o con amigos o seres queridos, hay mucha 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 en los niveles de presión sanguínea más

sanos. En otro estudio, Larson encontró que unas 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 y la salud mental. Aquí también hay cada vez más pruebas 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 han contado que su fe se ha visto reforzada 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 lo fuerte de la medicina moderna. Nuestra fascinación por los productos farmacéuticos, los microbios y la medicina de alta tecnología ha desviado la 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 habituales en la dieta oriental normal conocidas por debilitar la inmunidad, y las personas con enfermedades inmune-relacionadas tienen que evitarlas especialmente. Incluyen el azúcar refinado, la cafeína, el alcohol y muchos tipos de aditivos alimentarios. Otras sustancias conocidas son 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. No tienes que ser un investigador científico para comer inteligentemente, tienes amplias guías que te ayudarán a tener un programa nutricional razonablemente sano.

Una dieta de comida integral

Durante la historia nuestros cuerpos han ido 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", con alimentos naturales, orgánicos, sin refinar y sin procesar. Solamente tenían frutas y vegetales frescos y de temporada, en su estado natural y libre de residuos químicos.

Comían carne, huevos e aves sin estimulantes para crecer, antibióticos ni conservantes; pescado fresco de aguas no contaminadas. Bebían agua sin productos químicos 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 está central en un estilo de vida salutogénico. Quiere decir alimentos no procesados, cereales integrales, sin conservantes ni aditivos, y lo ideal, si disponibles, frutas y vegetales orgánicos. En muchas zonas se pueden comprar aves, huevos y carne sin productos químicos (sin hormonas de crecimiento ni antibióticos). Se debería evitar el pescado de agua fresca debido a la polución química industrial u agrícola. De manera parecida, los moluscos suelen 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 y 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 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 probablemente sea una mejoría con respecto al agua del grifo. Dos tipos importantes son filtros de carbono e 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 y 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 se encuentran naturalmente en el ambiente. Por esto, forma más segura suele ser 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 prima 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 fuerte 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. "Nutritional Influences on Illness" por Melvyn Werbach, M.D. (Third Line Press, Tarzana, CA, 1987) ofrece un excelente resumen de la investigación sobre la nutrición y la inmunidad. Este tipo de información está ahora ampliamente disponible, y en las librerías populares hay otros muchos libros recomendables.

¿Qué y cuánto debo tomar?

Para la mayoría de la gente lo mejor son los consejos individualizados. Los suplementos de vitaminas y minerales deben ser guiados por un profesional de la salud conocedor del tema. Hay que tomar las cantidades adecuadas, porque, tanto las deficiencias como la exageración de algunos nutrientes pueden afectar de manera adversa a la inmunidad. También hay que tomar algunos nutrientes en combinación con otros (zinc con cobre, por ejemplo). No utilicen como guía las RDA (recomendaciones de asignación dietética). Estas no tuvieron jamás la intención de ser una guía terapéutica, pero más bien fueron diseñadas como requerimiento nutricional mínimo del pueblo 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 de vitamina B12. Sin embargo, como es más común la administración oral, es importante saber que ciertas formas son mejores que otras.

Las tabletas prensadas no se absorben tan bien como capsulas con las vitaminas cristalizadas. Las tabletas duras a menudo se calientan a temperaturas altas 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 a los 400 grados.

Mantener la salud del colon

Finalmente, los suplementos pueden ser una manera para mantener la salud del colon. Como se comentó 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 los hongos se desarrollan a menudo cuando los antibióticos matan las bacterias sanas que pueblan el colon. La dieta estándar americana (la "S.A.D." triste en inglés) con su azúcar refinado y sus comidas muy procesadas, además, promueve el sobrecrecimiento.

Como declara la dra. Carol Jessop "Creo que hay mucha información sólida para sugerir que los pacientes con (SFC) tienen sobrecrecimiento de hongos o de parásitos intestinal. En mi experiencia clínica, cuando constato que hay hongos y prescribo tratamiento, el sistema inmune del paciente parece algo menos activado, y gracias a 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 muchas recetas y buenos libros sobre dietas anti-hongos. En esencia ayudará a prevenir el sobrecrecimiento de hongos, una dieta con alimentos integrales con un mínimo de productos refinados o azúcares simples.

Un 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 el acidofilus sea del tipo que se ve afectado por el ácido estomacal, hay que tomarlo con el estómago vacío (usualmente nada más levantarse), porque así no se destruye camino al 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 suelen estar bien informados sobre el tratamiento de los 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 se testan con muestras de heces purgadas y se evalúan correctamente para esta condición. Ahora existen antihongos efectivos y, como informa Jessop, estos tratamientos entran en el sistema nervioso y resultan en una mejoría sintomática de la disfunción cognitiva que afectan a muchas personas con el SFC.

CAMBIAR TU ENTORNO FÍSICO

Cambiar el entorno físico a tu alrededor puede tener un efecto sorprendente sobre tu ánimo y tu estado interno. Plantas o flores, limpieza e orden, ventanas limpias, cambiar los muebles de sitio y la luz, todos son cambios sutiles que pueden crear un entorno emocionalmente más confortable. Cuando aplicas estos cambios, la mera acción de hacerlo es como una declaración de tu parte 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 cómo está implicado el entorno en las sensibilidades y en la disfunción sensorial en el SFC. Repitiendo, son particularmente ofensores, en términos de exposición a las toxinas inmunosupresoras, los materiales de limpieza. Debido a tu vulnerabilidad es mejor que solamente utilices materiales de limpieza naturales, no tóxicos. Otros posibles ofensores incluyen el pegamento de moqueta. Hay que evitar especialmente poner moquetas nuevas, a no ser que está claramente marcada como natural y no tóxica. También son problemáticos las toxinas y los gases que emanan 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 sabe que materiales que te hacen daño.

Muchas veces la construcción de tu entorno te obliga a exigir tus necesidades, tal como nos cuenta Marga: "Mi constructor instaló en el ático unos paneles de fibra que liberaban muchísimos gases de pegamento. Decidí simplemente no aceptarlo, que no tenía que comprender nada de química o justificarme para decirle que los tenía que quitar. Al principio me dijo que le causaba inconvenientes, pero decidí que se trataba de mi casa, y por esto le pedí quitar los paneles y poner 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, puedes hacer mucho para crear un estilo de vida que te ayude. Yo he sugerido muchos cambios aquí. Sin embargo, no tienes porque sentirte abrumado y no tienes porque pensar que tienes que hacer todo lo que dice este o cualquier otro libro. Haz caso a las voces en tu cabeza que dicen ¡haz lo correcto! Y afortunadamente, con el creciente 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 perduren.

EJERCICIO 1: VALORAR TU ESTILO DE VIDA

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

Instrucciones: Pon uno de los siguientes símbolos al lado de cada ítem para indicar 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 de 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 sentir y expresar miedo.
 - D. Me permito sentir y expresar enfado.
 - E. Me permito sentir y expresar amor.
 - F. Me permito sentir y expresar alegría.
 - G. Me río libremente.
6. Autoestima:
 - A. Estoy libre de culpa y auto-juicio.
 - B. Me perdono mis errores del pasado.
 - C. Me quiero e acepto.
7. Tiempo solo:
 - A. Gasto yo solo cada día un rato de tiempo de calidad.
 - B. Dejo que mi mente se relaje.
 - C. Me relajo.
 - D. Gasto tiempo en introspección.
8. Actividades:
 - A. Hago ejercicio suave y confortable cuando me siento capaz.
 - B. Mi actividad laboral está libre de ansiedad y obligatoriedad.
 - C. Mi actividad domestica está libre de ansiedad y 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, esperanzado 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 mis metas 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 mejor estilo de vida para promover tu sanación. Incluye todas las áreas discutidas en este capítulo y cualquier otra cosa que sería importante para ti, y especialmente cómo te verías haciendo lo que más te llena e inspira.

Puede que sea útil escribir en primera persona y en presente cómo sería tu vida con ese sano estilo de vida. Contempla regularmente esta imagen, y gradualmente empezará a influenciar en tu elección del 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 siguientes sobre el "cómo hacer" para arreglártelas con las técnicas específicas.

En 1987, Alice participó en mi programa de auto-ayuda en Incline Village, Nevada. En ese momento le estaban aplicando un tratamiento intensivo de 2 semanas con acyclovir intravenoso en el hospital. Acyclovir es un medicamento que inhibe la reproducción de los 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 del protocolo cuando enroló en nuestro grupo. Traía su gotero del hospital y lo ponía 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. Al día siguiente Alice volvió al grupo llena de excitación. Dijo que la noche anterior su presión sanguínea había vuelto a lo normal. El equipo de enfermería estaba intrigado y quiso saber como lo había hecho. Los beneficios que había experimentado Alice no son tan inhabituales. Ilustran el hecho que podemos influenciar directamente en lo que pasa en nuestro cuerpo. La rama de la medicina que utiliza el cambio de comportamiento para influenciar en el cuerpo físico se llama medicina comportamental, o más popularmente, medicina mente/cuerpo. Estos últimos años este tipo de medicina encuentra cada vez más su sitio en la medicina alopática. En las enfermedades crónicas, como SFC, VIH y cáncer está en el corazón del auto-refuerzo. En este capítulo examinaremos los beneficios – y 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 psicosomática. "Psico-somático" quiere decir que la mente es la causa raíz de los síntomas corporales. En caso de ser algo, el SFC es una enfermedad "somato-psíquica".

Los eventos en el cuerpo – específicamente en el sistema inmune – tienen influencia sobre cerebro, mente y emociones. En la medicina mente/cuerpo, sin embargo, utilizamos deliberadamente las vías de conexión entre mente y cuerpo para influenciar sobre lo que ocurre en el cuerpo. En un sentido explotamos las conexiones mente/cuerpo para hacer que las cosas ocurran a favor nuestro.

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

Ya que se utilizan para ayudar con la 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 ni compite con el, pero actúa como colaborador. Es una distinción importante porque muchas personas piensan equivocadamente que la medicina mente/cuerpo es una medicina "alternativa", algo que se utiliza 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 investigó muy poco sobre los beneficios de las terapias psicológicas para el SFC. Podemos, sin embargo, tomar prestadas las conclusiones de trabajos con otras enfermedades inmune-relacionadas para evaluar el papel y los probables beneficios de tales intervenciones en el SFC. Abajo miraremos los beneficios de varios abordajes que probablemente encontrarás.

Psicoterapia

La psicoterapia la conduce un terapeuta entrenado, licenciado o certificado (psicólogo clínico, trabajador social clínico, terapeuta marital y de familia, psiquiatra). Evidentemente, antes de empezar con un terapeuta, debes determinar si está informado sobre el SFC. Muchos no lo son y pueden inclinarse hacia una orientación "psicosomática" con respecto a la condición. Asegúrate siempre que ha hecho bien 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 poder ser breve, esta terapia 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 que tienes límites, que los síntomas son transitorios, que la sanación es posible y que sigas con las prácticas de auto-ayuda. Si mantienes todos los retos

en su propia perspectiva, tu calidad de vida diaria puede mejorar mucho y no estarás 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, pero gran parte de la experiencia clínica lo sugiere fuertemente. Y cuando tienes 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. Podemos tomar prestado de la literatura sobre el cáncer con respecto a este asunto porque parece directamente relevante para el SFC. Sobre el valor de la psicoterapia escribe el psicólogo Dr. Alastair Cunningham: "Aunque las consideraciones epidemiológicas sugieren que es pequeña la contribución de los factores psicológicos en el inicio del cáncer ... en comparación con los factores puramente biológicos y sociales (p.ej. cancerígenos ambientales), con esto no se marca necesariamente ningún tope límite a lo que se puede conseguir con la psicoterapia: la relativa influencia de la psique sobre los resultados se puede expandir ampliamente con esa terapia, supeditando la progresión usual de la enfermedad".

Hay, sin embargo, ciertos riesgos si se pone mucho énfasis en la psicoterapia para la sanación física. Más tarde en este capítulo se discutirán ampliamente.

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 cómo 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 fuente de refuerzo para continuar por tu sendero de auto-refuerzo.

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

Hay una parte negativa con respecto a los grupos de apoyo. No es probable que encuentres personas que se han recuperado y te dejará la impresión que nadie se recupera. Algunos grupos pueden, inadvertidamente, reforzar el papel de "víctima". Quiere decir que pueden hacerse un sitio donde se ve reforzada tu identidad de "víctima del SFC", y esto puede trabajar de manera sutil contra tus sentimientos de esperanza e esperanza positivos 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 prefirieron dejar de ir a las asociaciones por este problema de insistir en lo negativo. Hay momentos, sin embargo, especialmente al principio de la enfermedad, cuando es un alivio saber que no estás solo experimentando estos síntomas. Tienes que juzgar por ti mismo si el enfoque de una asociación particular está es el correcto para ti. ¿Refuerza 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 suelen organizar para enseñar específicas aptitudes como relajación, meditación, imaginación, control del dolor, reducción del estrés y el manejo del estrés de la enfermedad. Se han estudiado muchos de estos grupos y se vio 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 y con otras enfermedades crónicas. El programa de 10 días y 60-horas ayuda a las personas con entrenamiento en imaginación y relajación, cambios del estilo de vida,

expresión emocional, refuerzo del espíritu luchador y en el uso de su enfermedad como profesor.

Yo mismo he conducido 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 implicaba a 59 pacientes con cáncer que siguieron el Intensivo de auto-ayuda y que encontraron significantes mejorías en la expresión emocional, espíritu luchador y varios aspectos de su calidad de vida. También mostró que incluso las personas en fases 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 con 48 pacientes con VIH que también siguieron el mismo Intensivo de auto-ayuda encontró una significativa mejoría en la expresión emocional y locus de control sano, y una reducción de tensión, ansiedad, fatiga, depresión y un cambio total del ánimo. Estos hallazgos, junto con los del estudio de pacientes con cáncer, representan mejorías asociadas con un mejor funcionamiento inmune que se han encontrado 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 con melanoma maligna post-quirúrgicos. 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 más altos de los métodos positivos del manejo, en comparación con los pacientes que no estuvieron en el grupo. También había incrementos significantes 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 y U.C. de Berkeley condujeron un estudio de 10 años con 86 mujeres con cáncer de mama con metástasis. Los grupos duraban 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 que el 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 con los resultados médicos. ¿Por qué 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, los cambios en la actitud, el mejor cumplimiento con las recomendaciones médicas o los cambios en otros aspectos 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 solamente se debían a mejorados responses inmunes. O, quizás lo más probable, los resultados eran multicausales y muchos diferentes impactos del programa tuvieron un efecto sinérgico. Estas preguntas las está abordando ahora Spiegel y su equipo de investigadores. Mientras, y 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 intervención en la calidad de vida.

