

FF S3 Ep. 8.mp3 (Spanish)

[00:00:00] Hola a todos, y bienvenidos de nuevo a otro episodio de Fibro Friends, donde hablamos de todo lo relacionado con Fibro y amigos y podcasts, porque eso es lo que es. Estamos muy al grano. Todos volvemos a estar juntos, es así.

[00:00:16] Nos hemos reunido.

[00:00:17] Un día nuevo y aquí estamos. Soy uno de tus anfitriones, Caraline. Y también tengo conmigo, Skye.

[00:00:25] Hola, soy Skye.

[00:00:27] Y Mesha.

[00:00:28] Hola, estoy ronco.

[00:00:30] Hola caballo, vecino. Sí, hemos vuelto. No tenemos nada más que decir. Mariposa ha terminado, así que ya no podemos hablar de ello. Es muy triste. Ha ido demasiado rápido.

[00:00:42] Pasó muy rápido.

[00:00:42] Y me entristece.

[00:00:45] Sí.

[00:00:45] Fue increíble.

[00:00:47] ¡Sí!

[00:00:47] Lo pasamos muy bien.

[00:00:49] Claro que sí.

[00:00:50] Y Skye. ¿Te lo pasaste bien con tu familia?

[00:00:53] Lo hice. Lo hice. Y sí, siento haberme perdido la semana pasada, pero he podido ver a mi tío por primera vez en 11 años.

[00:01:00] ¡Sí!

[00:01:01] Pero eso es tan bonito.

[00:01:02] Sí, muy triste que me perdí el podcast pero al mismo tiempo, verlo fue muy, muy importante.

[00:01:10] Sí, por supuesto.

[00:01:10] Y en realidad ya estamos planeando pasar Acción de Gracias juntos también.

[00:01:13] ¡Sí!

[00:01:15] Estoy contento.

[00:01:15] Me encanta para ti.

[00:01:16] Eso es lo que dijimos, la familia es clave, especialmente cuando tienes una enfermedad crónica, y no es que ese fuera el objetivo de eso, pero estoy seguro de que obtuviste un impulso de dopamina por eso.

[00:01:26] Ooh.

[00:01:27] Sí. Y sí, lo ha hecho. También tiene dolor crónico. Así que es bueno poder sentarse con alguien relacionado conmigo. Y puedes nosotros, uh, nosotros.

[00:01:38] Rastrea la línea familiar.

[00:01:40] Sí, sí. Ahora hablamos todos los días, y eso es prácticamente.

[00:01:43] Oh Dios mío.

[00:01:45] Preguntándonos unos a otros cómo nos sentimos.

[00:01:47] Ooh.

[00:01:48] Aasombro. Me encanta eso.

[00:01:49] Sí.

[00:01:50] ¡Sí!

[00:01:51] Estoy muy contento.

[00:01:53] Me encanta eso.

[00:01:55] Bien, sí, yo también.

[00:01:56] Y eso es todo. Si hay alguna excusa para perderse un episodio de podcast, esa sería una de ellas.

[00:02:01] ¿Verdad?

[00:02:01] Sí, me pareció una buena excusa.

[00:02:04] Sí.

[00:02:04] Y publiqué fotos en Facebook para demostrarlo.

[00:02:06] ¿Correcto?

[00:02:07] Sí.

[00:02:08] Fotos o no sucedió.

[00:02:10] ¿Correcto?

[00:02:10] Sí, mi. La última vez que vi a mi prima bebé, tenía cinco años y ahora tiene 16 años.

[00:02:16] Mm hmm.

[00:02:16] Guau.

[00:02:16] Y acababa de bajar del coche y estaba llorando. Y me abrazaron, y fue como los mejores abrazos que he tenido en mi vida.

[00:02:23] Mm hmm.

[00:02:24] Eso es precioso.

[00:02:24] Ya sabes, como si tuviera esta pequeña pepita llorando al verme y estoy como.

[00:02:28] Sí.

[00:02:29] ¿Qué quieres decir?

[00:02:29] ¡Gracias!

[00:02:34] No tengo nada por lo que llorar pero gracias.

