



GETTY IMAGES

## Fibromialgia y yoga

### Las técnicas psicofísicas como el yoga son eficaces para relajar la tensión

La palabra fibromialgia viene del latín y el griego: fibra (tejido conjuntivo), mio (músculo) y algia (dolor). Es un dolor en los músculos y del tejido fibroso (ligamentos, tendones, cartílagos...). Se trata de una afección reumática y se caracteriza por un dolor persistente a nivel músculo-esquelético generalizado en todo el cuerpo, fatiga extrema, rigidez en los músculos y tendones, dificultad para dormir, dolor de cabeza, problemas de pensamiento y memoria (lagunas mentales), que suelen impedir el funcionamiento rutinario de la persona.

Este dolor es difuso y con frecuencia los síntomas varían según la hora del día, el nivel de actividad, los cambios climáticos, las fluctuaciones hormonales, el estrés, la ansiedad, etc.

Se considera que en 2009 en España lo padecían entre un 3-7% de la población. Serían 1.700.000 personas, siendo el 80-90% mujeres y la edad más frecuente entre 30 y 50 años.

En unas ocasiones, el dolor empieza de forma generalizada, en otras en una parte concreta del cuerpo, cuello, codo, omóplatos, rodilla, etc. Las personas que lo padecen localizan el dolor en el esqueleto y músculos, y suelen decir: "Me duele todo el cuerpo".

La fibromialgia puede ocasionar rigidez, sobre todo, al levantarse, sensación de hinchazón en manos y pies, gran cansancio durante el día y mala calidad del sueño durante la noche (que es ligero e inestable y a veces con pesadillas).

Ante esta sensación de rigidez, los enfermos suelen tener mala tolerancia al

esfuerzo físico, tendiendo a volverse más sedentarios, esto hace que la masa muscular se empobrezca y, cada vez que se mueven, les duela más (círculo vicioso).

La fibromialgia es una enfermedad que, a nivel social y familiar, no está muy reconocida, esto provoca en el enfermo un sentimiento de aislamiento e incompreensión, lo que puede derivar a cuadros depresivos.

Los fármacos tienen una eficacia parcial, ya que la sensación del dolor viene de nuestra parte mental y, sin embargo, se suele prescribir analgésicos. Por ello es aconsejable una vida sana, en contacto con la naturaleza, hacer ejercicio (nadar, caminar, ir en bicicleta, practicar yoga, tai-chi), meditación y una dieta equilibrada y sana para llevar mejor dicha enfermedad.

#### Tratamiento multidisciplinar

La fibromialgia necesita un abordaje multidisciplinar que va más allá de la medicación. La persona afectada necesita un apoyo de psicoterapia que le ayude a conocer su enfermedad, su cuerpo y sus respuestas al dolor y al cansancio, el manejo de sus emociones y a reorganizar su día a día en función de lo que pueda hacer.

La acupuntura también es muy útil para mejorar la sintomatología y la calidad de vida del paciente, ya que, curiosamente, los puntos dolorosos en fibromialgia coinciden con puntos energéticos de la medicina tradicional china.

La fisioterapia, desde la regulación de las actividades diarias, desde la reeducación postural y de la respiración, y desde indicaciones de determinados ejercicios, ayuda a recuperar la movilidad de estos pacientes.

Las técnicas psicofísicas, como la sofrología y el yoga, han demostrado ser eficaces para poder reconocer la tensión que hay en cada zona dolorosa y ayudar a relajarla.

#### Dolor y cansancio

María tiene 49 años y es secretaria. Viene por primera vez porque una amiga se lo ha aconsejado. El reumatólogo le detectó fibromialgia hace dos años tras mucho tiempo sin saber qué dolencia tenía. Me indica que le molesta intensamente el cuello, la espalda y las piernas, que esto se acentúa cuando tiene mucho trabajo y con la premenopausa. Duerme fácilmente pero sin calidad, tiene la

sensación de que se levanta más cansada que la noche anterior y esta situación le desanima.

Después de una entrevista individual, le aconsejo que empiece en una clase colectiva porque así se crea un compromiso y puede compartir sus experiencias con los demás alumnos.

Le explico que el yoga es una disciplina, un camino largo donde lo importante es disfrutar y aprender de dicho camino, para ir tomando conciencia de cómo está nuestra mente, cuerpo y emociones, para poco a poco poder armonizarlos y así conseguir serenidad al mismo tiempo que energía a nivel global.

No solo se trata de hacer unos ejercicios, buscamos experimentar y vivenciar a nivel general, de forma relajada y sin apremios. Desapegarnos del resultado inmediato de nuestros actos para ir aceptándonos tal y como somos y así, poco a poco, conseguir un equilibrio.