Los efectos de los estudios mencionados que se han informado, representan un grupo de hallazgos cada vez grande sobre los beneficios de programas de grupo para las personas con enfermedades inmune-relacionadas. Lo considero muy probable - en caso de hacer estudios similares en personas con SFC - que encontremos beneficios similares. 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 que tu mente influya en tu cuerpo. Las herramientas básicas de la medicina mente/cuerpo incluyen entrenamiento de relajación, meditación, imaginación y abordajes relacionados. Se utilizan frecuentemente en los programas de terapia de grupo y individual discutidos arriba.

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

Se suele pensar que la medicina mente/cuerpo es algo nuevo, controversial, sujeto de abusos o falsos 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 testados de toda la ciencia médica. Puedo hacer esta declaración inusual porque la conexión mente/cuerpo se prueba en virtualmente todas las investigaciones con nuevos medicamentos. Es típico cuando se prueba una droga nueva, que a algunos pacientes se les da el medicamento y a otros un "placebo," una pastilla falsa e 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 efectivo que el medicamento."

En la medicina mente/cuerpo explotamos deliberadamente las vías utilizadas en el response al placebo. La viabilidad de estas vías ha sido probada literalmente por miles de estudios con medicamentos. Pero 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 que desarrolles el síndrome, puede agravar los síntomas que ya están presentes y 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 pueden alterar la inmunidad. Este conjunto de cambios se llama el response al estrés.

Afortunadamente hay un antídoto al response al 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 al estrés -- son casi como ver una 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 el patrón en los cambios fisiológicos en las personas que practican una forma de meditación llamada MT (meditación trascendental). Este patrón 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 cardíaco, ralentiza y se relaja. En vez de estar tensos y tiesos, los músculos se vuelven más flexibles, permitiendo que la circulación fluya libremente a través de ellos. En vez de respirar rápido, superficial y limitado, lo hacen más lleno y profundamente. Estos son algunos de los importantes beneficios descubiertos por Benson y colegas.

Ahora también tenemos pruebas de los beneficios sobre el sistema inmune. En un estudio se asignaron de manera aleatoria a 45 residentes geriátricos a uno de 3 grupos: entrenamiento en relajación, contacto social y ninguna intervención. Los de los 2 primeros grupos se veían individualmente 3 veces por semana, durante un mes, se tomaron muestras de sangre antes del programa, inmediatamente después y un mes más tarde. Los 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. Había además significantes disminuciones en los síntomas del estrés emocional. El hallazgo de 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 sobre la inmunidad se ve en un estudio discutido 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 en relajación. Los resultados mostraron que la frecuencia de la práctica de relajación estaba significativamente asociada con el porcentaje de células T-ayudantes en 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 en 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 en la mayoría de los programas mente/cuerpo, aunque pocos estudios científicos han intentado medir sus efectos. El uso de la imaginería en SFC implica que te inventas unos símbolos en tu ojo mental que te ayudarán a visualizar como quieres que las cosas ocurran en tu cuerpo. Esto puede significar visualizar como tu sistema inmune trabaja de manera armoniosa e equilibrada, ver como tu sistema inmune elimina los virus u otros patógenos, o quizás ver un símbolo general que representa al síndrome e otro que representa a todas tus fuerzas sanadoras. En cualquier evento la visualización es un proceso en el que ves de que manera se desarrolla el resultado deseado.

¿Cómo produce sus efectos la imaginería? Los científicos lo están investigando. Puede ser que los mensajes que enviamos por las vías que conectan la mente y el cuerpo – la red neuroinmune discutida en Capítulo 4 – se oigan a nivel celular y que el cuerpo responda a nuestras órdenes. Podríamos llamar a esto la "hipótesis de especificidad", significa que los efectos son muy específicos y que dependen de los detalles del mensaje que queremos enviar.

Hay ahora evidencia sobre esta hipótesis de especificidad. En un estudio de la Universidad de Arkansas, una experimentada meditadora fue capaz de manipular, mediante técnicas de imaginería, la reacción de su sistema inmune a una inyección con partículas inocuas de un virus justo debajo de su piel. El material inyectado, llamado "reagente de prueba a la varicela" suele dar lugar a un tipo de inflamación llamado reacción de hipersensibilidad retardada. Esta reacción es creada por las células blancas mediante la liberación de unos productos químicos, como la histamina, cuyo efecto es causar inflamación. Se constató que la mujer estudiada, sobre demanda, era capaz de 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 del estado de Michigan encontraron que los estudiantes podían utilizar la imaginería guiada par 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 intentaba incrementar el recuento de neutrófilos, causó inesperadamente la caída de ellos. Después se les enseñó a los estudiantes que la imaginería intentaba explícitamente mantener estable el recuento de neutrófilos y a la vez incrementar su efectividad. Se consiguieron ambas metas.

Estos estudios sugieren unas intrigantes preguntas sobre la posibilidad de que, mediante estos métodos, las personas con SFC pueden manejar el problema de la crónica activación inmune. ¿Sería posible, con la práctica del response relajación, que reduzcan su hiperactividad imaginando que se relajen sus células blancas?

La hipótesis de la especificidad no es la única avenida que se está explorando para saber de que forma la imaginería podría 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 de 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. En un estudio de la Universidad de Stanford, por ejemplo, 20 sujetos que tenían miedo a las serpientes acordaron dar muestras de sangre para comprobar los cambios en su sensibilidad inmune al acercarse a y, eventualmente, al tocar las serpientes. A medida que iba subiendo su sensación de maestría y confianza, o su "auto-eficacia", iba cambiando 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 activo en un estudio de pacientes con cáncer que notaron una 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 durante la práctica de imaginación. Entre las sesiones hacían los ejercicios dos veces al día. Después de cada reunión mensual se tomaban muestras de sangre para monitorizar los cambios inmunológicos. Se encontraron mejorías significantes en varias funciones inmunes, incluyendo en 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 de la función inmune. Esto es consistente con el consejo de dr. Carl Simonton quien me contó una vez que, sentirte lleno de esperanza y de poder e optimista después de hacer la imaginación, es 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 por 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 utilizan un abordaje conservador y desaniman a que los pacientes utilicen 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 perderse 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 comprender de manera realista los beneficios y límites de la medicina mente/cuerpo.

He encontrado 5 principios claves de la medicina mente/cuerpo que son fuente de los problemas para muchas personas. Aunque muchos de estos principios se basan 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 del cambio de los viejos hacia los nuevos paradigmas.

El sentido de la responsabilidad

Probablemente habrás oído lo siguiente: "Toma tu responsabilidad en 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 cuidarme") hacia el poder personal. Desafortunadamente algunos pacientes han sugerido esta línea de pensamiento para llegar a unas conclusiones no deseables.

Viejo Paradigma: Responsabilidad significa ultimar el control y la culpa. La mayoría de nosotros crecimos 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 con disciplina, en casa o en el colegio. Esta vieja idea de "tomar la responsabilidad" es usualmente orientada a auto-juzgarse por tu comportamiento pasado. Si aplicas esto 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, en tiempo presente. Tiene que ver con la manera de vivir tu vida a partir de ahora. De hecho es irresponsable auto-condenarte por el pasado. Probablemente habiéramos vivido todos de manera diferente si hubiésemos 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. Incluye el uso inteligente del tratamiento médico, y el cambio del estilo de vida y la auto-ayuda.

Puede ser bueno mirar al pasado para ver cómo hemos podido contribuir a nuestra vulnerabilidad, especialmente si hemos tenido un comportamiento arriesgado u insano que continua hoy. Ese mirar hacia dentro se hace con actitud exploratoria hacia las lecciones de la vida, no con actitud inculpatoria. Si te acuerdas de la 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 es posible algo mejor que las circunstancias actuales. Es opuesto a la desesperanza. En el SFC esto es especialmente importante, porque muy central está 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 se considera como 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 tener un resultado diferente del sugerido por las estadísticas son acusadas de tener "falsa esperanza." Esto es especialmente verdad, claro, con enfermedades como cánceres avanzados o VIH donde la prognosis es muy mala – incluso sabiendo que hay personas que ganan a los odds. En un sentido es bueno que todavía no dispongamos de estadísticas sobre lo que se tarda en recuperar del SFC, porque de tenerlas, los afectados podrían tender a asumir que se las aplicarían.

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 de repente se descubra una cura, pero a la vez comprender de manera realista la naturaleza 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 que tengan esperanza. Y evidentemente la esperanza se aplica a otras dimensiones, no solamente a la recuperación física. Las personas pueden esperar sanar emocionalmente, espiritualmente, y en sus relaciones – incluso si se están muriendo. En este paradigma, la esperanza, por su mera naturaleza, no puede ser falsa. Debe existir, sin embargo, junto con la comprensión realista del reto al que uno se afronta. La esperanza puede existir con comprensión irrealista y con 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.

Viejo Paradigma: Emociones "Positivas o Negativas". Nuestra cultura anti-emocional promueve la idea que las emociones se dividen en positivas y negativas. Las que sientan bien y son agradables (placer, amor, felicidad) son etiquetadas como positivas, y las que sientan mal o son 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 tienes que sacar las negativas de tu vida para promover tu sanación. Las emociones negativas van en contra de una actitud mental positiva 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 luego el paciente intenta reprimir o suprimir estos aspectos auténticos de la vida.

Nuevo Paradigma: Emoción como energía que hay que expresar. En el nuevo paradigma, lo importante es no darle 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, 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."

En vez de pensar en las emociones como positivas o negativas, se ven simplemente como expresión de tu energía vital y como esta 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 un dedo en el prisma para bloquear ciertos colores, se deteriorará el flujo de luz a través del prisma, y producirás un arco iris distorsionado. De manera parecida, si intentas repudiar o negar algunos aspectos de tu expresión emocional, se deteriorará el flujo de energía vital a través de tu cuerpo y afectará adversamente tus procesos corporales de sanación.

Muchas personas se benefician de una expresión más libre, incluso hasta el punto del catarsis (p.ej. llorar, o aporrear cojines con una raqueta de tenis, si apropiado). A menudo sienten 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 con la que pueden influenciar el curso de su enfermedad.

Viejo Paradigma: 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 mostrarla en todo momento. "Positivo" se interpreta solamente como sentir "emociones positivas" y jamás permitirse parecer desamparado, sin esperanza, o desesperado (incluso si estos sentimientos están presentes en realidad). 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 el vínculo 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 tiene valor mantener una visión optimista. La dificultad surge cuando la creencia en la "positiva actitud mental" se transforma en la racional y se suprimen las emociones, deniegan las necesidades, rechazan la conciencia de los síntomas, o no se pide apoyo. Muchas personas se equivocan y creen que significa que tenemos que desestimar los aspectos que asociamos con nuestro "lado oscuro." Sin embargo, la voluntad para abrazar y expresar estos aspectos nuestros puede jugar una parte vital en la sanación.

Nuevo Paradigma: aceptar y expresar positivamente todos tus sentimientos. Una actitud realmente positiva significa tener una actitud positiva hacia todas tus emociones. Esto quiere decir reconocimiento positivo, y aceptación y expresión positivas. Puedes adoptar positivamente todo lo que eres, y no juzgar o repudiar cualquier aspecto auténtico de tu experiencia, incluyendo reconocer estos momentos que te sientes desamparado o desesperado. Si aceptas positivamente todos tus aspectos, tu energía no estará bloqueada en la supresión o represión de sentimientos y estará libre para ayudar con la sanación. Quizás puedes acordarte de un momento en el pasado que has llorado un buen rato. Quizás te acuerdas de la sensación de frescura o ligereza que surgió después. Puede sonar irónico, pero la manera más rápida de liberarte de los sentimientos de desesperanza o desamparo es expresarlos totalmente. Los sentimientos son transitorios si les permitimos estar allí.

El papel de la auto-ayuda

La meta de los pacientes a menudo es 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 hablar de investigaciones sobre los efectos de dichas técnicas sobre la inmunidad. No suelen comprender que cuando tales estudios informan de los "significantes" efectos de una técnica, esto significa simplemente que ha ocurrido un impacto medible, fuese o no de una magnitud que puede influenciar sobre nuestro bienestar físico. Estos estudios son importantes para dar esperanza sobre las posibles vías de influencia sobre la salud, pero no garantizan la sanación de un paciente dado.

Viejo Paradigma: la auto-ayuda es curativa y depende de cómo actúo. La dificultad surge cuando se cree que estas técnicas son como un tratamiento médico. Por esto motivo la creencia puede ser algo como esto: voy a aprender a visualizar, practicarlo regularmente y si lo hago suficientemente bien, podré librarme del SFC. Si no mejoro será porque no hago las técnicas correctamente o bastante a menudo. El problema se da si se cree que la 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 están presentes estos sentimientos durante la práctica diaria, la persona reforzará precisamente estos estados de ansiedad que las técnicas quieren ayudar.

Otra manera de decir esto es que el que practica la técnica es el "niño interior miedoso" y no el adulto compuesto y adecuado que ve la imagen total y que se relaja con el proceso.

Nuevo Paradigma: la auto-ayuda como contribución. Puedes visualizar perfectamente y hacer todo correctamente diez veces al día, pero no hay garantía de lo que ocurrirá a nivel médico. Estas técnicas si se pueden ver como contribuciones al programa global, pero no como factores determinantes. Como tal pueden dar recompensa en términos de estados de ánimo, sentimientos de esperanza e optimismo al reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida. Son una manera de responsabilizarte para hacer lo mejor posible con los recursos de los que dispones ahora. También pueden contribuir al flujo global del proceso sanador corporal, pero no son una panacea. La perspectiva realista es que te des cuenta que la auto-ayuda es una importante contribución al global abordaje multicausal.