[00:02:34] Soy especial.

[00:02:34] Oh, es tan guapa. Pero sí, la última vez que la abracé, tenía cinco años.

[00:02:38] Dios mío.

[00:02:40] Es raro volver a abrazar a alguien después de tanto tiempo.

[00:02:44] Así fue como fue después de la pandemia y esas cosas. Quiero decir, había gente que, como yo, no había visto en mucho tiempo, y luego lo hizo retroceder aún más. Y como ahora, pensando en las fiestas que se acercan así, probablemente sean las primeras vacaciones semi-normales desde el inicio de la pandemia.

[00:03:02] Sí.

[00:03:03] Me pongo un poco de ansiedad al respecto. En realidad no, porque no sé si voy a estar con gente como en Navidad real.

[00:03:12] ¿Correcto?

[00:03:12] Mm hmm.

[00:03:12] Pero me pongo nervioso por ello solo porque creo que con el tiempo, mi ansiedad ha empeorado por ser como en grandes grupos de personas. Así que, sí, solo lo tomamos un día a la vez.

[00:03:26] Sí, no, eso es algo tan bueno que hayas mencionado es como si muchas personas que tienen enfermedades crónicas estuvieran en casa mucho tiempo de todos modos.

[00:03:34] Sí.

[00:03:34] Y al igual que las personas que amamos, ver a nuestros amigos, ver a nuestra familia no es tan fácil como solía ser.

[00:03:40] Sí.

[00:03:41] Sí.

[00:03:41] Ya sea que se trate de una pandemia que lo mantiene separado, otras cosas familiares que lo mantienen separado o simplemente como su enfermedad crónica lo mantiene separado. Como cuando vuelves a ver a esas personas, realmente es la mejor sensación de la historia.

[00:03:55] Es la mejor sensación. Sí.

[00:03:57] Sí.

[00:03:57] No hay nada parecido en absoluto.

[00:03:59] En absoluto.

[00:04:00] Sí. Tan bien. Y espero pensar que esta Navidad, podré ver a mi hermano y posiblemente a su esposa, Ashley. Estoy muy emocionado de no haberlos visto desde que se casaron en 2018.

[00:04:13] Ooh.

[00:04:13] Guau.

[00:04:14] La última vez que los vi fue en su boda.

[00:04:17] Guau.

[00:04:18] Así que eso es.

[00:04:18] Es mucho tiempo.

[00:04:19] Extraño. Lo sé. Y es como, hoy es el tercer aniversario de que Andy y yo nos mudaremos a Durham de Arizona a Durham.

[00:04:30] ¡Sí!

[00:04:30] ¿En serio?

[00:04:31] Llevamos aquí tres años porque nos mudamos en Halloween.

[00:04:34] Enhorabuena. Guau.

[00:04:36] Y por primera vez.

[00:04:37] Oh guau. Qué día.

[00:04:38] Alguien llamó a nuestra puerta e intentó engañar o tratar, y yo silencié a One Tree Hill y fingí que no estaba allí. No teníamos caramelos.

[00:04:48] Teníamos.

[00:04:49] Buen trabajo.

[00:04:49] Cero trucos o tratos. Cero.

[00:04:53] Sin embargo, vives en una casa, así que crees que vendrían. Estamos en un apartamento. Así que estoy como, No, no.

[00:04:59] Sí. Supongo que aquí en Florida, la gente va a vecindarios específicos para engañar o tratar.

[00:05:05] Oh, seguro.

[00:05:06] Como no lo haces, no haces trucos ni golosinas en tu propio vecindario, lo cual es extraño para mí, porque eso es lo que hicimos cuando crecíamos. Así, dondequiera que vivas, ahí es donde haces truco o trato, no vas a ningún otro lado. Eso es una falta en la fiesta. Pero aquí es cómo se siente un barrio muy específico porque es enorme.

[00:05:23] Sí.

[00:05:23] Las casas están muy juntas, así que es fácil. Sí, no recibimos ni un solo truco o trato y me entristeció.

