

# **Fibromialgia, ¿qué es?: profesional española dará una charla gratuita sobre la enfermedad y su tratamiento**

27 octubre, 2020



**Será mañana a las 13 horas por Zoom. Quienes deseen participar, deberán contactarse previamente al número 2622-467161.**

Ana González es una fisioterapeuta de España con 20 años de experiencia y hace 5 que empezó a especializarse en dolor crónico, en una herramienta que se llama neuro-educación en dolor o pedagogía del dolor. Esa herramienta básicamente explica al paciente, previamente diagnosticado, que su dolor no tiene relación con un daño en el tejido sino con una sensibilización central. La neurociencia ha demostrado que el

dolor es una sensación, desagradable y muy compleja, que puede permanecer cuando el daño está regenerado, o incluso puede haber un dolor sin que haya un daño, y eso es en sí el caso de la **fibromialgia**.



WEBINAR GRATUITO

## ¿PERO QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?

¿Realmente sabes qué es?  
¿Cual es la causa?  
¿Qué está en tu mano para cambiar?

28 DE OCTUBRE DE 2020  
13:00 - 15:00  
REUNIÓN PRIVADA POR ZOOM  
CONTACTAME: +54 9 2622 46-7161

Encuentra el camino que quieres tomar. Esta es una excelente oportunidad para explorar todas las opciones que tienes.

La especialista, en entrevista con *El Cuco Digital*, habló sobre la enfermedad y también sobre el proyecto para el tratamiento de la misma, el cual inicia mañana con un Webinar gratuito.

**-Ana, ¿por qué decidiste especializarte en fibromialgia?**

Decidí especializarme en fibromialgia porque es un dolor que corre; no va asociado a un nervio en concreto y entonces en las unidades del dolor, las técnicas que tienen no son

efectivas para ellas, puesto que no saben por dónde meterles manos (así mal dicho); las técnicas invasivas de los anestesiistas de las unidades del dolor, por lo menos acá en España, siempre son infiltraciones o trabajan con corriente directamente en el nervio, pues en la fibromialgia no tiene efectividad puesto que no hay un nervio en concreto, es un dolor generalizado que además obviamente lleva a alterar el sistema digestivo, la memoria, la concentración; alteración del sueño y la fatiga es también una parte importante y diferenciada de otros pacientes con dolor crónico.

**- ¿Es una enfermedad conocida? ¿Hay conocimiento al respecto?**

La fibromialgia realmente se acepta como enfermedad en los años 90', por lo que es una enfermedad muy nueva. Aún hay sanitarios que no apoyan o no creen en esta teoría del dolor sin daño, con lo cual la mujer con fibromialgia suele tener un problema añadido, que es un peregrinaje por todos los médicos sin saber qué tiene; a algunas enseguida las diagnostican pero a otras, sobre todo las que lo sufren desde hace muchos años cuando no existía la enfermedad, pues han sumado a todos sus síntomas que la organización sanitaria no ha podido solucionar su problema, ni siquiera darles un diagnóstico, ahora gracias a Dios por lo menos es bastante más rápido y más conocido.

**- ¿Tiene alguna causa en particular?**

Pues la medicina dice que es idiopática, esto quiere decir que no hay una causa conocida. En mi experiencia clínica, realmente las causas son tan diferentes que nunca se va a poder determinar una causa en concreto, puede ser desde un trauma hasta la nutrición, o por un conflicto interior, incluso una percepción de infelicidad en la vida. Hay tantas causas como personas con fibromialgia.

**- Hablamos de tu proyecto**

Mi proyecto consta de tres fases. La primera fase es un webinar gratuito para que las personas con fibromialgia que

acudan primero vean si se siente reconocidas o no, segundo si realmente están comprometidas con el cambio, porque si el paciente espera una pastilla mágica, pues conmigo ni con la medicina van a tener normalmente una resolución del problema. Así que esa primera charla es para conocerlas un poco a ellas y que ellas me conozcan a mí y sobretodo activar ese punto de "quiero dar el paso y comprometerme conmigo misma a hacer un cambio", porque al final no es una sola la solución, no hay una receta mágica, sino que son varias las cositas y cada una va a andar su propio camino.

Aunque trabajo en grupo el tratamiento es bastante personalizado, por lo que acabo de decir, entonces después de la primera charla, las que se decidan a dar el paso pasan a la segunda fase, que son cinco charlas de los cinco pilares que ayudan a la salud cerebral, con lo cual a la fibromialgia, ya que es una alteración del sistema nervioso central. Los cinco pilares son: neurociencia o educación en dolor, que es entender cómo funciona el cerebro; el segundo pilar es la meditación o relajación, que es para ayudar a que ese sistema nervioso central rebaje su estado de alarma en el que vive, o reducir ese dialogo interno; el tercer pilar seria la psicoterapia, que es que realmente te cuentes verdad, que mires un poquito a ver que hay dentro de ti, de tu vida que pueda haberte llevado a esta situación; el cuarto pilar es la nutrición, puesto que se ha visto que el sistema digestivo es casi sistema nervioso y que incluso alterando la microbiota que tenemos dentro eso cambia nuestras conductas y nuestra toma de decisiones incluso, así que la nutrición es también una parte importantísima, aparte que es por donde metemos toda la energía al cuerpo que es uno de los síntomas de la fibromialgia, la falta de energía. Y el quinto pilar es el ejercicio físico, fundamental para el aparato locomotor, pero sobre todo para el cerebro. Así que el conjunto de esos cinco pilares es digamos "la receta mágica"; cada uno estará más fuerte en uno o más débil en otro y también están las preferencias, puesto que el cerebro (la persona) va a hacer lo

que más le apetezca. Entonces en esta segunda parte de los pilares, que ya tiene costo, el objetivo es darles herramientas varias para que vayan haciendo sus propios cambios, que simplemente con la charla ya van a tener muchas cosas que van a querer cambiar.

Y la última fase ya es el tratamiento anual. Tenemos los cinco espectros, nuestra parte del tratamiento y las personas que hayan hecho el proceso de las charlas, tendrá acceso a una oferta para poder tomar todos los espectros con todos los tratamientos o tomar solo algunos módulos.

Así finalmente el objetivo es que cada una haga su propio camino y que elija sus propios módulos, o que lo haga todo o que vaya por su cuenta y que haga cada una lo que quiera y lo que pueda para mejorar su situación.

**Cómo participar del primer Webinar: comunicarse con Ariadna Viluron el número 2622-467161 para un pre-inscripción.**

***Conocé más sobre la profesional ingresando a su cuenta de [Instagram](#)***