VIVIR CON LA AMBIGÜEDAD

En este libro he ido insistiendo en la perspectiva multicausal y en la idea que tanto la enfermedad, como tu recuperación son influenciadas por una combinación de muchos factores. Una dificultad de esta perspectiva es su ambigüedad. Sería ciertamente más fácil organizar tu response contra una sola causa, como un virus, que tolerar la ambigüedad de una enfermedad multicausal y que no hay causa a la que echar la culpa. En esta ambigüedad, algunos incluso tenderán a autoinculparse, 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 imagen global del manejo de esta enfermedad. A menudo es necesario que cierres los ojos, respires profundamente, y recuerdes que solamente puedes hacerlo lo mejor posible, juntar todas las piezas que puedas 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 en las investigaciones descritas en el capítulo anterior, el response de relajación es un estado sanador profundo. De hecho puede ser el estado sanador más fundamental del que eres capaz, porque lo que pasa en este estado es que permites que se expresen todas tus tendencias innatas hacia la armonía y el equilibrio.

Los beneficios de este estado especial son realmente el resultado de que ayudas a descansar profundamente a tu cuerpo y mente. Cuando estás libre de estrés y tensión, la tendencia inherente de tu cuerpo hacia el equilibrio tiene la oportunidad de defenderse. Cada célula tiene dentro de su núcleo un código genético o anteproyecto que muestra lo que son 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 destacar aquí 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 conciente 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. Muy pronto quedarías abrumado con tanta responsabilidad.

Afortunadamente tu cuerpo está programado para hacer todo esto para ti. Ni siquiera tienes que estar despierto para que todas estas funciones vitales sigan.

De la misma manera siguen, sin tu participación conciente, todos los responses sanadores de tu cuerpo. Cuando te cortas o magullas, las células de esta zona saben exactamente que hacer para restaurar la salud de esta área, volver a calcetar el tejido, remover los desechos, sacar las bacterias y restaurar el área a su condición original – todo según el código genético de dicha área. ¡Tremenda responsabilidad si tuvieras que comprender concientemente cómo hacer todo esto! Hoy nadie estaría vivo.

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. Te beneficiarás si limpias el camino para que el response de relajación puede hacer funcionar su magia, donde el estrés interfiere con los procesos sanadores.

LA SABIDURÍA DE LA FATIGA

En el SFC el response de relajación tiene una importancia particular. Se experimenta la fatiga porque el sistema inmune libera ciertas citokinas. Estas citokinas son detectadas por los receptores neurales del cuerpo. Estos receptores mandan un mensaje al cerebro para decir que hay una elevada presencia de citokinas en la sangre, y el cerebro responde intentando que vayas más despacio. ¿Por qué hace esto el cerebro? ¿Es la fatiga meramente un error, una aberración sin ningún propósito?

Consideremos la posibilidad que la fatiga es un response de tu cuerpo con un fin. Su meta es 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 una respuesta inteligente. No pienses 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. Si 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 el significado de la relajación. Para algunas personas es acostarse en el sofá delante del televisor. Para otros, 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 ni hacer algo que sea un reto físico.

Sin embargo, no es probable que cualquiera de estas actividades lleve al response de relajación. De hecho, puede que sea seguro decir que mucha gente jamás ha experimentado la verdadera relajación. Es porque implica más que meramente descansar el cuerpo.

El response de relajación es un estado de descanso profundo, tanto para tu cuerpo, como para tu mente. 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 esté ocupada, tu cuerpo no será capaz 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 unas imágenes que evocan reacciones en ti. Evidentemente es 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 y otros síntomas de la enfermedad pueden deteriorar aún más tu capacidad para tener un sueño refrescante y restaurador. Sin embargo, dormir es lo mejor que el 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 tener, 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 la relajación de tu cuerpo. Puede ser una sorpresa para algunos, pero el hecho es que puedes estar completamente despierto, consciente y alerta, y a la vez tener la mente calma.

Esto evidentemente te obliga a examinar la 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, 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 de expresarlo, es que es posible separarse de, o des-identificarse de la mente. Podrías considerarlo como si tuvieras una relación con tu mente en vez de simplemente serla. Tienes que interesarte por esta relación si quieres tener alguna esperanza de librarte de pensamientos y sentimientos estresantes, y de sus consecuentes efectos enfermizos en tu cuerpo.

Afortunadamente se sabe mucho sobre la forma de conseguir esto. El response de relajación ha sido durante miles de años la esfera de místicos y de buscadores espirituales. Esto es porque todos han descubierto que la mente es el obstáculo primario para tu crecimiento y para tus intuiciones espirituales. Como resultado fueron evolucionando 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 para reducir el estrés y crear el response de relajación. Mientras que las técnicas de meditación se desarrollaron originalmente con fines espirituales, un beneficio secundario bienvenido es que los estados inducidos por la meditación pueden crear las mejoras condiciones para que tu cuerpo sane.

Todas las tradiciones se basan en la intuición que te puedes separar de tu mente, y que si lo haces 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 víctima desamparada del síndrome y de sus efectos. Cuando consigues cierto grado de maestría en ello podrás aceptar con más facilidad que el síndrome es transitorio, que los síntomas van y vienen y que la sanación es posible.

EL TRABAJO PREPARATORIO

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

La voluntad para practicar regularmente

Este esfuerzo implica que desarrolles una destreza. Se necesita la práctica regular para profundizar tu maestría en esta habilidad. Y con la práctica, tu relajación se hará más profunda, la conseguirás más rápidamente y, evidentemente, los beneficios serán mayores. Sin embargo, sin el compromiso de la práctica regular la destreza simplemente no se conseguirá. La práctica regular significa a diario, idealmente en un momento y durante un rato específicos, como unos 30 minutos.

La voluntad para trabajar con tu resistencia

La naturaleza de la mente es seguir en activo. Tiene un tremendo "momentum" para seguir con todo tipo de pensamientos. Al principio, cuando te sientas para aprender la práctica, descubrirás lo fuerte que es este "momentum". Tienes que acordarte constantemente tu intención de seguir con la práctica porque tu mente se resiste a la práctica porque 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 comfortable – 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

Opino que aquí hay 3 tipos de distracciones 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 de radio, 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 en tu puerta una señal "no molesten". 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 pensando quien llama o que dice. Un contestador es la segunda opción, y si lo utilizas intenta quitar el volumen.

No puedo destacar bastante la importancia de prevenir distracciones las externas. Son las más fáciles de olvidar y lo fuente más probable de sabotaje de tu práctica. Recuerda, tu mente puede opinar que la experiencia de la relajación es contraria a su naturaleza, y puede aprovechar cualquier oportunidad, aunque sutil, para ser activa. Te harás a ti mismo un enorme favor si crear la posibilidad de tener una verdadera relajación, y las cosas fundamentales tienen que estar en su sitio.

TÉCNICAS PARA CREAR EL RESPONSE DE RELAJACIÓN

Ahora que hemos discutido los pre-requisitos, vayamos a las técnicas específicas. Ya que la relajación total del cuerpo tiene su origen en la relajación de la mente, trabajarás básicamente con tu mente. La mente ha sido descrita como la estampida de una manada de caballos salvajes, una jaula de monos gritando, una autopista en hora punta, y otras muchas metáforas, todas ellas caracterizando su naturaleza aparentemente incontrolable. Si no la atiendes, seguirá con su actividad aleatoria y caótica. De hecho, en este proceso tendrás que conocer tu mente con más profundidad que nunca 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 de conseguirlo 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. A continuación se describen algunas alternativas que puedes utilizar para practicar la plenitud de mente para la relajación.

Usar la respiración

Quizás quieres utilizar la respiración como enfoque para tu proceso de relajación. Cada respiración es larga, lenta y profunda, y 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, al inspirar, tu barriga se expande hacia fuera. Es 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, 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 ni comienzo claro para cada una.

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

Contar las respiraciones

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

Comienzo-medio-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, con todas estas técnicas de respiración, utilices tus sentidos, no lo hagas como mero ejercicio intelectual. Concentra realmente tus sentidos en cada respiración, lo más íntimo que puedas. Siente con cada respiración la textura del aire, 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 que puedas para experimentar la respiración. Es el uso de los sentidos que te ayudará a mantenerte concentrado durante el proceso y, a su vez, calmar tu mente. Dr. Fritz Perls, el padre de la gestalt terapia, utilizó una vez una frase que captura este proceso: "Pierde tu mente y vuelve a tus sentidos."

Utilizar palabras o sonidos

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

Un abordaje alternativo es el uso de 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 repetición la que tiene un efecto calmante sobre tu mente. Elige 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. La repetición llena tu mente y será tu enfoque durante el proceso.

Utilizar "La Relajación Progresiva"

La técnica favorita de muchas personas se llama relajación progresiva. Implica un tiempo y un sitio tranquilos, como para las técnicas descritas antes. Sin embargo, utilizas 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.

La relajación progresiva se puede hacer acostado o sentado. En cualquier caso hay 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 a la zona siguiente. Aguanta u aprieta estos músculos 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 se ablanda y se funde, soltando toda tensión que había presente. Al final de este capítulo hay un guión para guiarte con un ejercicio de relajación progresiva con esta variación. Te animo a experimentar con ambos métodos para 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 en partes de tu cuerpo. Y evidentemente, la fuente de este reto es tu mente, porque esta tiene un tremendo momentum para pensar sin parar. Tu mente usará una variedad de estrategias para distraerte y 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 constructiva 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 bancaria? ¿Qué tengo que comprar en el supermercado?" Tu mente encontrará formas sutiles y no tan sutiles para distraerte e ocupar tu pensamiento.

Volver a casa (una y otra vez)

Cada vez que te das cuenta haber perdido la concentración y que tu mente te ha alcanzado, tu reacción es crítica para el proceso de relajación. No es realista que esperes tener que mantenerte libre de pensamientos durante todo el proceso y jamás sucumbir a la seducción de tu mente. No se trata 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 que se imaginen estar sentado en la orilla de un río y que los pensamientos son meros desechos que están flotando. No tienen que saltar para ir a flotar con los desechos. O, cuando notas los pensamientos, puedes imaginar que son simplemente unas nubes que flotan en el cielo y volver a tu foco de atención.

Al principio puede que solamente eres capaz de concentrarte durante unos segundos antes de que invadan los pensamientos. Y cada vez que te das cuenta que estás pensando, simplemente vuelves, como si dijeras "Ay, es verdad, de vuelta a la respiración..." No tienes por 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 las expectativas no se sostienen.

Etiquetar tus pensamientos

Una estrategia que te puede ayudar a distanciarte de tus pensamientos es que les pongas una etiqueta cuando surgen. Cada vez que te ves cautivado por los pensamientos das un paso atrás y les das una etiqueta descriptiva. Necesitas solamente una lista de categorías muy corta, porque la mayoría de tus pensamientos tratarán un rango de asuntos limitado.

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 te puede ayudar a 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 a tu concentración y cada vez necesitarás menos esfuerzo para ello. También verás que parece haber un patrón o característicos tipos de pensamientos, y este reconocimiento lo hará incluso más fácil para soltarlos.

Al final descubrirás unos sentimientos de calma y paz más profundos que jamás creíste 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 cuando hacen la relajación, y ciertamente puede tener un efecto tranquilizador sobre tu mente y tus emociones. Sin embargo, la música puede tanto ayudar como estorbar la creación de tu response de relajación. Hay que ser cuidadoso, tanto con el uso, como con la selección de la música.

Hay ciertas guías para esto. Recuerda, ya que quieres calmar tu mente y cuerpo, lo mejor es seleccionar música que no incita tu mente a seguir la melodía. Aunque esto puede ser agradable, no ayuda a que tu mente se calle y que pueda surgir el response de relajación. Al otro lado, una música simple y no-intrusa, como unos tonos largos o las olas del océano que rozan suavemente la orilla, o una melodía que no te compela a participar, puede tener un efecto calmante sobre tu mente y facilitar el response de relajación. Para algunas personas la música es útil en las fases tempranas cuando aprenden el relax profundo, pero luego, en cuanto se hagan más expertos para calmar su mente sin nada, se transforma en distracción.

EJERCICIO: RELAJACIÓN PROGRESIVA

Toma unos 20 minutos para este proceso. Encuentra una posición confortable en un sitio donde no te molestan ni distraen.

Comienza por cerrar 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 hacia tus dedos que, al respirar, se ablandan y se derriten, y sueltan cualquier posible tensión. Después de unas pocas respiraciones, te concentras en el resto de tu pie derecho y respiras hacia al pie entero, dejando que se ablanda y se derrite y que deja salir toda la tensión restante. Ahora dejas que esta sensación de ablandamiento y fundición suba hasta tu tobillo derecho y te concentras en tu pantorrilla derecha. Otra vez respiras lentamente hacia esta área y sientes como se 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 ablandan y funden los músculos del muslo, dejando que se vaya cualquier tensión...

Continúa 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, nalgas, cadera izquierda, bajando por muslo, rodilla, pantorrilla, tobillo, pie y dedos. Luego subes hacia arriba, por la pelvis, lumbares, dorsales y cervicales. Después alrededor del abdomen bajo, plexo solar, caja torácica y pecho. Luego por los hombros, bajando por brazos, manos y las puntas de los dedos. Sigue hacia cuello y garganta, para arriba por los laterales y la parte de arriba del cráneo. Después por la frente, dentro de los senos, ojos y boca. Dentro de la boca por los músculos de la mandíbula, lengua y labios.

Ahora escaneas todo el largo de tu cuerpo para comprobar si quedan algunas zonas con alguna tensión. Dirige tu respiración a estas áreas, y con una respiración larga y profunda dejas ir todo... Ahora descansa.

Capítulo 9. Imaginar y SFC

"Visualizo cada día. Dibujo cosas buenas, me veo hacer cosas que me gustan, me gusta nadar en Hawai, tomar un baño caliente, bailar... Me visualizo cumpliendo metas, aunque sean pequeñas, como plantar mañana unas semillas de flores".
--Debbie

¿Te puedes dibujar estando sano? ¿Realmente te puedes 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 forma de utilizar este abordaje con el SFC.