[00:05:31] Porque redar caramelos es divertido. Creo que era un niño. Siempre me gusta mirar a los altibajos fuera de su casa y estaba como, no puedo esperar a ser un adulto y repartir caramelos porque puedo decorar mi patio y me gusta, sentarme en un disfraz y no tener que caminar para comprar dulces. Me gustaría, una vez que no estén frente a mí, me gustaría escabullirse un Reese's.

[00:05:49] Muy bien.

[00:05:51] Un año fuimos a una casa y probablemente ahora miraban hacia atrás. Ahora probablemente tenían nuestra edad y eran chicas lindas simplemente pasando el rato y siendo golpeadas juntas. Estaban muy borrachos, pero tenían barritas de caramelo grandes. Y como estaban tan borrachos, nos dieron la caja entera y fue el mejor Halloween de la historia porque probablemente tenemos como, doce, ya sabes, como si

fuera nuestro último año realmente truco o trato, y estábamos como, Guau, como si quisiéramos ser esas mujeres.

[00:06:25] Aspiro a ser tú.

[00:06:28] Pasar el rato juntos en Halloween, regalando nuestras grandes barras de caramelo.

[00:06:31] Ese es el objetivo.

[00:06:34] Ese es el objetivo de tu vida.

[00:06:34] Sí, nuestro barrio solo tenía como tres casas donde había niños. Así que fui yo. Mi vecina de al lado es mi mejor amiga y su hermano. Y luego había niños al otro lado de nosotros. Así que sí fuimos a un barrio diferente. Así que hacíamos bolsitas para los niños de nuestro vecindario y venían a nuestro gusto. Todos íbamos a las casas del otro primero e intercambiábamos esas maletas. Y luego todos fuimos a las casas detrás de la Pequeña Iglesia Blanca. Y un hecho curioso. Como si hubiera una fábrica de patatas fritas Lay's muy cerca de donde vivía. Así que el olor a patatas fritas de Lay siempre estaba en el aire, pero muchos de los padres que trabajaban en Lay's vivían en ese barrio. Así que estabas comprando papas fritas de Lay. Vas a comprar Cheetos, Lay's, Doritos. Todas las cosas buenas. Pero este es el asunto. Entonces llegas a casa y ordenábamos nuestros dulces y hacíamos nuestros intercambios. Y luego viene mamá y coge impuestos de mamá, que son los dulces que quiera.

[00:07:33] Sí.

[00:07:33] Ella recoge todo esto, las papas fritas y dirá, estas son para tus almuerzos. No puedes quedártelas. Así que finalmente los conseguimos, pero fueron racionados y yo dije: Eres inteligente pero grosero.

[00:07:44] Es muy inteligente. Es una madre inteligente.

[00:07:48] ¿Tus padres tomaron los impuestos de los dulces de Halloween?

[00:07:53] Siempre.

[00:07:53] No lo hicieron.

[00:07:55] Oh.

[00:07:55] Siempre.

[00:07:56] Skye. Estás bendecido.

[00:07:57] Sí, tomaron lo que querían.

[00:08:00] ¿Verdad?

[00:08:01] No solo les gustó, se lo quitaron de inmediato. Pero me gustaba compartir porque, ya sabes, los barrios a los que vamos, volvía con dos fundas de almohada. Solíamos llevar nuestras fundas de almohada.

[00:08:13] Guau.

[00:08:13] Y volvíamos con más de la mitad de una funda de almohada llena.

[00:08:17] Sí.

[00:08:18] Son demasiados caramelos para comerlos. Era un chico lógico. Era como si no hubiera forma de que pudiera comer todo esto solo. Me gusta.

[00:08:25] No, haré una pieza al día. Está bien.

[00:08:28] ¿Correcto?

[00:08:28] Exactamente.

[00:08:30] Sí, verás, yo era el tipo de niño que de todos modos solo comía dos o tres tipos de caramelos. Como, necesitaba mi Hershey's, necesitaba mis M&M's.

[00:08:40] Sí.

[00:08:40] Y tal vez me guste, ya sabes, me encantan los Skittles o Starburst.

[00:08:45] ¡Sí!