#### La práctica del yoga

Primero intentamos eliminar las impurezas físicas que nos originan la tensión para luego calmar la mente y sentirnos en unión con nosotros mismos y con nuestro entorno, convirtiendo las limitaciones en un estímulo en nuestro camino y no en un obstáculo.

La práctica suele durar una hora. Primero, durante unos cinco minutos, se realizarán unos ejercicios lentos y suaves de calentamiento, como pueden ser, rotación de tobillos, muñecas, hombros, caderas... Después empieza la práctica propiamente dicha. Los treinta minutos iniciales consistirán en una serie de posturas que se realizarán siempre sin forzar, primero en movimiento, para flexibilizar y abrir el cuerpo (sobre todo columna y músculos) y, después, se practican de forma estática, en inmovilidad, para poner atención en las zonas del cuerpo que trabajamos y así poder relajarlas, consiguiendo poco a poco ir estirándonos y flexibilizarnos con más facilidad, ya que si el tono muscular está contraído y lo intentamos *estirar*, aún se contrae más y nos produce más dolor.

Para ello, utilizaremos la respiración, que será consciente, cómoda y sutil, como una herramienta que nos ayudará, por un lado, a soltar aquellas partes que están tensas y, por otro lado, para focalizar la mente en aquello que estamos haciendo, consiguiendo calmarla y obtener así una sensación de bienestar.

Las posturas tienen que intentar movilizar todo el cuerpo de forma suave, adaptándose a cada persona y no viceversa. Abarcarán flexiones anteriores, flexiones posteriores, inclinaciones laterales, torsiones, etc.

Después, pasamos a una relajación de unos diez o quince minutos, que variará según el día, para conseguir sentirnos ligeros.

Por último, se acaba con unos ejercicios de respiración consciente para recargar el organismo y unos minutos de silencio para observarnos internamente.

Después de unos meses, María va sintiéndose mejor consigo misma, sus molestias han disminuido, aunque no de forma definitiva, su actitud ante la vida no es tan pesimista y empieza a sentir que tal vez la fibromialgia le ha ayudado a vivir cada momento con mayor intensidad.

LORENA MARUGÁN PROFESORA DE YOGA



ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL

#### MEDICINA NATURISTA

JOSEP LLUÍS BERDONCES (médico). Medicina general. Diagnóstico por el iris. NOEL GARCÍA (médico). Medicina de la Infancia y Antroposófica. PEDRO RÓDENAS (médico). Medicina general. Revisión de hábitos. Tratamiento complementario en procesos oncológicos.



#### MEDICINA HOMEOPÁTICA

SERGIO ABANADES (médico). Medicina Integrativa: Homeopatía, Medicina Interna, Farmacología Clínica.

#### GINECOLOGÍA

Revisiones Ginecológicas. Ginecología Preventiva. MANUELA CUEVAS (médica). Homeopatía Familiar. Contracepción Consciente. MÓNICA PUGA (médica). Trastornos físicos y emocionales de la mujer. Asesoramiento y tratamiento en infertilidad de la pareja.



#### MEDICINA TRADICIONAL CHINA ACUPUNTURA

CRISTINA DOMINGO (médica). CREU FORÈS (médica). Medicina general. Diagnóstico energético.



#### PSICOLOGÍA

ROGER JOVER (psicólogo). Psicología para niños y adolescentes. Orientación a padres. ALICIA MOYA (psicóloga). Psicología para la salud para enfermos crónicos. M. DOLORS PALLARÈS (psicóloga). Orientación psicológica. Psicoterapia y técnicas de relajación.



#### DESARROLLO PERSONAL

ROSALINA SICART (pedagoga, psicoanalista). Aprender de la experiencia



#### OSTEOPATÍA

LOUISE BARROW (osteópata). AINHOA GOENAGA (fisioterapeuta, osteópata). DIEGO POTES (fisioterapeuta, osteópata). Tratamiento de trastornos funcionales para niños y adultos. Osteopatía craneosacral y visceral



#### TERAPIAS MANUALES

AUREA GÓMEZ (diplomada). Quiromasaje. Reflexología podal. Drenaje linfático. Tratamientos naturales de la piel.



#### FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA

HERMINIA GARCIA (fisioterapeuta). Tratamiento y prevención de las disfunciones de la postura y movimiento del aparato locomotor.



#### SOFROLOGÍA

AUREA GÓMEZ (master en Sofrología Caycediana). Aumento de la conciencia de uno mismo a través de la auto-observación física y mental y las técnicas de relajación y visualización.



#### YOGA Y MEDITACIÓN

LORENA MARUGÁN (profesora). Unión del cuerpo, mente y emociones a través de asanas, pranayamas, canto, meditación y relajación.



#### PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com  
Teléfono: 934 677 420  
C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona  
info@integralcentremedic.com