Todos practicamos la imaginación, constantemente. Cuando conduces hacia casa, sigues un mapa que tienes en tu mente. Cuando paseas por tu casa, sigues un mapa. Lo que "sabes", lo sabes en imágenes. Es el idioma del cerebro. Cuando ves a alguien conocido, reconoces su imagen. Tus imágenes también afectan constantemente a tu cuerpo. Si han abusado de ti en tu niñez, puede que tengas una imagen subconsciente de ti como niño vulnerable al que pueden 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 actitudes y creencias internas de la persona sobre lo que está ocurriendo. Esto puede llevar a intuiciones útiles sobre los cambios que necesitas.

Por ejemplo, durante una sesión de imaginación en grupo, Mary Ann se dibujaba sometida por el SFC, al que representó como monstruo. Viendo este dibujo se realizó que se veía como víctima, y, por ello entré inmediatamente en contacto con su enfado. Su enfado alimentó su renovada determinación para romper con su vieja costumbre de ser voluntaria para hacer recados para su asociación, cosa que sacaba toda su energía. 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 creer en la recuperación es un pre-requisito para sanar del SFC. Muy a menudo, sin embargo, me encuentro con gente que busca ayuda, pero que realmente no es capaz de imaginarse recuperada. Abordo siempre este asunto cuando comienzo a trabajar con alguien, no importa si se trata de un programa en grupo u individual.

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

En los medios nos vemos con un problema similar con respecto al SIDA. Aunque hay personas que se recuperaron del SIDA e incluso han vuelto a ser VIH negativos, este tipo de noticia no es consistente con las imágenes o las creencias populares, y pasa simplemente desapercibida. Una rara excepción es la historia de mi colega a amigo Niro Asistent, que ocupó 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 y de la desesperanza son muy diferentes, y tu sensibilidad inmune se ve afectada por ambas. A nivel psicológico se necesita un gran cambio en el comportamiento para promover la sanación. Si no crees en la recuperación, no hay incentivo para seguir sinceramente con estos cambios. Y la imaginación también puede ser un recurso

para que pases los ratos que te sientes absolutamente fatal. 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 para ti deben ser realistas e inspiradoras.

Intenta los siguientes ejercicios. Dependiendo de tu estado del momento hay diferentes ejercicios que te sirven mejor que otros. El objetivo es crear imágenes que puedes llamar repetidamente. La primera vez que haces estos ejercicios tienes que darte más tiempo para desarrollar las imágenes. Una vez que las has desarrollado las podrás llamar en cualquier momento que necesitas un poco de inspiración.

Notarás que todos los procesos de imaginación descritos consisten en 3 partes. Primero, comienza siempre con un rato calmante de relajación. Cierra los ojos y respira varias veces para limpiar tu mente del desorden diario para estar completamente listo para el proceso. Este tiempo de relax es esencial para que tengas toda tu atención disponible para la imaginación. La segunda fase es la imaginación sanadora en sí. Siéntete libre para cambiar de imágenes. A medida que progrese tu proceso de sanación y que empieces a conocerte mejor, tus imágenes evolucionarán y cambiarán naturalmente. Ábrete para esto y para los mensajes que puedes descubrir en estos cambios. Finalmente, es bueno que termines siempre imaginándote sanado y haciendo algo que te gusta. Esto refuerza el sentido del momento y de la dirección de tu proceso de sanación. Hacía allí te diriges y es el incentivo de 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 aspecto 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 haces?
- ¿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 honrada auto-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 y cantando, paseando en la naturaleza, haciendo el amor, bailando, pescando o jugando con niños, encuentra algo que de verdad hace surgir sentimientos de placer.

En esta película interior, 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 atrás hacia el 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 has podido contemplar lo que aprendiste 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 estás rodeado de naturaleza. El grupo de gente incluye a tus amigos más íntimos, familiares, profesores y toda la gente significativa en tu vida. Procura incluir a todo el mundo con el que has tenido una relación importante. Toma el tiempo para ponerlos a todos.

Ahora les das una charla informal llamada "Mi viaje sanador." Es sobre tu experiencia pasada con el SFC. Comienza 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 dibujas esta reunión en el prado. Pon los nombres con las figuras que representan a todas las personas importantes para ti y pega 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 la auto-ayuda. Sin embargo, muchas personas creen que es el abordaje más poderoso de la terapia mente/cuerpo, y en el Capítulo 7 hemos visto evidencias de los cambios que puede causar en el cuerpo físico, incluyendo en el funcionamiento inmune. Antes de ver en detalle como utilizar la imaginería con el SFC, me gustaría dar unos pocos 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 en esta habitación que te son familiares. 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 vitrocerámica 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. Coges la manilla en la mano y sientes su textura. ¿Es fría o caliente? ¿Suave o rugosa? Presionas muy lentamente para abrir la puerta. Oyes abrirse cierre y separarse la puerta del marco de la nevera. Puedes notar un soplo de aire en tus piernas y puedes ver la luz de la nevera. Ahora miras adentro del electrodoméstico y ves los diferentes alimentos en las estanterías. Y ves que hay cajones con otras comidas. Toma el tiempo para hacer un breve inventario de lo que ves. Ahora imaginas que ves un limón en el fondo, detrás de algunos otros artículos. Estira el brazo y cógelo. Cierra la puerta y vuelve al centro de la cocina. Ahora notas el limón en tu mano, siente los extremos y la rugosa textura de la piel. Aprieta suavemente el limón y nota 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. Observas 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. Acercas el limón a la boca, estiras la lengua y lames el fruto... ¿Notas qué ocurre en tu boca? Si notas un incremento de saliva, es porque tu imaginación está funcionando. Pero ¿cómo ocurre esto? ¿Cómo pueden las imágenes de un limón hacer que respondan tus glándulas salivares?

Es obvio que hay alguna vía de influencia entre tu cerebro y tus glándulas salivares. Esta vía es tu sistema nervioso. Lo que pasó es que las imágenes que creaste en tu mente han desencadenado ciertos impulsos nerviosos que fueron enviados desde tu cerebro hasta tus glándulas salivares y las 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.

No solo tienes terminaciones nerviosas en tus glándulas salivares, también las tienes en el tuétano, timo, bazo, nódulos linfáticos, músculos y todos los otros tejidos del cuerpo. Con este sistema de "cableado" 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, serán tu práctica de imaginería, y, como pasa todas las imágenes, tiene sus propios e únicos co-productos químicos. Si practicas la imaginería de esperanza, envías una diferente química 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. Gracias a esta complejidad el sistema inmune recibe ambos tipos de estimulación de la imaginería.

Imaginación específica sanadora

"Realmente puedo sentir los cambios físicos en mi cuerpo cuando hago visualización e imaginería. Este cambio físico saca la ansiedad que siento con esta enfermedad." -- Ginger

La esencia del uso de la imaginación específica para sanar el cuerpo es que inventes una manera de simbolizar lo que quieres que ocurra. Los símbolos no son necesariamente visuales como las fotografías. También puedes utilizar los otros sentidos, como los sentimientos, sonidos, sabores u olores. Lo que importa es que crees una experiencia simbólica en la que pasan las acciones que quieres que ocurran, y en la que puedes sentir las pruebas de ello.

En el cáncer y el SIDA por ejemplo, existe un proceso de adversario entre tus células blancas y las del cáncer o los virus. Las células blancas son depredadoras, y las células cancerígenas o de 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 este proceso. Imagina una manada de lobos que cazan ratas en un campo y las devoran. Cuando imaginas como trabajan los lobos, ves como cooperan entre ellos, rodeando las ratas y cercándolas para matarlas. Los lobos utilizan sus sentidos, inteligencia y trabajo en equipo para limpiar el campo de las ratas. Lo que queda es un campo limpio y sano. Una paciente con cáncer solía practicar esta imaginería mientras conducía. En la privacidad de su coche podía gruñir, rechinar los dientes e incluso salivar mientras devoraba a los pequeños roedores.

El proceso sanador en el SFC no es tan simple como el abordaje de un adversario. A la hora de escribir este libro todavía no estamos seguros de como es el proceso de enfermedad, aunque sabemos que los síntomas son efecto de una activación inmune crónica. Si la causa de esta incesante actividad es un virus, entonces sería apropiado el tipo agresivo de imaginería que se utiliza con el cáncer y SIDA. Aunque también podía ser un virus del tipo "golpea-y-ataca", uno que hizo su daño y dejó el sistema inmune en un estado de desorden, incapaz de recuperarse hasta 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 al equilibrio

Hay una solución simple para esta ambigüedad. Un sistema inmune fuera de equilibrio no es tan efectivo contra los virus como uno 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 mucho en detalles científicos, es mejor que nos centremos en los temas generales. Se sugiere un enfoque en armonía, ritmo e equilibrio. A continuación siguen unos procesos de imaginería 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 lento y profundamente. Ahora imagina que eres dirigente de orquesta. Podrías ser el eminente director de una filarmónica conocida internacionalmente. Dispones de 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 todos los instrumentos necesarios para hacer una enorme variación de sonidos. Cuando tocan en armonía y con 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 la imaginería. Prueba con una pieza preciosa, quizás metódica, como el Bolero de Ravel. Con la música suave al fondo, cierra los ojos y practica dirigiendo tu orquesta. Disfruta de la sensación de

armonía que surge en ti mientras estés inmerso en la música. Imagina la orquesta que 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, donde nacen tus células blancas. Hazte muy familiar con el concepto de armonía.

Ahora termina imaginando 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 corporal tiene un código genético que define su papel en tu salud. Piensa en este código genético como si fuese una imagen que cada célula blanca lleva en su corazón. En el SFC ciertas células blancas no tienen su imagen interior alineada y funcionan mal. Algunas están hiper-excitadas, y otras deprimidas o inhibidas.

En este proceso utilizas el response de relajación para que se beneficien las células blancas. Cierra los ojos y respira varias veces, lento 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) experimenten la relajación. Imagina como tus células blancas respiran lento y profundamente para calmarse. Imagina como exhalan cualquier tensión o negatividad que pueden tener 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 sobre las células blancas. Siente como su tensión se derrite. Siente como, en cuanto descansan más, su estado de excitación exagerada se va lentamente y vuelven al equilibrio. Siente como la respiración profunda ayuda a restaurarse alas que están mermadas e exhaustas. Siente como construyen su energía, como un atleta de maratón descansando en una isla tropical después de entrenar intensamente durante varias semanas.

Sigue enfocado en la respiración profunda y calma. Imagina como cada célula respira contigo, y como tus células entran, contigo, en un estado de relajación sanadora y profunda. Sigue un rato en este estado sanador, dejando que tus células blancas absorben 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 lento y profundamente. Imagina ahora que un metro por encima de tu cabeza cuelga una bola dorada que emana luz sanadora. Puedes sentir incluso una sensación de calor u hormigueo en tu cráneo debajo de esta bola de luz sanadora. Mientras sigues con tu respiración lenta y profunda, deja que esta bola dorada de luz sanadora baje lentamente hasta la parte superior 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 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 en todas las células. Moviendo ahora por tu bajo abdomen, por la pelvis y las caderas... llena todas estas áreas con su magnífica calor dorada sanadora. Deja que el calor dorado sanador comience a fluir por tus piernas, a través del tuétano de tus huesos largos, por las rodillas, hasta las pantorrillas... encontrando tobillos y 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.

Realízate que ningún virus puede con la intensidad de esta luz dorada sanadora.

Sencillamente se disuelven y se evaporan bajo esta luz. Casi puedes oír un sonido de siseo o chisporroteo cuando todo tu cuerpo se libera 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 la 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 atrae la idea de imaginarte una confrontación entre adversarios, 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 delinea el proceso. En el futuro, después de aprender los pasos de este trazado podrás adaptarlo a tu propia imaginación.

Tienes que elegir 2 símbolos: uno que representa las fuerzas de la enfermedad y uno las fuerzas de la sanación. Se recomienda utilizar criaturas vivientes, porque pueden evocar con más facilidad 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 un poco de ambivalencia sobre lo que tienes que hacer para librarte de ellas. Utiliza símbolos con un contraste muy fuerte y fácil de coger entre las fuerzas de oscuridad y luz.

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 en la negociación, discusión o compromiso. Su comportamiento hacia ti es repugnante y destructivo. Si dependiera de ellas, destruirían tu salud e incluso te matarían.

Para representar las fuerzas de la sanación, elige un símbolo con las calidades de inteligencia, sentidos agudos, movimiento de cambio, destreza, agresividad y poder letal innegable. Quieres que tus defensores sean abrumadores, decisivos y profundos a la hora de protegerte. Unos ejemplos podrían ser una manada de lobos, tiburones, osos polares, águilas, pirañas u otras criaturas fuertes. Todos tus defensores te son absolutamente 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 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 a los símbolos de oscuridad, haciendo en tu cuerpo lo que te imaginas que hacen. Toma tu tiempo para elaborar un escenario de ello. Podrías incluso dibujar 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 y destruyen a 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 para destruir a los parásitos. Asegurate ahora que todos los invasores fueron aniquilados. Una vez que estás seguro de esto, ves como tus protectores se pavonean y celebran su triunfo.

Ahora das 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 y alabarlos profusamente.

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

PREGUNTAS HABITUALES SOBRE LA IMAGINACIÓN

¿Cómo sé si está funcionando?

El como te sientes después te dirá hasta que punto la imagería sirve para ti. De hecho, esto es más importante que los detalles de las imágenes que utilizas. Sentirte triunfante, con más poder y energía, más relajado, más confidente, todos estos son estados beneficiosos. Recuerda, el propósito de la imagería es tener impacto 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 imagería?

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

¿Cuántas veces debo hacer la imagería?

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

Por este motivo es bueno tener 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 imagería.

¿Y las cintas?

