FIBROMIALGIA
Y
SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

Miguel Ángel Almodovar

nowtilus

Colección: Guías Prácticas de Salud, Nutrifarmacia y Medicina Natural
www.guiasbrevesdesalud.com

Título: Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica
Autor: © Miguel Ángel Almodovar

Copyright de la presente edición: © 2011 Ediciones Nowtilus, S.L.
Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 Madrid
www.nowtilus.com

Responsable editorial: Isabel López-Ayllón Martínez

Diseño y realización de cubiertas: Marine de LaFregeyre

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-9967-226-7
Fecha de edición: Mayo 2011

Índice

Prólogo 11

Por qué escribo este libro 19

1. Dos problemas y un destino 25

2. Fibromialgia 29

3. Síndrome de fatiga crónica 45

4. Un primer abordaje 57

5. La clave puede estar en la dieta 61

6. La gran alternativa
de los suplementos 99

7. Diez suplementos imprescindibles
o muy importantes 105

8. Diez suplementos útiles
e importantes 137

9. Revisando conceptos dietéticos 153

Bibliografía general recomendada 169

A mediados de los años ochenta, se empezó a hablar abiertamente del Síndrome de Fatiga Crónica (SFC). El nombre que se le puso a la enfermedad ya era un despropósito, como lo es también el rol que ha tenido la medicina ante esta enfermedad en los últimos veinticinco años. Ha sido una historia de difamación, marginalización, falta de eugenesia y vergüenza. Algún día los libros hablarán de lo que se hizo mal y por qué se permitió que pasara esto. Detrás de la bandera de la «evidencia científica» y no del sentido común ni de la justicia, a lo largo de un cuarto de siglo se ha maltratado a los enfermos de SFC y de Fibromialgia (FM) por negación, mediante la burla o con medicamentos psiquiátricos, por parte de un grupo de médicos ineptos y con mentiras recurrentes de los responsables políticos.

Hillary Johnson, escritora y paciente de SFC

Prólogo

Los alimentos y su impacto en las enfermedades

Como presidenta de una asociación de enfermos y una enamorada más de la difusión de novedades para la mejora de cualquier situación de salud social, humana y médica, tengo el placer de prologar una iniciativa divulgadora sobre detalles y conocimiento que muchos sabemos pero sólo transmitimos en *petit comité*.

Miguel Ángel Almodóvar es un perfecto anfitrión y delante de un buen plato y mejor compañía su conversación se devora con la contundencia de una *master-class*.

La cocina se compone de alimentos frescos que preparamos con más o menos elaboración, pero que siempre deben ser una fuente de nutrientes, minerales y vitaminas que nos aportan todo aquello que nuestro organismo va necesitando o incluso pidiendo.

Especial referencia debe hacerse a todos aquellos que por una causa u otra deben hacer dietas específicas para llevar un modelo de alimentación acorde con sus necesidades nutricionales.

Las dietas exentas de sal, azúcares, harinas refinadas, gluten o lactosa se han disparado en los últimos años y no a causa de las muchas intolerancias demostradas, sino por pura moda o por convicciones en torno a un modelo vital que a veces se impone dentro de las necesidades sociales y alimentarias de cada uno.

Ni qué decir tiene que cada opción es perfectamente válida: desde el estricto veganismo, el vegetarianismo ovo-lacto, la macrobiótica, etc. Todas y cada una de estas opciones tiene tanto un componente de salud como, a veces, uno moral o ético.

En la actualidad y tomando fuerza creciente aparecen las dietas o las opciones de comer alimentos cada vez más naturales y, sobre todo y lo más importante, exentos de productos químicos y sustancias tóxicas, dietas en las que la seguridad en la alimentación sea no sólo una opción, sino una verdadera revolución que gira en torno a tomar alimentos que carezcan de una toxicidad que ha provocado no sólo alergias o intolerancias leves, sino verdaderos problemas de salud para las personas que los consumen.

En la revolución alimentaria, que desgraciadamente aún está sólo en sus inicios en cuanto a la población general, se exigen cada vez más cultivos ecológicos y de pequeña escala que doten

a los tomates o berenjenas de su antiguo esplendor imperfecto. Esas piezas sabrosas y recién cogidas de las matas o árboles adquieren cada vez más prevalencia entre los consumidores, que ávidos y sabedores de que esto es cada vez más importante para la salud, buscan y reclaman estos alimentos que ofrezcan garantías de, al menos, no ser tratados químicamente.

Cobran fuerza los consumidores y cobran fuerza igualmente los agricultores y ganaderos que quieren proveerse y ofrecer alimentos exentos de los temidos tóxicos que tanto daño hacen al organismo.

Cada vez más en boga, la alimentación tiene presencia en nuestras vidas como un componente de salud y la pérdida de esta es uno de los motivos por los que las personas que enferman buscan cada vez más alternativas.