[00:08:46] Y Twizzlers también. Así que cinco cinco tipos de caramelos es todo lo que quería. ¡Todo lo demás era como aquí, mamá! ¡Aquí papá! Y todo lo demás que nadie comió realmente se quedará en casa durante años.

[00:08:59] Iba a decir que había un caramelo que inmediatamente se tiró a la basura, y no lo hago. Quizá puedas adivinarlo. Te voy a dar una pista. Estaba en una pequeña caja amarilla. Y su nombre es.

[00:09:12] ¿Lemonhead?

[00:09:13] Cuatro letras de largo. ¡PUNTOS!

[00:09:17] ¡DOTS, oh!

[00:09:17] ¿Alguna vez recibiste DOTS?

[00:09:17] Sí, nunca me los comí.

[00:09:20] ¡Basura! En la basura. Son caramelos de basura, y eres grosero si los reparte. Es como dar pasas.

[00:09:28] Sí.

[00:09:28] Oh Dios mío.

[00:09:30] Sí. No puedes dar pasas.

[00:09:31] Disculpas si te gustan los DOTS. Como, no te odiamos porque comiste DOTS pero ¿qué te pasa?

[00:09:36] Bien, cinco estrellas aún, por favor.

[00:09:36] Mira, me gustan las pasas. Pero vamos, es Halloween.

[00:09:41] Prefiero pasas que DOTS. Estaban como, ni siquiera puedo describir lo desagradables que son.

[00:09:47] Ustedes.

[00:09:47] Vufón.

[00:09:49] ¿Cuál es su veredicto sobre el caramelo de maíz?

[00:09:51] No.

[00:09:52] No.

[00:09:53] Desagradable.

[00:09:53] Vale, así que mi suegra y yo estábamos hablando y dijimos que nos gustan los de calabaza, que, sí, posiblemente son lo mismo que dulces como un brebaje como un caramelo, pero tiene una forma diferente.

[00:10:08] Ajá.

[00:10:09] Así que.

[00:10:09] Ni siquiera sabía que había otros tipos de maíz dulce.

[00:10:13] Sí, hay formas diferentes. Lo haría, ya sabes, si tuviera que hacerlo, pero no es mi mejor opción. Pero sí me gusta cuando la gente se refiere a ellos como cerumen del diablo.

[00:10:20] Sí, porque lo es.

[00:10:23] Nunca había oído hablar de eso. Y eso es exactamente lo que es. Solo creo que están reñentes. Como, sí, si tuviera que comerlos, me gustaría que alguien dijera que come estos lo haría, lo haría con seguridad. Si tuviera hambre. Si es el apocalipsis, los Walking Dead. Demonios, sí, me los voy a comer.

[00:10:45] Tienes que hacer lo que tienes que hacer.

[00:10:46] Pero si hubiera tenido una opción. Probablemente la última opción.

[00:10:53] Es la verdad.

[00:10:54] Ni siquiera en el top 10.

[00:10:56] Es que soy una persona de textura.

[00:10:59] Hmm.

[00:10:59] Lo mismo.

[00:10:59] Y no puedo.

[00:11:02] Pero también es muy divertido empujarlos hacia arriba en los dientes frontales y hacer colmillos.

[00:11:07] En realidad nunca lo he hecho porque no quiero que me los lleven a la boca.

[00:11:08] La mayoría de las personas no los quieren cerca de la boca.

[00:11:10] Sí, soy yo.

[00:11:11] Sí. Porque entonces están en tus dientes.

[00:11:13] Sería gracioso.

[00:11:14] Sí.

[00:11:15] Entonces tus dientes están cerosos.

[00:11:17] Sí.

[00:11:17] No.

[00:11:19] Es gracioso, sin embargo.

[00:11:20] Sí. Así que volviendo a Halloween y a la temporada espeluznante, decidimos hablar de las cosas que más nos asustan de la fibromialgia y las enfermedades crónicas.

[00:11:42] Woooo.

[00:11:42] Ooooooh enfermedad crónica espeluznante.

[00:11:42] Tengo miedo.