Si encuentras una cinta con voces e imágenes que te atraen, adelante y utilízala. 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 imagería que incluye todo lo que quieres. Luego grábalo, dejando muchas pausas para desarrollar las imágenes durante el proceso. No te olvides de 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 necesaria, pero puede ayudar. Tus dibujos no son para un concurso de arte y no los tienes que juzgar porque esto podría disuadirte de hacerlo. Tienes que comprender también que los dibujos solo son una primitiva aproximación de tus imágenes. Sirven simplemente 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 imagería. Esto no es un problema. Si ocurre vuelves simplemente a concentrarte en la imagería y comienzas donde quedaste. No tienes que juzgarte por ello, porque no hay nada malo con ello. Solamente es un problema si no lo aceptas.

Mis imágenes cambian a menudo. ¿Debo ser consistente?

Tener consistencia es reconfortante, y probablemente tienes unas imágenes favoritas que utilizarás durante algún tiempo. Pero evidentemente cambiarán las imágenes, a medida que cambias tú y la situación de tu salud y que ganas intuición sobre tu propio proceso sanador.

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

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

Capítulo 10. Respiración, energía y emociones

"Me encuentro genial. Tengo más energía ahora que en muchas semanas. Y normalmente, a estas horas estoy exhausto." -- John, en lágrimas, después de un ejercicio de respiración en grupo, una tarde a una altura de 2.000 metros.

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

ENERGÍA

La sanación necesita energía. Irónicamente, la medicina convencional occidental realmente sabe poco de la energía y su funcionamiento. La medicina oriental, sin embargo, lleva miles de años utilizando la ciencia de la energía corporal.

A continuación 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" fluye y circula constantemente por nuestros órganos y por unas 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. Este flujo 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, alcohol u otros hábitos insanos.

3. Cuando las defensas del cuerpo se enfrentan con un patógeno, como un virus, célula cancerígena o bacteria, se necesita 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 es capaz de domar el virus y de prevenir al daño que causa. Ahora necesitas 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: con nutrientes, medicina herbal, tratamientos como acupuntura y variedad de ejercicios de auto-ayuda, algunos de los cuales se presentan más adelante. Dos de las maneras más inmediatas para trabajar tu energía del 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 y 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 quieres poner un dedo sobre parte del prisma para evitar que salga el verde 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 energía vital que nos atraviesa. El arco iris representa las

emociones, las varias expresiones que la energía vital toma al traspasarla. Todas las emociones salen de la misma fuente, y cuando intentamos interferir en el flujo de energía vital que nos atraviesa – esto es, cuando intentamos rechazar o cansarnos con unas emociones particulares – distorsionaremos 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 hay que controlar a esta energía misteriosa, poderosa, y a veces impredecible. Durante gran parte de nuestra temprana niñez 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 si tratamos las emociones como inconveniencia o 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 enorme cantidad de energía para suprimir o reprimir las emociones. Quizás te acuerdas 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 fuiste a pedir 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 sentías 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 gracias a esta explosión de energía vital. Esto también incluye tus células blancas.

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

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

Enfado

El enfado es una poderosa energía de cambio. Para Linda, al abrazar su enfado fue capaz de dar el paso para dejar un matrimonio abusivo. Después del cambio, pudo poner en marcha su programa de sanación y darse el tiempo y cuidado que necesitaba. 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 y 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, puede ser más difícil de ver la distinción. 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 te atraviesa. Si permites su expresión, te podrás liberar de la tensión y de la depleción que puede causar.

Recuerda una situación en la que pasaste miedo y que intentaste contenerlo. Recuerda tu cara seria mientras sentías la tensión o las mariposas en tu estómago, y el aprieto y agarre en tu cuerpo. Ahora recuerda el alivio de compartirlo con alguien. Hablar sobre tu miedo es una de las cosas más liberadoras que se puede 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. Al principio puede significar incluso que exageres, y que tiembles, tiritas o llores.

Confiar en otro, escribir en tu diario o hablar con el niño que tienes dentro, 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 ayuda a recuperarnos de una pérdida.

Puede ser la pérdida de una relación, capacidad física, oportunidad, posesión apreciada o sueño. La tristeza funciona como la energía que, calcetando, cierra una herida. Mientras se expresa el proceso de la sanación, los remanentes de la herida, como el tejido de las cicatrices, disminuyen gradualmente hasta que se son casi indetectables. Pero tenemos que dejar que el proceso sanador se exprese del todo. Si rascamos o frotamos la herida, impedimos el proceso.

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

Puede que te acuerdes del alivio al llorar. Cuando realmente permitimos que nuestra tristeza nos atraviese, surge un sentimiento de ligereza, armonía y equilibrio, incluso una sensación "dulce". Algunas personas sienten un renovado sentido de poder y potencia después de llorar de corazón. Las buenas sensaciones que notas 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 te atravesara. 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 suele estar en el enfado, miedo y tristeza. Se presta poca o ninguna atención a retraer el placer, o su pariente cercano, el amor. Y, sin embargo, probablemente te acuerdas de muchos momentos que experimentabas genuino placer u amor, pero te sentías inhibido para expresarlo. Quizás te acuerdas haber quedado con la sensación de estar incompleto.

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

El Dr. Bernie Siegel llamó al amor la más poderosa de todas las quimioterapias. Puede que haya algo al experimentar el amor, o incluso al 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 flujo de 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 darte cuenta. Inhalar y exhalar. 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.

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

En cualquier caso y por varios motivos es de valor particular prestar atención a la respiración en el SFC. Afecta directamente a tu nivel de energía. La respiración superficial y limitada te mantiene casi en 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 lo requiere para producir células blancas nuevas y sanas. Tu sistema nervioso depende de tu respiración para disponer de energía para poder orquestar 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 responses 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” (viven 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. Esto es evidentemente lo contrario de lo que necesitamos, respirar más pleno y profundamente, para que tengamos 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 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, cuando sofoca, el cuerpo entrará en una reacción de pánico, pero la persona quizás ni siquiera piensa en el deterioro de los patrones respiratorios como factor de sus ataques.

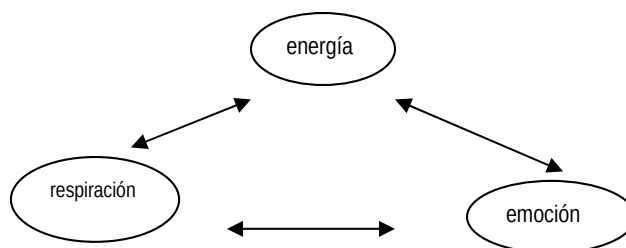


Figura 8: las relaciones entre respiración, energía y emoción

LA CONEXIÓN RESPIRACIÓN-EMOCIONES-ENERGÍA

Si alguien te pregunta como controlar las emociones fuertes ¿qué instrucciones le darías? Quizás le sugieres ralentizar o restringir 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 mandíbula, cuello y hombros o 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 por el cuerpo. Se reducen energía, emociones y 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 desalojo o liberación de la emoción contenida. Y cuando hay una completa expresión emocional se ve 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 prepararte para sentir tu vida emocional más profundo y fuertemente. Tienes que comprender que, si aumentas la energía disponible en tu cuerpo con tu respiración, tus emociones vendrán más rápidamente a la superficie. Por este motivo, una actitud saludable hacia tus 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 contenidas o reprimidas del pasado, lo que te dejará a su vez en un estado más relajado. Durante una sesión práctica de respiración completa es posible que afloren 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, estando consciente 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 el abdomen se mueve y se expande, en realidad está haciendo espacio para que se pueda mover el diafragma y para que se puedan expandir la parte baja de los pulmones, permitiendo así que los pulmones se puedan llenar y vaciar más profundamente. Con respiración pectoral, y sin ese movimiento del abdomen, la parte inferior de los pulmones no es tan libre para expandirse. La respiración sería más superficial y menos profunda.

Nuestra cultura intenta enseñarnos que es deseable tener una barriga tensa y muchas personas intentan mantenerla hacia dentro 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 contra productivo 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 automático. Respira con la barriga, deja que sea el centro de tu respiración, permitiendo que tu abdomen se expanda en todas las direcciones. Imagina alguien remando en una lancha, y fíjate como se mueven los brazos en un movimiento circular continuo, 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 moviéndose la respiración. Deja que todo tu torso se implique en ella, como si estuvieras abriendo o expandiendo todo el espacio desde la pelvis hasta las clavículas. Es incluso posible 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.

A este proceso posiblemente te ayuda 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 notan unas sensaciones de hormigueo o tirantez en ciertas partes de su cuerpo, como manos, dedos o labios. Esto indica que se abren los bloqueos de energía y no tiene que preocuparte. Tampoco te tiene que preocupar la hiperventilación, se previene manteniendo una respiración *larga y lenta*. La mayoría de nosotros hipoventilamos – no ingerimos tanto aire (energía) como necesitamos.

A consecuencia de este proceso puede que te concientes más del potencial de tu respiración como fuente de energía y como artificio para relajarte y reducir tu estrés. Puede ser un ejercicio muy efectivo y gratificante, especialmente para personas en medio de una crisis de energía. Otro beneficio es que puede aumentar que te des cuenta y te liberes de emociones de cuya presencia quizás no estabas 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 el 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 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 cuanto puede desencadenar un brote. Por esto el chi kung es 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, 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 las enfermedades. Un ejemplo de esto son "los seis sonidos sanadores." Aunque la mayoría de métodos de chi kung requieren la instrucción de un profesor entrenado, los seis sonidos sanadores son bastante simples como primer plato. En mi experiencia 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. Se hace respirando bien y emitiendo, al expirar, ciertos sonidos de manera subvocal. Las vibraciones de estos sonidos causan una resonancia en ciertos órganos donde se suelen retener 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 te apartas regularmente durante un rato para concentrarte. A continuación hay una introducción para el método: se recomienda hacer los 6 sonidos en una sentada. Siéntate en una silla con la espalda recta. Repite cada sonido 6, 9, 12 o 24 veces. Mientras emites el sonido, haz que la expiración sea larga, profunda y completa, como con los ejercicios de respiración.

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 imaginas que tus pulmones liberan luto, tristeza o depresión. Dibuja mentalmente como se liberan estas energías, junto con tu aliento, como si fuesen una nube que sale de los pulmones. Mientras ocurre esta liberación, imagina que tus pulmones se llenan con sentimientos de coraje y rectitud. Después de respirar unas cuantas veces descansas en silencio durante unos momentos, imaginando mientras que los pulmones siguen emitiendo el 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 exhalas el miedo que se ha reunido en tus riñones. Imagina que el miedo sale como una nube, desde los riñones y sale por la boca. Imagina que el miedo queda remplazado en los riñones por una sensación de gentileza. Descansa en silencio mientras te imaginas que los riñones siguen emitiendo este sonido.
3. El sonido de hígado. Con una larga y lenta exhalación haz el sonido "SHHHHHH" imaginando 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 llena de sensaciones de amabilidad. Descansa en silencio mientras te imaginas que el hígado sigue haciendo este sonido.
4. El sonido del corazón. Abre mucho la boca, 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, son remplazados por

sensaciones de placer, amor y felicidad. Descansa en silencio mientras imaginas que el corazón sigue emitiendo este sonido

5. El sonido del bazo. Pon la lengua contra el paladar y con una larga y lenta exhalación haces el sonido "WUUU". 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 y ansiedad se exhala por la boca desde el bazo. Imagina que el bazo se llena con sentimientos de lealtad. Descansa en silencio mientras imaginas que el bazo sigue emitiendo 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 mediana (hígado, riñones, estómago, páncreas, bazo) y la baja (intestinos, vejiga, órganos sexuales). Este sonido se hace mejor acostado. El sonido es "EEEEEE" con el movimiento del aire por la boca. Mientras lo emites con una exhalación lenta y larga, imagina un enorme canto rodado que endereza tu cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Este canto rodado vuelve a poner en equilibrio todas las energías activadas por los otros sonidos y ayuda a armonizar las energías de las 3 grandes secciones. Ahora descansa e imagina que tu torso y todos tus órganos están muy relajados y confortables.

Los 6 sonidos sanadores se desarrollaron originalmente para practicar 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 se llegaron a excitar emocionalmente y a expresar unos sentimientos fuertes, y solamente para constatar que esto desencadena un aumento de la activación inmune y un brote. La hipersensibilidad del sistema inmune está en la raíz de este problema. El estrés response se puede desencadenar inesperadamente o en circunstancias que no se suelen considerar como estresantes. Si este te ha pasado 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

"Sabía que tenía mucho dolor emocional, pero no sabía de donde venía. Trabajé especialmente con mi niño interior, permitiéndole existir, porque me di cuenta que realmente nunca fui niño. Siempre fui el adulto - el 'responsable' - desde que puedo recordar."

- Gail

"Pasar tiempo con mi niña interior es una prioridad total. Nos hicimos buenas amigas. Consigo energía si hablo con ella."

- Linda

En este libro he puesto énfasis en la importancia de cambiar de estilo de vida y en la autoayuda. Sin embargo, estos cambios sanos son a menudo difíciles de mantener. ¿Por qué posponemos o incluso olvidamos seguir con nuestras intenciones de ayudarnos a nosotros mismos? En este capítulo exploraremos uno de los ingredientes más importantes para sanar del SFC: la relación consigo 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 podrías llamar tu "niño interno." Simbólicamente utilizaremos el yo adulto sabio para representar la mente conciente 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 bastan las razones racionales para hacer un 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, sanos hábitos alimenticios,

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 consciencia y subconsciente. Aunque nuestra mente consciente esté totalmente de acuerdo con lo deseable del cambio, nuestro subconsciente puede tener una opinión completamente diferente. Esto suele estar en la raíz de no cumplir con los cambios del comportamiento saludable, y 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 profundo que meramente hasta la conciencia. Si esperas cambiar los hábitos y las preferencias de toda la vida a los que estabas acostumbrado tiene que cooperar tu subconsciente. Esto es porque tu subconsciente es mucho más vasto y poderoso que tu mente consciente.

