



- **Consulta** a tu médico de Atención Primaria y/o en [Asociaciones](#) de afectados para averiguar dónde y a quién acudir para recibir la atención médica adecuada.
 - La búsqueda de una segunda opinión nunca está demás.
 - Al enfermo de SFC se le recomienda acudir a **revisiones regulares con su médico**. Al menos una de estas revisiones debería producirse a mediados de otoño, por ser la época en la que se producen más reactivaciones virales.
- Sigue las pautas de tratamiento indicadas y consulta con tu médico ante cualquier duda o problema.
- **Adopta un papel activo** en tu tratamiento rehabilitador.
 - En tu vida cotidiana procura también mantenerte todo lo activo que puedas: las personas que dejan el trabajo o suspenden toda actividad tienden a encontrarse peor que las que permanecen activas.

Para ello, si en ciertos momentos no puedes con las cosas habituales, **búscate actividades alternativas** que te mantengan ocupado (escuchar música relajante, programas de humor, la radio, pintar, etc.)
- Haz una **lista de** las distintas **alergias** que padeces, y **llévala** siempre contigo.
 - **Evita el contacto directo con sustancias químicas** (insecticidas, productos de limpieza, productos recién salidos de fábrica y con "olor a nuevo", etc.) con el fin de evitar una reacción inesperada de hipersensibilización y un posible empeoramiento.
- Pregunta a tu médico o [fisioterapeuta](#) sobre la conveniencia de aplicarte **calor local** (siempre que no tengas ningún proceso inflamatorio) o **frío**, y consejo para realizar adecuados ejercicios de **estiramiento** muscular. Pueden suponerte un gran alivio.
- Si tienes **problemas de memoria** explora las **formas de aumentar** gradualmente **tu capacidad cognitiva** - dentro de los límites de tus propias fuerzas - buscando actividades que te sean de agrado: pintar, hacer crucigramas, puzzles, solitarios, etc. **Búscate pequeños truquillos** para evitarte momentos de apuro y tensión innecesaria:
 - Un reloj con alarma puede ayudarte a recordar tus compromisos, tanto los que tienes con otras personas (la hora de salir de casa porque has quedado), como contigo mismo (tomar tus medicamentos, hacer tus ejercicios, quitar la olla del fuego).
 - Apúntate las cosas a recordar en pequeñas notitas.

El empleo de estas notas también te puede servir para ejercitar tu memoria y evitar tu deterioro cognitivo: si vas por ejemplo a la compra, lleva contigo una lista de lo que has de comprar. Intenta recordarla por tí mismo, pero cuando hayas terminado, consúltala para asegurarte de que no te hayas dejado

nada.

- **Cuida la higiene postural:** evita posturas incómodas, forzadas o sencillamente contraindicadas
 - **Adapta la disposición de los muebles y accesorios de tu casa,** de modo que te sea lo más cómoda posible llevar a cabo tus labores diarias.
También aquí búscate trucos para simplificarte la tarea, ya se trate de hacer la cama, la colada, cocinar o, por qué no, cuadrar las cuentas del mes.
 - **Evita cargar** excesivo peso
- Cuida tus momentos de **descanso:** adapta tu horario de acuerdo a tu nivel de energía. Si necesitas tomarte un pequeño descanso cada poco, no sientas remordimientos, hazlo.
 - **Dormir bien** es fundamental y la falta de un sueño reparador es uno de los problemas más comunes entre las personas con SFC. Para combatir esto:
 - **Abstente de comidas pesadas** en las horas previas a la hora de acostarte
 - Abstente de la cafeína u otros **estimulantes**
 - Establece un **horario regular para acostarte** y haz actividades tranquilas una hora antes de acostarse.
 - Utiliza la **cama para dormir**, no para leer, ver la tele o comer. Y procura mantener el dormitorio una zona “libre de preocupaciones”.
 - Procura una temperatura ambiental confortable y que el dormitorio esté en **silencio**
 - **Para dormir utiliza ropa que te resulte cómoda**, amplia y preferentemente de algodón, para prevenir la sudoración excesiva
 - **Ubica el despertador de modo que no te sea permanentemente visible.** De este modo te evitarás la sensación de que el tiempo corre sin que te sea posible conciliar el sueño
 - El **colchón** no debe ser ni demasiado duro ni demasiado blando: debe ser lo suficientemente firme, como para no deformarse en las zonas de mayor peso (caderas y hombros), pero flexible, para adaptarse a las formas del cuerpo, y suficientemente mullido como para adaptarse a las curvas de su columna. Un colchón duro como una tabla, es tan perjudicial como un colchón excesivamente blando, en el que su columna “flota” sin sujeción. Un buen colchón debe prestar apoyo a toda la columna. Así, al estar acostado boca arriba con las piernas estiradas, se debe notar que la zona lumbar está apoyada en el colchón, y no forma un arco por encima de él. (Referencia: [Escuela Española de la Espalda](#) - EEDE)
 - La **almohada** debe tener un grosor tal que tumbado boca arriba, la columna cervical forme con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie. Si duermes de costado, utiliza una almohada más gruesa o enróllala, de modo que el **cuello se mantenga en el eje de la columna dorsal y no caiga ni rote** (Referencia: [Escuela Española de la Espalda](#) - EEDE).
 - Aprende a emplear **técnicas de relajación** muscular progresiva para aplicarlas antes de irte a dormir; si no puedes conciliar el sueño, no

permanezcas dando vueltas en la cama. Es preferible levantarte, calmarte realizando algún ejercicio de este tipo, y recién luego volver a la cama.

En nuestra sección de [Enlaces](#) encontrarás algunos ejercicios que te pueden ser de gran utilidad. Así mismo, te recomendamos le eches un vistazo a los consejos enunciados en [este artículo](#) de *Editora Médica Digital*.