Los pacientes de FM, SFC o Sensibilidad Química Múltiple (SQM) son conocedores de sus necesidades a partir de su dieta y sus complementos, al tiempo que han tomado consciencia de que lo que consumimos habitualmente carece de muchos nutrientes necesarios para la salud. Eso les ha llevado a empezar a bucear en las artes tanto de la alimentación como de las necesidades nutricionales extras, para paliar los efectos adversos en la vida y en una salud que, muy mermada, busca perentoriamente qué tomar y dónde conseguirlo.

Este interesante libro nos muestra que la salud es en definitiva un motivo más para cuidar esas necesidades nutricionales extras, pues son muy necesarias en cualquier estado debilitado de salud para

reforzar el sistema inmune o para paliar situaciones de dolor asociadas a la enfermedad.

Cuando conocemos nuestras enfermedades, es más fácil emprender acciones encaminadas a cuidar, mimar y dotar a nuestro cuerpo de esos aportes extras. Todas las redes sociales demandan, contribuyen y divulgan la teoría de que los alimentos y los suplementos pueden paliar los efectos de estas indeseables enfermedades.

Cualquier estado debería ser consciente de que para reforzar o para paliar los problemas derivados de su situación, los pacientes de FM, SFC y SQM necesitan de esos aportes extras, ya que su mala salud puede mejorar con esos nutrientes y reforzadores de la calidad general de vida.

Cualquier enfermo que sufra una de estas dolencias conoce la necesidad de un mimo extra, una situación de cuidado especial, y esto puede ser la diferencia entre un período muy malo y otro en el que el sufrimiento dure menos. No perdamos de vista que la lógica necesidad de estar y sentirse más útil, activo y enérgico pasa muchas veces por procurar vitalmente una búsqueda incesante de esa mejoría.

Desde la Antigüedad se han utilizado brebajes, infusiones, decocciones, jaleas e incluso metales que fueron luego empleados en la controvertida homeopatía, paradójicamente no contemplada en España como medicina alternativa, a pesar de haberse demostrado sobradamente beneficiosa y exenta de peligros para la salud por su casi nula toxicidad y efectos secundarios.

Los pacientes son muchas veces los verdaderos expertos y pueden recuperar lecciones y consejos sobre suplementos que, desconocidos por la medicina alopática, son verdaderos cuidadores y ejemplos de que utilizando lo que la naturaleza nos ofrece también se puede sanar y, sobre todo, mejorar.

Miguel Ángel nos brinda la oportunidad y nos sirve en bandeja tales aportaciones en un resumen sencillo, didáctico y útil para todos los enfermos y se agradece que este ensayo se haya dedicado a estas enfermedades tan ignoradas por muchos sectores sanitarios.

La FM necesita de aportes que disminuyan los estados de ansiedad, dolor, entorpecimiento cognitivo y los estados que rozan la depresión. No han servido, salvo en los primeros inicios de la enfermedad, medicamentos que no conlleven efectos secundarios muy adversos y que han llevado a múltiples enfermos a suspender medicaciones que eran presentadas como estrellas y como la panacea para los síntomas.

El comprobado déficit neurológico con una disfunción del sistema nervioso autónomo ha demostrado la invalidez de esos medicamentos que la farmacopea y los laboratorios habían vendido y aún venden como lo último, lo más vanguardista y casi prodigioso.

Miguel Ángel Almodóvar nos amplía la información sobre los suplementos reforzadores y paliativos, unos refuerzos celulares para las mitocondrias que tienen un estado deficitario. Estos complementos son muy útiles, beneficiosos y, lo más interesante, no tienen efectos secundarios.

Especial referencia habría que hacer aquí respecto al síndrome químico múltiple, consistente en una alteración del sistema de detoxificación celular por la carga tóxica en todo el organismo. Podemos ver que cada vez hay más niños y adolescentes diagnosticados y núcleos familiares con varios enfermos. Últimamente se ha ido confirmando el papel nocivo de las dioxinas en los envases de los biberones y ello ha llevado a su prohibición en varios países. Tanto los adultos como los niños, y quizá estos mucho más, necesitan obligatoriamente esos alimentos y suplementos que disminuyen la carga tóxica y por tanto se convierten en elementos vitales para reforzar todo su sistema orgánico.

Las recomendaciones que se exponen en este libro-guía son un ejemplo de lo simple y saludable que puede ser nutrirse y cuidarse con alimentos y suplementos nutricionales libres de síntesis químicas que alteren las sustancias originales, y sólo por ello ya son absolutamente recomendables.

Fundamentalmente, lo que se pretende en el libro que tiene entre sus manos es romper con los mitos informativos y mediáticos que de un lado confirman la mala gestión de los recursos y de otro propugnan una medicina preventiva que advierte de los riesgos que contraen aquellos ciudadanos que compran productos de dudosa procedencia o escasa calidad a precio más barato, los engañosos «productos milagro».

Cualquiera puede poner en práctica estas recomendaciones y con ello estamos seguros de que su salud puede mejorar y sentirse reforzada. En

definitiva, se empezará a construir un organismo agradecido y más protegido para conseguir un beneficio sano y sin problemas añadidos.