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

O podrías pensar en el subconsciente como el piloto automático de un avión. Supón que quieres volar a Canarias para ir de vacaciones, pero el piloto automático está programado para llevar siempre 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 fácilmente puede sabotear 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 sensaciones de impotencia o desamparo. Sabes que algo está terriblemente mal, que no hay cura médica y que es mal comprendido o poco previsible. El resultado puede ser que te sientes sin control sobre 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 tus experiencias 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 un cuerpo de 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 del adulto maduro que eres hoy. El niño cree que, tal como cuando eras físicamente pequeño, tu supervivencia hoy 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 niño interior, como al adulto sabio. Irónicamente, de los dos, es más difícil acceder al yo del adulto sabio que al 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 dominada por los caprichos, miedos, antojos, demandas, deseos y estrategias del niño interior. Para muchos el niño se viste con ropa de adulto, habla con una voz de adulto y 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 y desamparado. Incluso si estás encamado y debilitado por la enfermedad, este desamparo es diferente del de un niño pequeño. Todavía te puedes comunicar, telefonar, pedir ayuda,

decidir 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 los recuerdos pasados 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 nuestra vida, 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 y amor incondicional, comprensión empática, permiso para ser uno mismo, protección de la vulnerabilidad del niño y fuerza para resolver.

Incluso aunque crees no tener mucha experiencia en conocer esta parte de ti, puedes describir como sería. Quizás puedes completar tu propia experiencia gracias a tus padres, abuelos, profesores, otros cuidadores, padres de amigos o incluso películas, televisión o libros. Tu capacidad para crear esta imagen de dentro posibilita 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 restaurar el equilibrio en nuestra vida 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 y enterrado afectó a su cuerpo y ayudó a preparar la escena para ser vulnerable a una enfermedad oportunista como el SFC. "Tengo dentro una niña realmente dañada. Aprendí el miedo y la culpa y creo que estos estaban bloqueando mi sanación."

¿Cómo puedes desarrollar esta relación? Hay 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 para dejar expresarse la niña interior. Le da una voz que no sale de ninguna otra manera."

Evidentemente hay incontables maneras para acceder a los sentimientos y a la voz del niño interior. En las siguientes páginas describiré un proceso que para muchas personas con SFC ha sido 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 que son importantes en ti. Al permitir que se conozcan entre ellas, podrás 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. Dada su importancia se debe tratar esta experiencia con respecto ya que, mediante este proceso, muchas personas han hecho profundos descubrimientos.

Para preparar la escena pones dos sillas 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 durante tu diálogo no te molestan los demás, ni los teléfonos u otras distracciones.

PASO DOS: ACCESO AL SABIO ADULTO

Como mencionado arriba, acceder al yo adulto sabio puede ser un reto, especialmente si estás 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, tranquilamente sentadas 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 quieres ganar la confianza, hay que establecer contacto. Para 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 para que el adulto sabio imparta cualquier conocimiento u 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 revelará sus sentimientos y pensamientos más profundos. Por esto, especialmente al principio, el papel primario del adulto es invitar 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 sobre ti o 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 cambiar tu postura de tal manera que te puedes sentir 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 escuche el adulto.

El adulto responde

Cuando el niño llegue 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."

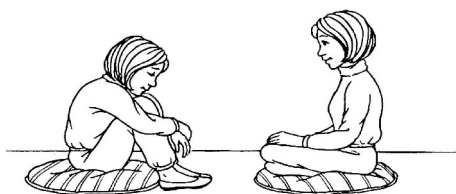


Figura 8. Posturas sugeridas para el diálogo entre el adulto y el niño interior

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 el aceptar y apreciar incondicionalmente al niño por querer expresarse contigo. En este caso podrías agradecerle por querer estar aquí y compartir sus sentimientos.

Es vital mantener un estado de aceptación incondicional. No quiere decir tener 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 de escuchar al niño, quizás por primera vez en su vida.

El fin no es reaccionar, ni darle al niño algo más que la experiencia de ser escuchado con atención. La expresión de las emociones es en si curativa. Incluso si el niño entra en catarsis por los daños a largo plazo, tu response mayor tiene que ser aceptación no-directiva e incondicional y el apoyo.

Es con esta experiencia de ser escuchado que crecerá la confianza. Cuanto más sienta el niño que puede confiar que respondas con aceptación, más se abrirá y compartirá sus sentimientos más profundos. También, y a medida que la relación progrese, el niño permitirá gradualmente que el adulto sabio utilice cada vez más de tu energía, en vez de tenerla bloqueada en conflictos internos. Eventualmente, a medida que el niño y el adulto se hagan más cercanos, habrá un tipo de unión o fusión en un ser unido.

El proceso continua

El proceso del diálogo puede implicar que te muevas pocas o muchas veces de un asiento al otro. En cualquier caso, sin embargo, cuando vuelves al asiento del adulto, agradece siempre al niño por compartir. De hecho, procura agradecerle al niño de manera profusa, porque esto reforzará más sus sentimientos de que le respetes y aprecies. 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 quieres que sepa?" Y vuelves otra vez al sitio del niño.

Cuando hablamos sobre crear una relación sanadora contigo mismo ¿qué queremos decir realmente? Como quedó revelado en este proceso de diálogo, la relación provee un entorno que anima la sanación. La sanación en si es fomentada por la expresión de sentimientos profundos, la experiencia de ser escuchado y respetado. No es cuestión de seguir cualquier terapia moderna u otras técnicas que permiten que ocurra la sanación. Es más bien esta simple experiencia de expresar lo inexpressado y de ser escuchado, la 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: JUANA

ADULTA: Me gustaría conocerte mejor. Me gustaría escuchar cualquier cosa que quieres compartir conmigo.

NIÑA: (silencio)

ADULTA: Gracias por sentarte conmigo. Me interesa cualquier cosa que te gustaría que sepa. 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 correcto. Juana lleva 2 años sin trabajar y sin embargo la niña está preocupada con el trauma de las horas extraordinarias. 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 Juana para establecer contacto con su niña. Recuerda, al establecer contacto la cosa más importante es ayudar a la niña para que se sienta segura, aceptada y no juzgada. Esto es realmente un proceso de vínculo. Cuanto más aceptada se siente la niña, más se expresará, y más fuerte será el vínculo entre ella y Juana.

Si Juana hubiera respondido confrontando o retando la realidad de lo que decía la niña, esta se hubiera encerrado. Y si hubiera respondido con "soluciones" para los sentimientos expresados por su niña, esta no hubiera tenido la oportunidad de expresarse como lo hizo. Si hubiera intentado hablar con la niña sobre sus sentimientos, esto también hubiera cortado el proceso.

La fuerza de este diálogo es que Juana siguió con el modo receptivo de aceptación. No se hizo rescatadora ni terapeuta. No sermoneó, fue condescendiente, no argumentó ni intentó cambiar nada de la experiencia de su niña. Esta atmósfera de receptividad permitirá que crezca la confianza entre Juana 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 Juana. La niña tendrá la sensación de ser agradecida e incluida en la vida de Juana. Incluso puede que se dé más a conocer a Juana, y al progresar el tiempo, intuitivamente Juana se dará más cuenta 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 para establecer simplemente contacto y para 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 los sentimientos es curativa. He visto transformarse las vidas de pacientes con SFC por este simple proceso.

Tu niño no tendrá siempre un input claro para ti para las preguntas que le haces. Y también tienes que recordar que las respuestas del niño no se deben tratar como "la verdad." No preguntes, por ejemplo, a tu niño sobre que medicamento tomar.

Las respuestas del niño representan su experiencia subjetiva, cosa que en si es una valiosa contribución a que te comprendas mejor.

Una vez establecido contacto, sin embargo, puede haber momentos que quieras tratar un tema particular con tu niño. Puede ser útil preparar una lista de preguntas para ayudarte a explorar como se siente el niño sobre un asunto particular de tu vida. Esto te puede servir para comprender más a fondo porque reaccionas fuertemente a algunas cosas, o que te resistes 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. Podrías preguntar desde la posición del adulto, sentarte en el asiento del niño para responder y luego volver al sitio del adulto para 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.

En que están de acuerdo los psicólogos y profesores espirituales, es en la importancia de quererte a ti mismo. Aunque parece ser un ideal en el que todos estamos de acuerdo, raras veces encontramos que ponga este principio en práctica. 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

"Siento que he descubierto y recuperado parte de mí que había perdido."

-Blanche

Las personas con SFC a menudo opinan que el síndrome reta directamente todo lo que significa algo en su vida. Muchos creen que para pasar esta crisis existencial, tuvieron que encontrar la manera de encajar esta enfermedad en la fábrica global de una vida con sentido. En este capítulo exploraremos cómo unos ex-pacientes manejaron con éxito este aspecto del SFC y cómo su vida se profundizó y enriqueció de muchas formas gracias a esta experiencia.

En su libro *"Man's Search for Meaning"* (*"el hombre en búsqueda del sentido"*), el psiquiatra Viktor Frankl describe como las personas que viven tremendas adversidades lo llevan mejor si son capaces de encontrar un sentido o un propósito a sus circunstancias. Frankl habla sobre prisioneros en los campos de concentración de los Nazis durante la IIª Guerra Mundial. Ahora sabemos, sin embargo, que estas observaciones también se pueden aplicar a la adversidad de una enfermedad crónica o amenazadora para la vida. Hay cada vez más consenso con respecto a los pacientes que mantienen un sentido de propósito, que tienen mejores resultados médicos que los pacientes sin ello.

Me gustaría invitarte en este capítulo final a ver esta enfermedad como catalizador para el crecimiento y la expansión personal. En pocas palabras, puedes utilizar tu enfermedad como profesor. Si lo haces no será simplemente un acto cruel y casual de la naturaleza, y no serás meramente una víctima desamparada. Redefines tu pasaje a través de la enfermedad como viaje de descubrimiento, y dispones de recursos para poder confrontar el reto y conseguir maestría sobre el. Las investigaciones de la psicología de la salud nos mostraron que las personas que adoptan la perspectiva de "reto" son más duras y se recuperan antes de las enfermedades.

¿Cómo puede ser beneficiosa la enfermedad?

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 sacarnos de circunstancias inaceptables o no deseadas. La otra es cuando nos trae inesperadas intuiciones o descubrimientos que enriquecen nuestras vidas y avanzan nuestro crecimiento.

Las discusiones sobre este tema suelen enfocar 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 permite quedarse en casa. En este caso la enfermedad es 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 ha obligado a la persona hacer cambios en su vida que resultaron ser muy deseables, como dejar un trabajo muy estresante o una relación destructiva. Sin embargo, esta enfermedad es demasiado compleja para ser algo que se puede crear con tal propósito.

Vale ciertamente la pena examinar si la enfermedad trae alivio de ciertas circunstancias, de

otro modo inaceptables. Si esto no es el caso puede que no perseguirás 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 ha servido de profesor y oportunidad para su crecimiento personal. Como habrás constatado sin duda, esta enfermedad puede obligarte a que reevalúes tus valores, tus propósitos y tu completa manera de vivir. Varias personas han descrito 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 patronos de vivir u actuar, viejos e inconcientes, 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 dialogarás, 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 a la enfermedad. Prepara 2 asientos o dos cojines en el suelo. Uno representa tu yo adulto sabio y el otro la enfermedad. En este proceso te moverás físicamente entre los 2 asientos. Comienza con unos minutos de silencio para que tu yo adulto se concentre completamente en el proceso.

Cuando te sientes completamente presente, empiezas a hacer las preguntas que hay a continuación. Cada vez que haces una pregunta cambias de asiento para responder como la enfermedad. Para que el proceso funcione es importante que te muevas de verdad.

Cuando haces las preguntas, hazlo con actitud objetiva y casual. Solo estás buscando información objetiva, como lo haría un periodista. No es una confrontación ni un proceso de sanación. Si tienes una actitud desdeñosa hacia la enfermedad, su voz no será tan clara ni tan dispuesta a informar. Recuerda que solamente quieres información.

Cuando le das 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 como 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 el tiempo necesario para cada contestación, hasta que te sientes satisfecho y la comprendes. Si tienes que pedir una aclaración, cambias físicamente de asiento para no mezclar las dos voces. Y cada vez que tengas una respuesta, asegúrate de dar las gracias a la enfermedad por hablar contigo y ayudarte a comprenderla. Termina siempre el diálogo en el asiento del adulto, agradeciendo la enfermedad por querer compartir contigo sus secretos.

Las respuestas vienen de tu subconsciente, 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 artilugio 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 consenso aquí: las lecciones aprendidas son de tan gran valor 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 habituales es que realmente podemos prestar mucho más atención y escucharnos mucho mejor que nunca. Algunos lo sienten como escuchar al guía interior. Otros lo describen como escuchar a su cuerpo, 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 sencillamente me tuvo que parar. No estaba prestando bastante atención a mi vida, estrés, trabajo e 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. Cuando estaba enfermado había signos todo el tiempo y tenía que pasar 4 o 5 días en cama. Pero jamás confiaba en mí misma, siempre me estaba forzando. Una parte de mí estaba diciendo que algo iba mal, que tenía que parar y hacer algo, pero yo no escuchaba."

Una experiencia similar la cuenta Christy: "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 a este tema, descubrió que confiar en sí 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 qué dudar de mí misma, que puedo confiar en lo que siento. Confío en mis propios pensamientos y percepciones. No tengo que vivir por otras personas, ni agradecer 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 mí 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 escuchar a su cuerpo, como fuente de sabiduría.

Antes hemos discutido la manera en que 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 más que nunca en la propia experiencia interna de la vida.

Otro aspecto de esta transformación es el cambio obvio de las actitudes hacia el auto-cuidado. Hay que desarrollar un alto grado de vigilancia lo que implica prestar atención en cada momento a tus necesidades. Mantener tu sentido de equilibrio o de la integridad se vuelve una prioridad real en la vida diaria.

Miguel describe su experiencia así: "Me cuido mucho mejor que antes, me 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 desarrollar una nueva actitud hacia el auto-cuidado también tuvo 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 ha venido ahora porque tenía que aprender estas lecciones. Tuve oportunidades en el pasado y no actué. 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 dejar las viejas costumbres. Cris describe lo que fue para ella: "Aprendí a reírme de mí misma, con la 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 con la auto-aceptación. El síndrome obliga a que las personas se den cuenta de y acepten su vulnerabilidad y limitaciones. En este proceso hay muy a menudo un cambio global hacia una mayor auto-aceptación. Como dice Debbie "Ahora siento que no importa quien soy y en que estado me encuentre, estoy bien, me quiero."

