

Historias de Pacientes: Cee Cee, Viviendo con Fibromialgia

Se conoce por fibromialgia. Para mí es como si me hubiera dado un flu y de repente me duele todo el cuerpo, hasta el pelo me duele, todo. Lo único que quieres hacer es irte a la cama.

He notado que, si continúo moviéndome, mantengo todo lubricado, como el Hombre de Estaño, permite que se mueva un poco mejor. Encuentro actividades como tejer, que mantienen mi mente ocupada. En lugar de solo ver la TV. Es algo de actividad. Y, voy a caminar. Tenemos un perro, caminamos con él, es muy buen caminante.

Todas las mañanas es la rutina, nos levantamos temprano y lo hacemos por 30 minutos. Y si no es posible hacerlo de mañana, lo hago al final del día, es buena forma de terminarlo. Pero si no logro hacerlo. Lo resiento.

No soy distinta a otras personas. Todos tenemos problemas ya sea la fibro o una enfermedad mental, o el hipo, sabes. Lo que importa es cómo decides vivir con eso y enfrentarlo. Cuál es tu alternativa. Yo escojo caminar. Y continúo haciéndolo. Lo mejor que puedo.