En este libro que ahora nos brinda Miguel Ángel Almodóvar y que es continuación de otros con similares objetivos, hay una propuesta clara y rotunda para dotar de extras a nuestro organismo muy deteriorado por situaciones de estrés, mala alimentación o estados de fatiga y abatimiento. Además, y esto es probablemente lo más importante, va muy especialmente dirigido hacia ese núcleo de población femenina que es la gran cuidadora y vela por la salud familiar.

Elena Navarro, Presidenta de la Plataforma Nacional para la Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple (www.plataformafibromialgia.org)

Por qué escribo este libro

Hace más de una década que comencé a interesarme por el potencial terapéutico de los alimentos y tras muchos programas televisivos y colaboraciones periodísticas en distintos medios dedicados al tema, el contacto más o menos directo con centenares de expertos y la lectura continuada y atenta de miles de publicaciones científicas y divulgativas, ese interés se fue focalizando poco a poco en los suplementos nutricionales. En 2000 publiqué el libro *Cómo curan los alimentos;* en la edición revisada y aumentada del mismo título, que vio la luz en 2010, el texto añadía ocho enfermedades bajo el epígrafe de «emergentes» y en todas las dolencias se incluía un apartado de suplementos nutricionales o nutracéuticos. Entre dichas enfermedades emergentes estaban la Fibromialgia (FM) y el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC), dolencias de oscuros origen y etiología que con grandes dificultades, dudas y pasos vacilantes se iban haciendo progresivamente visibles en la sociedad.

Empecé a leer y a estudiar, a escuchar los testimonios, casi siempre dramáticos, de los afectados, me hice miembro de los grupos que en las redes sociales iban tomando cuerpo y fui adquiriendo progresiva consciencia del desamparo y la práctica invisibilidad en que vivían los enfermos de estas dolencias. El sistema público sanitario, colapsado o al borde del colapso, y la política sanitaria oficial, fuertemente lastrada por el peso político real de las grandes multinacionales farmacéuticas, dejaban a los afectados en una situación de indefensión y ante un horizonte de absoluta desesperanza. Fue entonces cuando María del Carmen Griñán Martínez, de la Universitat Oberta de Catalunya, me ofreció entrar a formar parte de un proyecto de autocuidado de la salud, que ya hace tiempo vive en la red de redes y que en breve tendrá un soporte en papel en la editorial McGraw-Hill. Mi contribución se enmarca en el ámbito de las enfermedades emergentes, los suplementos nutricionales y, naturalmente, el autocuidado de la salud de los pacientes.

Ofelia Tobón Correa, profesora titular y especialista en Promoción de la Salud del Departamento de Salud Pública de Colombia, define el autocuidado como:

> […] las prácticas cotidianas y las decisiones sobre ellas que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son «destrezas» aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad;



ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece. Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridos, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, seguimiento para prescripciones de salud, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto y prácticas de autocuidado en los procesos mórbidos.

Evidentemente, considerando la situación antes apuntada y en la que se encuentran los pacientes de FM y SFC, el autocuidado puede y debe ser una alternativa de enorme validez y eficacia a la hora de afrontar sus dolencias, y en ese punto los suplementos nutricionales cobran un sustancial protagonismo.

Sobre estos escenarios tuve la oportunidad y la fortuna de conocer la Plataforma para la Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple y, lo que fue más relevante, a su presidenta, Elena Navarro, y al equipo que anima y da vida a este dinámico, esperanzador y corajudo proyecto.

La plataforma nació y lleva a cabo su tarea diaria con la vocación de informar y reivindicar los derechos de los pacientes de estas tres dolencias, que cada vez más apuntan a un sólo tronco común, prestando especial atención a la información a medios y a la sociedad en general, al abordaje de los múltiples problemas legales y políticos que generan y a la adquisición de experiencia

en el tratamiento de las enfermedades por parte de la propia junta directiva, formada por pacientes en su totalidad y por los afectados adscritos a la asociación.

En sus escasos tres años de vida, la plataforma se ha integrado en una red internacional y mantiene contacto permanente con las asociaciones correspondientes de Estados Unidos, Holanda, Dinamarca, Bélgica, Suecia, Perú, Argentina, Chile y Colombia; ha mantenido reuniones con autoridades sanitarias, con el presidente de la Comisión de Sanidad del Congreso, Gaspar Llamazares, con altos cargos del Ministerio de Justicia y con colegios médicos y farmacéuticos. En paralelo y para hacerse ver y oír, cada mes se reúnen ante las sedes del Instituto de la Seguridad Social.

Constatar su fe inquebrantable, su clara determinación y su admirable ilusión fue el último empujón para animarme a escribir estas páginas, que confío puedan aportar algo útil y esperanzador a los centenares de miles de pacientes que hoy sufren un difícil y casi insoportable día a día, rodeados casi siempre de incomprensión y distanciamiento del problema, lo que les deja en una inaceptable invisibilidad social.

El autocuidado, una habilidad para vivir