La auto-aceptación también implica que aceptes aspectos de tu yo, anteriormente denegados o reducidos, como tus deseos y necesidades. Antes Debbie se rechazaba y se sacrificaba, siempre anteponeía los deseos y las necesidades de los demás a los suyos. 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. Puede que no haga siempre bien las cosas ahora, pero ya no espero a que alguien me de permiso u ánimos para tener lo que quiero o necesito."

VOLVER A DESCUBRIRTE

Gran parte del sufrimiento en el SFC está 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.

Muchos, sin embargo, aprenden que la vida sigue a pesar de cambiar su auto-imagen de persona "hacedora". Descubren que, aparte los logros externos, en la vida hay otras dimensiones. 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: " Para mi la gran revelación fue, que no soy lo que hago. Descubrí que no le importaba a mi marido si era capaz de hacer algo o no. Incluso cuando no hacía 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 aún quedaba algo dentro de mí que podía dar. Si las personas podían ver algo en mí, más profundamente que mi papel diario, tenía que haber algo 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 ha obligado a muchas personas a redescubrir quienes son, y a aclarar bien que no son lo que hacen.

Según Gail "Me di cuenta que siempre era yo la que rescataba, cargaba 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', estar presente, vivir este momento."

DESCUBRIR TUS VALORES PROFUNDOS

En relación con estas lecciones sobre estar versus hacer tenemos que hacer una re-examinación más general de los valores de la vida. Esto naturalmente es diferente para diferentes personas.

Bernice nos ofrece las siguientes reflexiones: "Me volvió más compasiva, más comprensiva. Me obligó a hacer las cosas más lentas, a oler las flores, dejar la carrera loca y buscar lo que realmente es importante en la vida. Creo que, de no enfermar, no pasaría tanto tiempo con mis hijos. Estaría trabajando y no hubiera aprendido a meditar."

Para Cris fue un simple mensaje sobre vivir el momento: "Aprendí a prestar más atención al presente y a preocuparme menos por el pasado y el futuro."

Debbie informa que cambiaron varios valores: "Ahora soy feliz, creo que antes ni siquiera sabía lo que significaba 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 soy simplemente 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 informa de una nueva tranquilidad, un sentimiento más grande de una fuerza interior o una renovada confianza en sus recursos interiores. Estos cambios quizás se deben porque bucearon hasta la profundidad de su desesperanza y por hacer el camino de vuelta hasta el equilibrio.

Linda ofrece su observación: "Si sobrevives a algo como el SFC y no te suicidas, tendrás más fuerza interior que nunca antes. Fue como una prueba de fuego. Esto fue lo que yo he experimentado. Para mí esta fuerza interior ha venido porque veo 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, es ser testigo de tremendos avances en el auto-descubrimiento. Gente que jamás ha tenido nada que ver con introspección ni con crecimiento personal empezó, por primera vez, a interesarse realmente por sí mismo. Algunos que jamás hubieran pensado en meditar, descubrieron lo nutritivo y sanador puede ser, el simplemente estarse quieto y mirar hacia dentro.

He visto como, precipitados por el SFC, los descubrimientos realmente transformaron la vida de las personas. Piensa, por ejemplo, en los resultados de la búsqueda de Gail: "Fui realmente en 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, era culpa mía. Que la muerte de mi madre era culpa mía. Que si yo hubiese actuado mejor, no hubiese muerto. Si la hubiera cuidado mejor... Fue un paso grande cuando me realicé que no murió por mi culpa o responsabilidad... Me contó muchas veces que estaba lista para irse y yo no lo quería oír. Realizarme que la muerte no es un fallo, fue otro paso grande para mí.

Desde la perspectiva de Sarah se ha desenterrado mucha emoción suprimida: "Me estoy dando realizando que andaba por allí con mucho enfado y sentimientos de miedo que simplemente no había afrontado."

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 misma y que haga unos enormes cambios para sobrevivir emocionalmente. Me doy cuenta que vengo de un pasado muy disfuncional, que tengo dentro mucho miedo y culpa aprendidos que parecen bloquear la energía sanadora natural. La lección me ahoga con pensamientos negativos, auto-duda, auto-aborrecimiento, y culpa toda mi vida. La enfermedad me ha obligado 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. Uno de los resultados puede ser que se cambien la frecuencia o la calidad de las oraciones, como dijo Miguel en el Capítulo 6. Esto lo apoya 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 que se vuelven 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. Constaté que funcionaban la meditación, ir a dentro para encontrar respuestas, relajar y calmar mi mente para encontrar mi yo más alto."

O puede ser de impacto más simple, como lo 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 más reconocimiento del sitio que ocupa la espiritualidad en sus vidas.

Lecciones para relacionarse con los demás

Come reflejan los comentarios de arriba de Debbie, aceptarte más a ti mismo afecta 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 han enseñado que el sufrimiento es una experiencia humana universal e inevitable. Para muchos de nosotros, Sin embargo, en estos tiempos modernos, hace falta una enfermedad crónica como el SFC para experimentar la profundidad del sufrimiento. Esto nos llevará inevitablemente a una mayor capacidad para sentir empatía hacia otros que están en profundo sufrimiento.

Miguel nos ofrece un buen ejemplo de esto: "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, gracias a 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. Muy a menudo, sin embargo, no somos concientes 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 haya aquí algún resentimiento. El perdón, sin embargo, te puede reforzar. A menudo nos ayuda a dejar ir el pasado, a liberar energía vital que puede haber estado nutriendo 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, mi madre, 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 tengo porque 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 hacia atrás todo lo que puedes. Luego quemas el papel y te libras de los resentimientos de tu vida mientras los ves alejarse en forma de 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. Se resumen varios aspectos en la declaración de Bernice "Tuve que poner límites y fronteras. Mis hijos tienen que saber cuáles son estos límites, mis amigos tienen que saber que estoy enferma y que no puedo hacer planes más allá de hoy. Tuve que educar a la gente a mi alrededor sobre mis limitaciones."

Es un asunto que tiene que ver tanto con la casa, como con las relaciones fuera. Pero el sitio más difícil para poner las nuevas limitaciones es quizás con los miembros de la familia, donde los roles se establecieron hace mucho tiempo.

Tina nos ofrece el 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 tuvo un tantrum y simplemente preferí no responderle. 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 dio cuenta que tiene que ser responsable. El progreso no es tanto que me tiene más respeto, pero que se realiza 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 se precipitó porque, para poder cuidarse, Tina tuvo que poner sus límites. Nos recuerda que las personas, y quizás especialmente los niños, a menudo son más elásticas de lo que nos imaginamos.

Otra área donde hay que poner límites es en lo que yo llamo las relaciones "tóxicas". Debbie encontró que, para mantener su equilibrio, fue necesario que evitase estos contactos. Declara: "Simplemente intento evitar a cualquiera que no es una inspiración para mí. Mi hermano, hermana y cuñados no comprenden ni 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 tengo que evitarla porque ahora no es bueno para mí tenerla alrededor. Explico a la gente porque las evito, y lo aceptan." Fue una dura posición para Debbie, pero como Tina, ha elegido respetar sus límites y hablar honestamente sobre ellos.

Sara nos ofrece otra perspectiva, 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 implicarme a ningún nivel, con nadie

que tuviera SFC. Me encontraba bien y me alteraba estar con ellos, por esto me mantuve muy aislada de ellos. 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 volví 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 antes. Ahora tengo mis límites y lo puedo dejar atrás."

Para muchos la lección de los límites es que los viejos patronos 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 que no cuando necesito hacerlo – 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 tienen cuidarse, incluso aunque esto vaya en contra de su anterior entrenamiento para siempre diferir a los demás.

Quizás es bueno que reflejes la intuición apremiante de como se mantiene vivo tu cuerpo: tu corazón bombea la sangre primero para si mismo.

La pareja

Los efectos del SFC en la pareja van desde la devastación hasta la transformación. Algunas relaciones no sobreviven intactas, pero otras parecen florecer. Cualquier pareja que experimenta una enfermedad crónica pasa una prueba de compromiso en la relación. Para algunas el test es fácil, pero otras son incapaces de aguantar el estrés. Para las que resisten, la recompensa es que la relación se ve reforzada por haber pasado juntos la adversidad.

Miguel y su mujer, por ejemplo, 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 Miguel 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 que tenemos mucho más intimidad. Ahora dice "Lo que tengo ahora contigo es quinientas veces más de lo que jamás pensaba que iba a tener."

Pero otros tuvieron un camino con más baches antes de suavizarse las cosas. Gail describe su experiencia así: "Cuando enfermé nos peleábamos. Antes de saber que estaba mala, estaba enfadada y las pagaba el. Le hice la vida miserable. Lo eché un par de veces. Pensaba que si el 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 de hacer las cosas que quedan por hacer. Mi marido aprendió mucha paciencia. La enfermedad me enseñó también de verle a él de otra manera. Cuando sentí que ya no tenía que estar todo el tiempo "haciendo" cosas 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. Vio que lo podía perder y esto le dio miedo. Jamás había pensado realmente sobre ello."

Sobre ser pareja

Ser pareja 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 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. Esto profundizó nuestra relación. Lo tenía que aceptar y dedicarme para solucionarlo, o tenía que abandonar. 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 así lo aprendido "Me ha enseñado a manejar los asuntos realmente cruciales. Creo que básicamente estamos aquí para aprender sobre las relaciones y sobre quererse el uno al otro."

Deidra, la esposa de Miguel tuvo una experiencia similar. Para ella la parte más difícil del SFC ha sido manejar los cambios de personalidad de Miguel, y especialmente sus paranoias. "Aprendí la importancia de la paciencia y de tener la voluntad de aguantar hasta el final."

Aprendí a ser tolerante. Mi fe religiosa fue muy importante. Desarrollé mucha fe pensando que esto iba a ser 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 (corre 6 o 8 km varias veces por semana), agradece que, después del SFC, su matrimonio sigue a un nivel más profundo.

Aceptar el "qué es"

Una de las formas de aumentar nuestro sufrimiento está en no aceptar lo que ahora es verdad. 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.

Para muchas personas con SFC, una de las consecuencias de esto, 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 de la enfermedad. El antídoto para este tipo de depresión es aceptar lo que es verdad ahora, y dejar que se vayan 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 he aprendido a aceptar. Que puedo estar enferma para el resto de mi vida y que tengo que apreciar cada día y cada momento. 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 ya 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 es lo que me ha tocado, y que saldré de esto como mejor persona. Intento no insistir en el pasado y en 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 podía haberlas hundido fácilmente en la desesperanza, al ver que sus vidas no iban 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 y auto-descubrimiento. Es posible 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 A: Síndrome de Fatiga Crónica: Guía de Definición de Caso - Revisada para la Evaluación y el Estudio del SFC

(Fuente: Centers for Disease Control and Prevention, 2003)

http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/cfs/about/definition/case_def_abridged.htm)

Hay que hacer un historial médico a fondo, un examen físico, otro del status mental y pruebas de laboratorio (diagrama) para identificar condiciones subyacentes o contribuyentes que requieren tratamiento. Sin esta evaluación no se puede hacer un diagnóstico o clasificación. Los casos de fatiga crónica inexplicada, clínicamente evaluados, se pueden clasificar como síndrome de fatiga crónica si el paciente cumple los dos siguientes criterios:

1. Fatiga crónica clínicamente evaluada, inexplicada, persistente o recurrente que es de comienzo nuevo o definido (i.e. no de toda la vida), que no es el resultado de un esfuerzo continuado, que no se alivia sustancialmente con el descanso, y que resulta en una reducción sustancial de los niveles previos de las actividades ocupacionales, educacionales, sociales o personales.
 2. La concurrente ocurrencia de cuatro o más de los siguientes síntomas: deterioro sustancial de la memoria a corto plazo o de la concentración; dolor de garganta; nódulos linfáticos sensibles; dolor muscular; dolor en múltiples articulaciones sin hinchazón ni rojez; dolor de cabeza de tipo, patrón o severidad nuevos; sueño no reparador y malestar post-esfuerzo que dura más de 24 horas. Estos síntomas tienen que haber persistido o recurrido durante 6 o más meses consecutivos y no pueden preceder a la fatiga.
-

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. Es generalmente mejor evitar los narcóticos, por sus potenciales calidades adictivas, pero hay casos en los que se son 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 bajen a piernas y 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 cuando 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 puede 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 suele ser seguro para la mayoría de la gente, pero si una persona tiene una enfermedad del corazón o de los vasos sanguíneos, el incremento y la retención de fluidos podrían causar una extra tensión en el corazón y los vasos sanguíneos y esto podría acarrear serios problemas. Los PWCs tienen que hablar sobre este tratamiento con su médico de atención primaria antes de aplicarlo.

Si los síntomas no mejoran con este tratamiento, se pueden prescribir medicamentos que tratan el bajo volumen de sangre, que aumentan 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, sustancia natural del 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 bajos niveles de los neurotransmisores serotonina y dopamina que pueden llevar a interrupciones de sueño, bajo umbral del dolor, irritabilidad y depresión. Pueden proporcionar alivio dosis bajas de inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina, como Zoloft o Paxil, o medicamentos que afectan la liberación de dopamina.

Malformaciones físicas

Recientes estudios muestran que, en algunas personas, los síntomas estilo CFIDS 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

Una 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 los 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 los problemas para dormir. Muchos medicamentos de prescripción para el sueño pueden causar hábito, incrementar la depresión o interferir en los procesos del pensamiento y hay que utilizarlos con cuidado. Además, muchos medicamentos que se utilizan comúnmente, incluidos algunos antidepresivos, pueden deteriorar el sueño.

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 con el uso de palabras y números, dificultades para el razonamiento abstracto y 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 y ayuda a que este responda de forma regular a los impulsos.

Disfunción inmune

Múltiples estudios apuntan, como posible causa del CFIDS, a irregularidades en el sistema inmune del cuerpo. Para tratar estas 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. Ampligen sigue en pruebas clínicas bajo la supervisión de la 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 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 y antihongos para infecciones específicas. Las infecciones posiblemente se pueden determinar con unas 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. El

médico de atención primaria tendrá que prescribir bajas dosis iniciales (a menudo mucho más bajas de lo que se considera terapéutico) y 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 los medicamentos, siempre existe el potencial de una interacción desagradable.

