

Decálogo para Familiares de Afectados

de Fibromialgia (FM), Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) o Encefalomiелitis Miálgica (EM) y Sensibilidad Química Múltiple (SQM)

Quienes padecen estas enfermedades lucen normalmente “saludables” aparentemente, pero no es así, en su interior sufren con impotencia a consecuencia de sus variados síntomas. Por esto es importante que toda persona que viva y quiera a alguien que padezca esta condición comprenda su magnitud y conozca cómo tratarlo y cómo cuidarlo

10 recomendaciones si quieres a alguien con estas patologías:

- 1.- INFÓRMATE:** Una de las mejores maneras de ayudar a un ser querido que atraviesa por esta condición es informándose, de esta forma sabrás cómo lidiar con sus síntomas y tratamientos.
- 2.- ENTENDER QUE NO ES UN CANSANCIO COMÚN:** No es sólo un agotamiento físico, también es una fatiga mental, no mejora con el descanso y puede hacer que tu familiar no se pueda ni levantar de la cama. Es poco probable que imagines cómo se siente.
- 3.- SABER QUE NO ACTÚA DE MAL HUMOR PORQUE SÍ:** El dolor crónico y la fatiga crónica es difícil de manejar. Mostrarle comprensión cuando se está sufriendo con dolor o fatiga constante es una manera de ayudarlo.
- 4.- TENDRÁ CAMBIOS DE HUMOR CONTINUOS:** Experimentará muchos cambios que debes aceptar con paciencia. Habrá cosas que ya no pueda realizar en algunos momentos, como cocinar, salir con regularidad e incluso en muchos casos no podrá trabajar. La mejor actitud es entenderle y apoyarle.
- 5.- NO ES APÁTICA:** Aunque no lo creas tiene muchas razones para rechazar invitaciones a salir, ya que se puede sentir extremadamente cansada, atravesar una crisis de dolor, en cualquier momento, y sentirse abrumada al estar fuera de casa.
- 6.- NO ES PEREZOSA:** Quien sufre estas enfermedades tiene una limitada cantidad de energía y se fatiga rápidamente, tanto física como mentalmente. Aunque te parezca que no se esfuerza suficiente por estar mejor lo cierto es que en muchas ocasiones su cerebro quiere hacer algo pero su cuerpo no le responde.
- 7.- ES NORMAL QUE PUEDA HACER ALGO HOY Y MAÑANA NO:** Es una patología con muchos altibajos y no es nada extraño que si se esfuerza por realizar una actividad, al día siguiente no pueda ni salir de la cama.
- 8.- LUCHA CON EL AISLAMIENTO:** El hecho de que se aleje y no acepte interactuar con otras personas, no significa que te rechace. Trata de comprender la situación y demostrar tu respeto, apoyo y cariño.
- 9.- PROBLEMAS CON LA MEMORIA:** La fibroniebla es uno de los síntomas habituales, por lo que el paciente podría tener dificultad para concentrarse y recordar cosas cotidianas y pequeños detalles.
- 10.- EVITAR EL ESTRÉS:** Un ambiente tranquilo es lo mejor que puedes ofrecerle. El estrés aumenta negativamente los síntomas y la ansiedad.