[00:11:42] Dios mío.

[00:11:43] Estoy nervioso. Me temo.

[00:11:46] Yo también tengo miedo.

[00:11:49] Así que puedo, puedo empezar con uno de los míos que tengo, cada uno va a dar dos a menos que tengamos dobles y luego vamos a seguir hablando de ello como lo hacemos porque obviamente no somos buenos para hablar. En realidad, somos muy buenos en eso.

[00:12:08] Se nos da bien.

[00:12:08] Bueno, yo diría que una de las cosas más aterradas de la fibromialgia para mí es convertirme en una persona diferente. Así que ya sea como si tu personalidad cambiara o simplemente como si tuvieras que cambiar tus hábitos y ese tipo de cambios es quién eres o te amargas debido a tu enfermedad. Diría que he tenido esa preocupación por mí misma, y creo que había mencionado hace un par de episodios cómo durante el año pasado, he notado más cosas sobre mi personalidad que he tomado y volado 10 veces para enmascarar cualquier parte mala de mi enfermedad. Y ahora estoy tratando de volver a marcar y descubrir cuál es mi verdadera personalidad y mi verdadero yo. Pero diría que eso es algo muy aterrador, especialmente cuando no sabes si te vas a convertir en alguien que no te gusta.

[00:13:14] Ooh.

[00:13:14] Maldita sea

[00:13:15] Sí.

[00:13:15] OOOO!

[00:13:16] Comenzando fuerte, eso golpeó fuerte.

[00:13:16] Eso ha sido difícil.

[00:13:20] Me siento un poco atacado personalmente.

[00:13:22] ¡Oh no!

[00:13:23] ¿Correcto?

[00:13:23] Maldita sea

[00:13:23] ¡Lo siento!

[00:13:26] Tendré que ir a terapia después de esta noche.

[00:13:27] ¿Verdad? Tengo que gritar esto.

[00:13:30] Esto es terapia. Simplemente no nos pagan por ello.

[00:13:32] Esto es terapia. Sí, tío, me hace pensar, ya sabes, como que no sea que siga siendo hablador y burbujeante como lo era cuando era más joven, pero. Siento que un Skye más joven estaba mucho más lleno de vida, y ahora yo, es como si no tuviera la energía. No tengo la energía para estar lleno de vida. Mis extremidades son que no puedo estar bailando por ahí saltando y haciendo lo mío y me duele, ¿sabes?

[00:14:02] Sí, y si lo haces, te arrepientes tanto.

[00:14:03] Bien, ¿verdad? Ya sabes, así que tienes que ser reservado constantemente para proteger tu ser.

[00:14:13] Sip. Lo mismo, sí, solía ir, lo siento, Skye adelante.

[00:14:17] Oh no, eso es todo maldita sea.

[00:14:21] Eso es todo lo que tiene que decir al respecto.

[00:14:21] Sí, sí, ese era el período de mi sentencia. Sí.

[00:14:25] Te tengo. Sí, sí. Yo, especialmente durante los años universitarios, siempre estaba fuera de casa. Acabo de entrar, ya sabes, eventos comunitarios y cosas así y conozco gente nueva y disfruto de mi juventud. Y todo eso se detuvo, ya sabes, una vez mi. Mi lesión importante en la pierna en 2015 y el diagnóstico ocurrieron. Y sí, simplemente todo, simplemente se marchitó año tras año, estoy como, No, ni siquiera voy a ninguna parte. No sé. Es algo aleatorio. Voy y desafortunadamente no puede suceder más de dos veces por semana.

[00:15:13] Sí.

[00:15:14] Porque de lo contrario, voy a contar dos o tres días.

[00:15:17] Sí.

[00:15:18] Así que.

[00:15:19] Y es como si ni siquiera puedes determinar basándote en cuánto crees que vale la pena ir a esto porque ni siquiera uno depende de eso, depende literalmente de cómo te sientas ese día.

[00:15:29] Sí, exactamente. Y eso es escuchar, eso es lo que yo. Desencadenado. El otro día. No discutí, pero eso es lo que te dije la semana pasada. Caraline.