Hay que tomar las medicinas siempre tal como se prescriben; no es porque uno funciona, que dos necesariamente lo harán 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 información sobre otros muchos tópicos relacionados con el CFIDS.

Apéndice C. Programa de cintas de audio disponibles

Recuperarse del SFC: El programa de refuerzo para casa

Para información sobre el programa de 4 cintas de audio de Dr. Collinge de charlas para inspirarse y de ejercicios guiados de auto-sanación que acompañan a este libro, cliquee aquí (<http://www.healthy.net/collinge/CFS4TAPESET.htm>)

Programa especial de 4 cintas para el SFC

Este es el programa de 4 cintas original para acompañar al libro *Recuperarse del Síndrome de Fatiga Crónica*, (<http://www.healthy.net/collinge/cfs.htm>) que se utiliza con estas cintas en grupos de apoyo en todo el 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:

- Cinta 1, Cara A: *Esperanza y Recuperación en SFC*. Charla de inspiración sobre el proceso de recuperación, la perspectiva multicausal, las fases del SFC, la solución del 50% y tópicos relacionados. Cara B: *Medicina Mente/Cuerpo y SFC*. Explica la base científica y los beneficios de la medicina mente/cuerpo, y cómo evitar conceptos erróneos comunes.
- Cinta 2, Cara A: *Relajación profunda*. Ejercicio guiado de relajación progresiva que lleva al estado de sanación natural más poderoso e importante del cuerpo, el response de relajación. Cara B: *Respiración, Imaginería y Sanación*. 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.
- Cinta 3, Cara A: *Comprender tu sistema inmune*. Explica cómo funciona el sistema inmune, cómo se ve afectado en el SFC y cómo se sana. Proporciona una perspectiva optimista para aumentar la confianza en la recuperación. Cara B: *Respiración y Energía en el SFC*. UN EJERCICIO guiado que utiliza el poder de la respiración para incrementar la energía para la sanación y para ayudar a aliviar y a liberar los síntomas.
- Cinta 4, Cara A: *Reunirte con tu sanador interior*. 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. Cara B: *Apoyar a tu niño interior*. 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")

Esta cinta sencilla solamente está disponible junto con el programa de 4 cintas. 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 dormirte y para descansar

profundamente hasta que llegue el sueño. Se ha grabado el mismo proceso en ambas caras para poder utilizarlo con auto-reverse si necesario. Unos 25 minutos, \$12.50 adicional.

Precios

El programa básico de 4 cintas vale \$49.95, incluyendo gastos de envío dentro de los EEUU. Para pedidos internacionales añadir \$7. Por favor añadir \$12.50 si quieres incluir "El Sueño Sanador".

Cómo 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, el importe que quieres enviar, tu dirección de envío, y el destino de tu pago, que es **wcollinge@comcast.net**. En cuanto se reciba la notificación del procesamiento de tu pago, tu pedido será enviado.
-

Apéndice D. Medicina mente/cuerpo y la transición positiva de salud en SFC

En un estudio publicado en la revista *Subtle Energies & Energy 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 aleatoriamente 70 pacientes a grupos de entrenamiento y de control. A los del grupo de entrenamiento se les enseñó meditación cuidada y una forma china de sanación mente/cuerpo, llamada chi kung. Para calibrar la mejoría, los investigadores utilizaron el SF36, encuesta estándar para el estatus de la salud que se utiliza mucho en las investigaciones de resultados médicos.

HALLAZGOS CLAVES.

Basándose en los datos, los investigadores encontraron que podían predecir con una exactitud del 90% cuales de los pacientes informarían de mejoría de su salud a los 12 meses y cuales no. Sorprendentemente, no importaba la duración de la enfermedad del paciente. También, estar en el grupo de entrenamiento en si no predecía la mejoría ya que no todos los pacientes siguieron las recomendaciones.

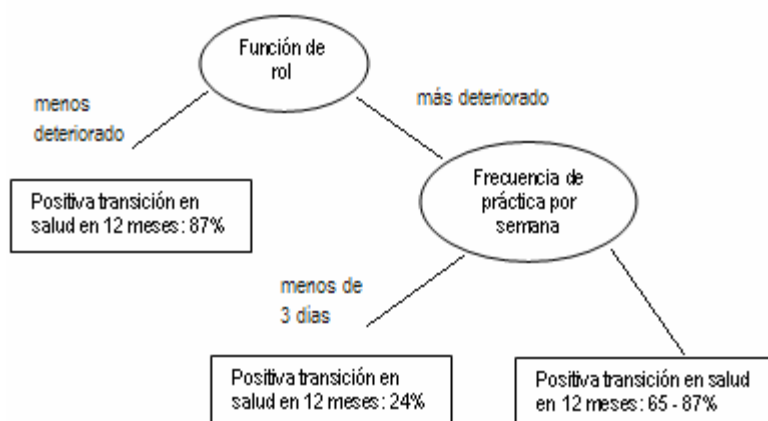
Para los 15 pacientes de la muestra que estaban lo menos severamente enfermos, la mejoría tenía más probabilidad, no importaban los otros factores (87% informó de mejoría). Para los restantes 45, las $\frac{3}{4}$ de la muestra que estaban lo más severamente enfermas, el hecho de mejorar se predecía exactamente con la cantidad de veces que practicaban la medicina mente/cuerpo. Los que practicaban 3 o más veces a la semana, tenían 2.7 veces más probabilidades de informar de mejoría a los 12 meses, que los que no practicaban (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 una social más fuerte en su vida, tenían 3.6 veces más probabilidades de informar de mejoría a los 12 meses (87% versus 24%).

SIMILARES HALLAZGOS EN OTRAS ENFERMEDADES.

La investigación sobre la medicina mente/cuerpo también mostró tener un potente impacto en otras enfermedades. Dr. David Spiegel de la Escuela Médica de Stanford encontró que las mujeres con cáncer de mama con metástasis doblaron su tiempo de supervivencia gracias a 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 cardíacas 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 tipo de 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 hacer 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

Collinge W, Yarnold P, Raskin E. Use of mind/body self-healing practice predicts positive health transition in chronic fatigue syndrome: a controlled study. *Subtle Energies & Energy Medicine*, 1998, 9(3):171-90.

La rueda de la Medicina Integradora



¿Confuso sobre que significa realmente el término "medicina integradora"? La **Rueda de Medicina Integradora** sm puede ayudar. Ilustra el espectro de terapias que se juntan en el campo de la medicina integradora. Se trata de una herramienta práctica que puedes utilizar para comunicarte con tu médico y con los demás de tu equipo sanitario con respecto a las opciones de tratamiento para cierta condición de salud, y las **relaciones complementarias** entre ellas.



Este principio de **complementariedad** está en el centro de la medicina integradora. Hay abundancia de investigaciones que muestran que la integración de múltiples formas de medicina de manera complementaria puede tener un efecto aditivo, y puede ser más efectivo que fiarse solamente de un solo abordaje. Por ejemplo:

- o Los pacientes con cáncer que reciben quimioterapia y cirugía tienen menos efectos secundarios, una recuperación más rápida y ratios de supervivencia más altos cuando complementan estos tratamientos con medicina mente/cuerpo, medicina herbal y nutricional.
- o Los pacientes cardíacos pueden parar e incluso revertir su proceso de enfermedad cuando integran la medicina mente/cuerpo, la medicina nutricional y cambios del estilo de vida y de conducta a su tratamiento regular.
- o Las personas con SFC y fibromialgia pueden reducir sus síntomas y mejorar sus posibilidades de recuperación con el uso combinado de la medicina mente/cuerpo, medicina nutricional, cambios del estilo de vida y conductuales y drogas farmacéuticas.

Los hallazgos preliminares indican que los antibióticos a los que las bacterias se han vuelto resistentes pueden volver a hacerse efectivos cuando se combinan con ciertas hierbas.

Cada vez hay más investigaciones en este campo que indican que virtualmente cada condición de salud puede beneficiarse de un abordaje integradora. Sin embargo, también hay evidencia que hay que evitar ciertas combinaciones de terapias. Por ejemplo, algunas hierbas pueden bloquear los efectos de ciertas drogas, mientras que otras hierbas pueden aumentar o exagerarlas. El uso sabio de la medicina integradora requiere una comprensión equilibrada de las complementariedades y los conflictos.

Las 8 formas de la medicina en la **Rueda de Medicina Integradora**sm se describen a continuación:

- o **Medicina mente/cuerpo** utiliza los mecanismos de la interacción mente/cuerpo para promover la salud física. Los métodos incluyen imaginación, meditación, biofeedback, entrenamiento en relajación, entrenamiento autogénico, terapia de respiración, hipnosis, hipnoterapia, psicoterapia y terapia de grupo.
- o **Medicina de Energía** trabaja con el sistema de energía del cuerpo o lo trata con energías introducidas desde fuera. Los métodos incluyen acupuntura, homeopatía, sanación con las manos, sanación de campos de energía off-body (Therapeutic Touch, Reiki), qi gong (chi kung), sanación espiritual, terapias magnéticas, esencias de flores,

- abordajes a la psicoterapia basados en los meridianos de la energía, terapias neuro-energéticas y la estimulación eléctrica.
- o **Terapias de manipulación** usan la manipulación física para promover la sanación. Métodos incluyen quiropraxia, osteopatía, terapia craneosacral, terapia de masaje, trabajo corporal, terapia física e hidroterapia.
 - o **Cirugía** incluye todas las formas de intervenciones invasoras quirúrgicas.
 - o **Drogas farmacéuticas** incluye todas las formas de drogas sintéticas, de prescripción o de venta libre.
 - o **Medicina herbal** incluye hierbas orientales, chinas, Ayurvédicas y la aromaterapia.
 - o **Medicina nutricional** incluye terapias alimentarias específicas y suplementos nutricionales.
 - o **Estilo de vida & Comportamiento** incluye hábitos de alimentación saludable, hábitos de trabajo, ejercicio, reducción del estrés, descanso, sueño, apoyo social, relaciones profundas e implicación espiritual.

Recuperarse del SFC: El programa para reforzarse en casa

La cinta "La respiración, Imaginería y la Sanación" fue como un milagro en mis 'días 'crash', muchísimas gracias." S.B.

Programa especial de 4 CD's para el SFC

Es una versión actualizada en CD del programa original de cuatro cintas que acompaña el libro *Recuperarse del Síndrome de Fatiga Crónica*, utilizado en el mundo entero por los grupos de apoyo. El programa contiene 2 charlas de información y de inspiración y 6 ejercicios de experiencia guiada de los programas de Dr. Collinge para la auto-sanación de SFC/EM/FM. El programa completo incluye:

- Disco 1, Pista 1: *Esperanza y Recuperación del SFC*. Charla de inspiración sobre el proceso de recuperación, la perspectiva multicausal, las fases del SFC, la solución del 50 % y asuntos relacionados (28:00). Pista 2: *Medicina mente/cuerpo y SFC*. Explica la base científica y los beneficios de la medicina mente/cuerpo, y cómo evitar las habituales concepciones erróneas (26:15).
- Disco 2, Pista 1: *Profunda Relajación*. Ejercicio de relajación progresiva guiada que lleva al estado de sanación del cuerpo más potente y importante, el response de relajación (29:00). Pista 2: *Respiración, Imaginación y Sanación*. Imaginación guiada para reforzar e armonizar el sistema inmune. Utiliza un proceso de técnicas de respiración único para ayudarte a aumentar los beneficios de tu imaginación (30:00).
- Disco 3, Pista 1: *Práctica de plenitud de mente*. Provee instrucción y experiencia guiada para la meditación de plenitud de mente. Es el proceso que se utilizó en el *Estudio del Instituto Flowing River* (<http://www.healthy.net/collinge/fri.htm>) donde se constató que la práctica regular de la meditación triplica la mejoría en el SFC (28:30). Pista 2: *Respiración y Energía en SFC*. 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. Basado en la investigación de Dr. Collinge en *la respiración transformacional para reforzar lo inmune* (30:25). (<http://www.healthy.net/collinge/breathwork.html>)
- Disco 4, Pista 1: *Encontrarte con tu Sanador Interior*. Una experiencia de imaginación guiada para tener acceso al reservorio de sabiduría y la guía interior. Útil para manejar los síntomas y

para ayudarte en tu viaje global hacia tu recuperación (28:30).
Pista 2: *Apoyar tu niño interior*. Una experiencia gentil de imaginación guiada que te permite a encontrarte con y a construir una relación de apoyo con tu niño interior (28:30).

"Sueño sanador"

- Este CD opcional está solamente disponible con el programa de 4 discos. Es para personas con desorden de sueño o con dificultades para quedarse dormido. Contiene un viaje de hipnosis guiada con música de fondo relajante para ayudarte a quedarte dormido, y para descansar profundamente hasta que el sueño llegue (29:00).

Cómo pedir

- Utiliza los botones abajo para pagar online con tarjeta de crédito. La información del pedido está encriptada para su seguridad.
- Si prefieres pagar por correo, manda un cheque u orden de pago junto con tu dirección y número de teléfono a William Collinge, Ph.D., Box 263, Kittery Point, ME 03905-0263.

Pedidos para los EE.UU.

Recuperarte del SFC programa de 4 CD's: \$39.95 (el precio incluye manejo y envío).

Recuperarte del SFC programa de 4 CD's PLUS CD **Sueño sanador**: \$49.95 (el precio incluye manejo y envío).

Pedidos Internacionales (fuera de los EE.UU.)

Recuperarte del SFC programa de 4 CD's: \$46.95 (el precio incluye manejo y envío).

Recuperarte del SFC programa de 4 CD's PLUS CD **Sueño sanador**: \$56.95 (el precio incluye manejo y envío).

Apoyo por teléfono

Se puede pedir consulta con Dr. Collinge por teléfono para conseguir maestría en tu práctica de auto-sanación y en los cambios del estilo de vida necesarios para promover la recuperación del SFC. Para una consulta: <http://www.healthy.net/collinge/telephoneconsult.html>

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.