- También puedes probar relajarte dándote un baño caliente antes de acostarte y tomar una infusión de hierbas suaves, como la tila.
- Haz [ejercicio suave](#) de forma regular: **aunque** el enfermo de SFC debe **guardar el reposo que el cuerpo le demande**, llevar esta pauta al extremo tampoco es beneficioso: el **reposo prolongado** no solamente puede **perpetuar** la fatiga sino también otros **síntomas asociados al SFC**.
 - Si el ejercicio que realizas te causa fatiga u otros síntomas disminuye su intensidad y consulta con tu médico o fisioterapeuta con el fin de planificar un programa alternativo con la intensidad justa para **permitirte mantenerte lo más activo posible sin llegar a una situación de brote**.
 - Aprende a **reconocer las señales de alarma** de tu cuerpo para prevenir los brotes.

Saber salir de situaciones desfavorables antes de que los síntomas rebasen tus fuerzas, unas veces se traducirá en un "No (puedo ahora)", y otras en "Sí (te agradecería si hoy lo hicieras tú)". No dudes en pedir ayuda. Saber cuándo **pedir ayuda es señal de inteligencia y madurez**.

Disminuye el ritmo de tu actividad en los días malos y no abuses en los días buenos.

- **Cuida tu [alimentación](#):**
 - Toma una dieta equilibrada y nutritiva: aunque no se disponen de pruebas que demuestren las carencias alimenticias en afectados de SFC, el consumo de alimentos saludables te ayudará a sentirte mejor y a tener más energía.
 - Procura comer en **horarios regulares**, en un ambiente relajado y sin prisas
 - Toma **comidas pequeñas y más frecuentes**. Te sentarán mejor que pocas y copiosas
 - **Evita** aquellos **alimentos** que te produzcan alergia o **malestar**
 - Utiliza siempre que puedas alimentos frescos, evitando los **aditivos**, las sustancias químicas, los congelados, precocinados y alimentos **muy tratados**
 - Opta por el aceite de oliva y de semillas antes que por la manteca y la mantequilla por tener estas últimas un mayor contenido en grasas perjudiciales para tu organismo.
 - **Reduce el consumo de sal** en las comidas. Provoca retención de líquidos, hinchazón molesta, a veces incluso dolorosa que se añadirían a la ya larga lista de molestias típicas del SFC
 - **Evita** consumir un exceso de **grasas animales y alimentos con mucho azúcar**
 - Procura **beber** de litro y medio a **dos litros de líquidos** (preferiblemente agua) al día.

- Algunos enfermos refieren encontrar mejoría clínica con una *dieta hipotóxica* que se comenta en [este enlace](#) del Instituto Ferran de Reumatología sobre la "Dieta de Eliminación".
- **Evita el sobrepeso** pues supone una sobrecarga musculoesquelética innecesaria y de importantes consecuencias.
- Evita el **tabaco**, las **bebidas estimulantes** y no abusos del **alcohol**
- Procura guardar unos minutos - entre 10 y 20 - al día para **practicar** algún tipo de **relajación** (escuchar música relajante, tratar de pensar en cosas agradables o simplemente... en nada)
- **No dejes a un lado tu vida social**. Si lo no lo tienes ya, intenta encontrar un grupo de personas con el que te **sientas a gusto y comprendido** para poder compartir vuestras experiencias y pasar un rato agradable

Las **Asociaciones** de personas con tu misma afección son una buena oportunidad para ello

- Aprende a adoptar una **actitud positiva ante la vida**.

Evita los pensamientos y conversaciones catastrofistas y enfocadas exclusivamente al dolor. Párate a pensar si el problema que tienes en mente merece que le des la importancia que le estás dando.

- **No olvides quién eres realmente, porque no eres solo una enferma**. La Fibromialgia, el Síndrome de Fatiga Crónica o la enfermedad que padezcas, es algo que tienes, no que eres. No la tomes como "tu identidad" porque tú eres mucho más.
- No te exijas más de lo que puedes dar y no te desanimes si no puedes dar todo lo que quisieras. Nadie puede.

Márcate pequeños objetivos diarios y REALISTAS, como por ejemplo ir a comprar ésto o mirar el precio de aquello que necesitas... y valora estos pequeños logros obtenidos.

- Cada individuo tiene un valor por sí mismo. No desprecies el tuyo. Las limitaciones a las que te someten la fatiga y el dolor no te hacen menos necesario, ni menos útil. Te hacen más necesario y más útil en nuevos terrenos. Párate a reflexionar sobre ello. **Cuida tu autoestima**.
- No pretendas ser **perfecto. Nadie lo es**.
- **Habla** con los demás **de tus sentimientos y necesidades**. Muchas veces cometemos el error de creer que las cosas se sobreentienden. Sin darnos cuenta llegamos a exigir que "nos lean la mente". El **ponerse en el lugar del otro** contribuye enormemente a tener en casa un ambiente más distendido y relajado.
- Y dirigiéndonos a **las personas que conozcáis a un afectado de SFC o de FM**, deciros que probablemente de los **comentarios que más le duelan a un afectado** de cualquiera de estas dos enfermedades, sean aquellos del estilo "**pues tienes buena cara...**", ya que le **transmiten** que la persona que tiene delante pone en **duda** su padecimiento. Este padecimiento sin embargo no es un padecimiento de la cara, ni de la apariencia física, sino una afección de los órganos internos del cuerpo. **Ayudaréis** mucho a la persona que tenéis en frente, **si tenéis ésto en consideración**.

importante: La información médica que aquí consta, solamente tiene carácter informativo. No reemplaza en ningún caso los consejos que su médico especialista le ha brindado. En caso de dudas acuda a su médico de confianza.

Creado el 06/03/2009

Última actualización el 20/10/2011