



MI MÁGICA VIDA

Fabiola Alcalá

Conoce el testimonio de Fabiola Alcalá. Un gastroenterólogo me diagnosticó fibromialgia hace tres años y al principio no le creí.

2 Septiembre de 2011

Cuando era niña me gustaba subirme a la azotea de mi casa y ver los volcanes. Parecían estar tan cerca que estaba segura que si caminaba por las calles de la ciudad, rápidamente llegaría hasta la nevada cima del Popocatepetl o del Iztaccíhuatl. Siempre pensaba que algún día llegaría hasta ellos, y al hacerlo, me sentaría hasta arriba, sola, absolutamente sola a mirar el paisaje. Tal vez podría alcanzar a ver la azotea de mi estresante casa y a lo mejor allá encontraría un lugar de tranquilidad, de silencio y de paz.

Como a los ocho años, un homeópata me interrogó amablemente, y yo no sabía exactamente qué contestar. Preguntas como ¿por qué no puedes dormir?, ¿te duele algo?, ¿tienes miedo?, ¿has visto algún animal?, ¿crees que alguien te va a hacer algo?, confundían mi cabeza. Pero él no era la única persona que me interrogaba, pues yo también me hacía constantes preguntas sobre por qué me brincaban las piernas y los brazos por la noche, por qué tenía miedo todos los días; y por qué aparecía en mi pecho una angustia que me apretaba contra la cama, agitaba mi respiración y alejaba de mi lado todos mis sueños. A base de regaños y amenazas me enseñé a callar, a no moverme, a encontrar figuras en la oscuridad y manchas en el techo. Las monjas siempre me regañaban y enseguida lanzaban contra mí su típica frase matutina: “¡es que no hay manera de levantarte temprano!, ¡tú naciste cansada!”.

A los once años comencé mi menstruación, no llegó sola, venía acompañada de cólicos, anemias y dolorosos quistes. A los dieciséis años ya tenía un quiste en un ovario del tamaño de la matriz y los sangrados de la menstruación y los cólicos que los acompañaban eran tan fuertes que llegué a punto del desmayo en muchas ocasiones. El ginecólogo me recetó una medicina tan fuerte que me provocaban migraña, además de pasar días en la cama sin poder ver la luz, vomitando, mareada sin poder pensar, leer, escribir, ver la tele, reír ni llorar; primero una aspirina, después dos, cada ocho horas, cada seis, cada cuatro.



El ejercicio nunca se me dio. De chica practicaba gimnasia y cuando estuve en la olímpica no tuve mayor problema, pero en la rítmica el profesor se la pasaba diciéndome “relaja el cuello, es que ¿por qué lo pones tan tieso?”.

Mi papá me enseñó a nadar, siempre lo disfruté, pero cuando me metieron a clases formales todo enloqueció, las piernas se me doblaban subida en el trampolín, tenía que arrojarme desde la plataforma y aunque sabía hacerlo, cuando veía el agua desde esa altura me aterrorizaba, el cuerpo se me ponía rígido y tembloroso, la visión se me nublaba y no podía soltarme del tubo de la escalera; los demás niños me decían miedosa y entre todos me empujaban, lo que empeoraba la próxima experiencia. Participé en el equipo de voleibol en la secundaria y las compañeras aborrecían que el entrenador me pusiera a pasar la pelota cerca de la red, pues eso implicaba quedarnos más tiempo, ya que él me decía: “no vamos a continuar hasta que la logres pasar”, me dolían los brazos, no tenían la suficiente fuerza y mis saltos no eran lo que se esperaba. Durante los partidos, los nervios me traicionaban, me temblaban las manos y me era difícil reaccionar rápido en las jugadas. Ese temblor de manos y el corazón agitado lo conocía desde siempre.

Fui mamá de dos niñas, y aunque era muy joven –de 20 y 25 años–, no podía cargarlas. Pesaban tres kilos y medio y yo sentía que traía encima más de 50 kilos; me dolía la espalda, los brazos, las manos, los dedos y el cuello; era un circo darles pecho, el biberón o la papilla. También resultaba una pesadilla enseñarlas a caminar, a saltar, a nadar, a andar en bicicleta, etc. Siempre estaba cansada, enojada, deprimida, e inconforme. En ese tiempo comencé a ir a grupos de autoayuda, a leer libros, a despertar la conciencia, a practicar meditaciones, a aceptar mi pasado, mi presente y mi futuro.

