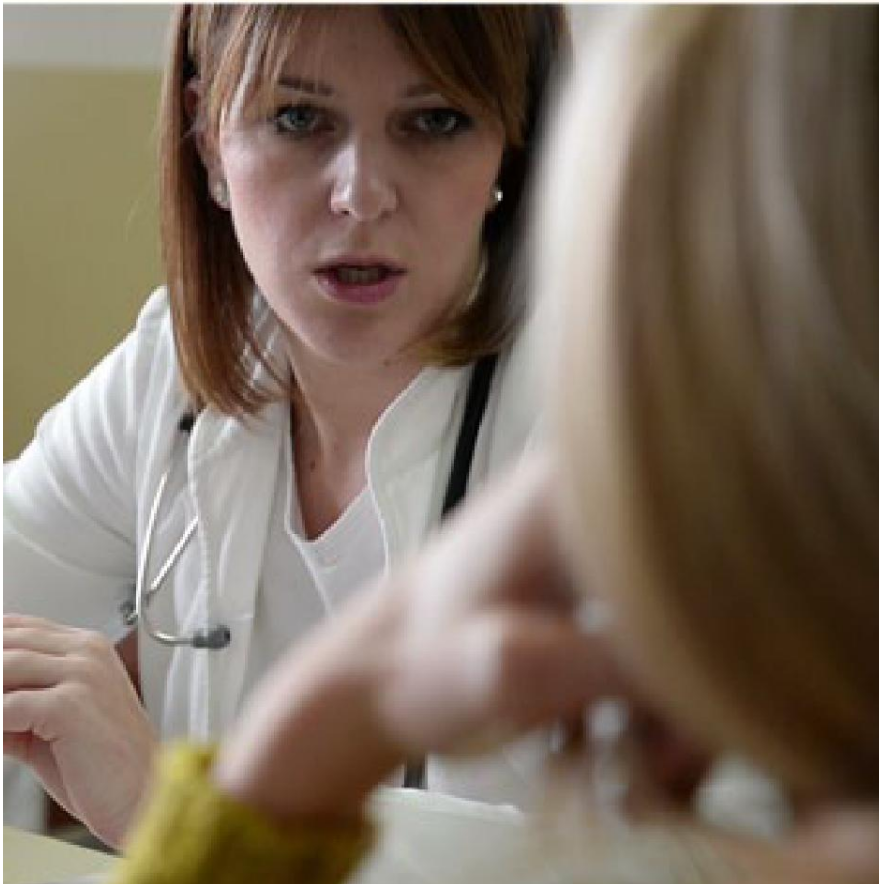
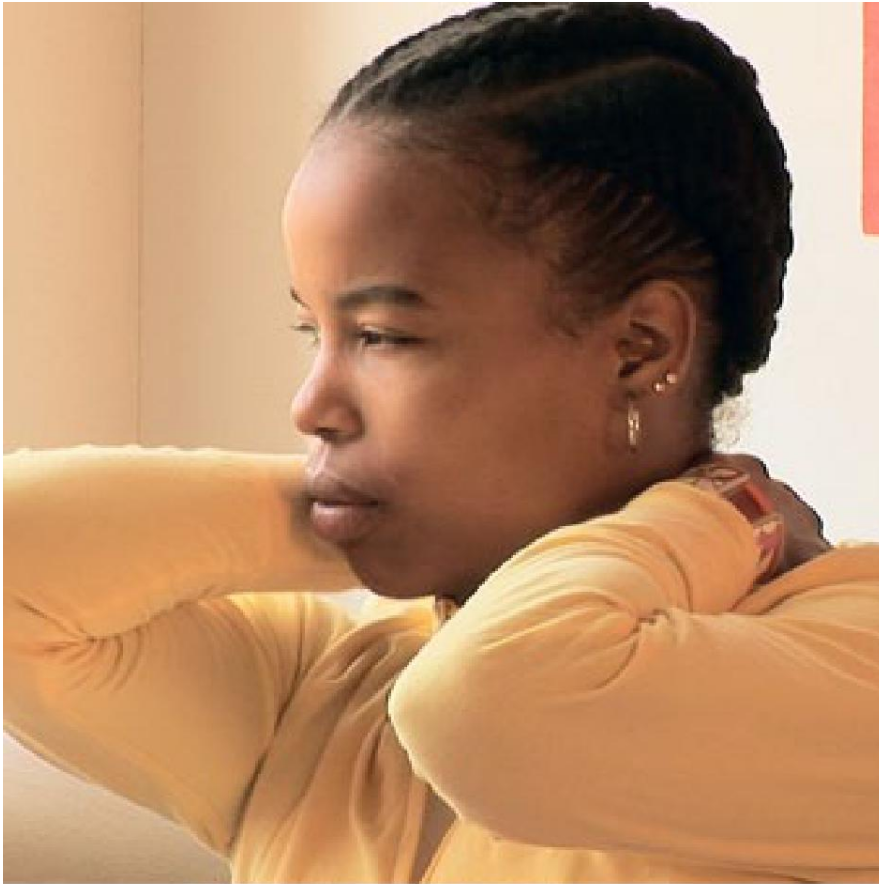




Vivir con fibromialgia

**Descripción general**

Si usted está lidiando con el dolor y la fatiga de la fibromialgia, ya sabe cuán frustrante puede ser. Usted se siente cansado y dolorido. Se le puede hacer difícil pensar con claridad. Y si bien no existe cura para la fibromialgia, hay cosas que usted puede hacer para obtener algo de alivio.

Asuma un rol activo en su cuidado

Primero, asuma un papel activo en su propio cuidado. Programe chequeos regulares. Establezca una buena relación con su médico. Haga preguntas cuando no entienda algo. Siga todos los consejos de su médico. Y tome sus medicamentos según como se le indica.

Enfóquese en la salud

Enfóquese en su salud. Coma alimentos nutritivos. Si su médico se lo permite, haga ejercicios en forma regular. Es posible que se sienta cansado y dolorido después de hacer ejercicio, pero eso es normal. Eso no significa que deba dejar de hacerlo, porque no hacer ejercicio puede empeorar sus síntomas.

Venza el estrés

Trate de bajar su nivel de estrés. Si se siente abrumado por las cosas que debe hacer, divídalas en tareas más pequeñas. Un poco de planificación puede ayudar a aliviar gran parte del estrés. También puede vencer el estrés con cosas como la meditación y los ejercicios de respiración profunda, los cuales le ayudan a relajarse.

Manténgase positivo

Finalmente, es importante que no pierda la esperanza. Por eso, manténgase positivo. Comuníquese con los demás. Manténgase conectado con sus seres queridos y amigos. Estas relaciones le proporcionan un sistema de respaldo. Un grupo de apoyo también puede resultar de ayuda. Y, si está deprimido, dígaselo a alguien. Hable con su médico de modo que pueda obtener el tratamiento que necesita.

Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted podrá aprender a manejar sus síntomas y recuperar su vida.