Cuando tenía 28 años, me empezaron a dar ataques de pánico, quería volverme loca, imploraba a Dios piedad; no importaba dónde estuviera o con quién, el terror siempre se apoderaba de mí.

Visité médicos de muchísimas especialidades, y me dieron cientos de diagnósticos, me querían operar, me daban tratamientos, me internaban, me ponían suero, me tomaban estudios, placas, ultrasonidos y electrocardiogramas; traía cargando un pastillero digno de cualquier hipocondriaco; siempre acompañado de alguna frase como: “usted no tiene nada, es solo estrés, ¿no le da pena?, ¿no ve que tiene dos hijas chiquitas?”,



¿qué les está enseñando?, ¿le gusta vivir así?, ¡búsquese una actividad para distraerse!, ¡relájese!”. Llegó un momento en que estaba convencida de mi locura, y esperaba con angustia algún diagnóstico fatal. Estuve muchos años en terapia psicológica, tomé reiki, fui con un chamán, tomé masajes, imanes, nadie me encontraba nada y yo seguía sintiéndome mal, cada vez más cansada, más angustiada, más enojada, más adolorida, deprimida y frustrada; ya casi no me podía mover, mis brazos no llegaban al tendadero, ya casi no caminaba, me empecé a dormir en la sala porque ya no podía subir las escaleras, me salió una joroba y las migrañas ya me daban cada mes.

Un gastroenterólogo me diagnosticó fibromialgia hace tres años y al principio no le creí. Posteriormente investigué y no podía creer que todos los síntomas que se mencionaban eran los que había tenido siempre, era la historia de mi vida. En seguida contacté al Dr. Manuel Martínez Lavín, asistí a una consulta y mi vida cambió, lo he visto cinco veces desde entonces, he seguido sus instrucciones lo mejor que he podido, su libro me acompaña siempre, y el medicamento que tomo es mínimo. Desde entonces no me he quedado en cama un solo día. Hago ejercicio diariamente, soy vegetariana, no tomo café ni refresco, tampoco consumo azúcar refinada, evito bastantes alimentos que me causan alergias y migrañas, y vivo lo más tranquila y pacíficamente que puedo.

Me siento contra la corriente en esta vida moderna, llena de compromisos, de exigencias y de competencia, pero nada de eso ha evitado que mi vida esté siendo maravillosa. Actualmente soy amante de los libros, y con ellos he cumplido mis más grandes sueños, pues he vivido miles de vidas y he tomado las mejores decisiones (cómo no dejarme operar). La fibromialgia me ha exigido un crecimiento personal constante y un modo de vida sano y sin excesos, gracias a ella he conocido a un montón de gente valiosa, tengo una calidad de vida increíblemente buena, nunca me sentí tan bien como ahora, tengo proyectos personales, laborales y familiares, he aprendido a decir no, a cuidarme, a darme importancia, a controlar mis pensamientos y mis acciones, a sobrellevar mis depresiones y mis ansiedades y a convivir con el dolor como convivo con mis brazos, a no “luchar” contra la enfermedad ¡es muy cansado!, vivo con un cerebro con motor de Ferrari en un cuerpo con motor de automóvil clásico.



CADENA DE AYUDA CONTRA LA FIBROMIALGIA, A.C.

A mis treinta y siete años disfruto la vida con alegría, con libertad, sin ataduras y sin dolor. Por fin encontré esa cumbre que buscaba, ese lugar pacífico y solitario al que siempre quería llegar cuando observaba los volcanes. Hoy en día estoy lo suficientemente sola para encontrar tranquilidad y tan bien acompañada que no me siento abandonada. Ése lugar en donde no importa el dolor del cuerpo, ni la velocidad de mis pensamientos está dentro de mí; ahí en donde soy una mujer sana y que me impulsa a decir que hoy por hoy ¡Soy plenamente feliz!

Fabiola Alcalá.