[00:15:43] Sí.

[00:15:44] El incidente.

[00:15:44] Sí.

[00:15:46] Sí. La persona estaba como, bueno, hiciste esto y aquello y el tercero ayer. Y dije: Sí, ayer.

[00:15:52] ¡Sí!

[00:15:52] Ayer.

[00:15:55] Hoy no me siento bien.

[00:15:55] ¿Correcto?

[00:15:55] Sí.

[00:15:56] Sí. ¿Qué? Entonces, ¿por qué es difícil?

[00:15:59] Sí.

[00:16:00] Oír, sentir, ya sabes.

[00:16:02] En su cerebro, esperarías que estuvieran como, Oh, ¿lo hiciste ayer? ¿Cómo te sientes hoy?

[00:16:09] Sí, correcto.

[00:16:10] Así lo sabes, alguien lo entiende. No van a decir: Bueno, ahora te estoy manteniendo a un nivel más alto porque hiciste esto, esto y aquello en la tercera ayer. Bien, genial porque ayer no me sentí como un idiotazo.

[00:16:20] ¿Verdad?

[00:16:22] ¿Qué es el estatuto de limitación? ¿Cuánto tiempo tienes que darles para que digan: Oh sí, es tiempo suficiente para que se sientan mal ahora. Como que no lo entiendo. Como, ¿qué necesitas una semana, ya sabes, tres días? ¿Qué es un período de tiempo aceptable porque puede sufrir una intoxicación alimentaria en dos horas? Vale, bueno, podría sentirme mal en dos horas.

[00:16:44] Sí.

[00:16:45] Sí.

[00:16:46] Es lo mismo. Puede tener dolor de estómago o gripe en una hora. Vale, no puedo caminar en una hora.

[00:16:53] Mm hmm.

[00:16:53] ¡Exacto!

[00:16:53] ¿Qué? ¿Como qué? ¿Qué?

[00:16:56] ¿Qué?

[00:16:57] ¿Cuánto tiempo? ¿Cuánto tiempo tengo que darte?

[00:17:00] Sí.

[00:17:01] ¿Correcto?

[00:17:02] Por supuesto.

[00:17:03] Sheesh.

[00:17:05] Skye. ¿Qué te asusta?

[00:17:09] Yo diría que lo primero que me viene a la cabeza es. Renunciar a mi pasión. O Sí. Para empezar, también renunciando a mi pasión, tuve que dejar de bailar y, ya sabes, bailé durante diez años. Formé parte de una empresa de hip hop. El baile fue mi escape de mi vida. Sabes, pude usarlo como una forma de olvidar lo que estaba pasando en mi vida que me mantenía ocupado, me mantenía en problemas. Me mantuvo fuera de mi habitación y me encantó mucho. Y luego me desgarré todo en la rodilla izquierda cuando tenía 15 años, y ahí fue cuando tuve que empezar a parar. Y también me sometí a varias cirugías después de ellas. Pero ahora, como yo, mi mayor pasión es viajar y aprender sobre mi genealogía, mi historia, mis antepasados y podríamos hablar para siempre de mi árbol genealógico, tengo cientos de personas en él ahora mismo en las que he estado trabajando, y quiero estar de donde vinieron mis antepasados porque encontré su papeleo de inmigración. de Irlanda, Alemania y los Países Bajos.

[00:18:22] ¡Guay!

[00:18:23] Para mí así es mi máximo sueño ir así a Irlanda.

[00:18:29] No es que quiera irme. Es como si me tengo que ir. Tengo que irme como lo siento en mi alma, en mi ser. Se supone que debo ir allí como si fuera fuerte.

[00:18:40] Sí.

[00:18:42] Y sabes, me asusta que el vuelo sea largo.

[00:18:48] Sí.

[00:18:48] Es largo. Ya sabes.

[00:18:50] Sí.

[00:18:51] Puede que mi trasero quebrado no pueda permitirme ese bonito asiento donde puedo acostarme todo el tiempo. Tengo que sentarme 40 horas. Ya sabes.

[00:18:59] Lo cual pensé que todos los vuelos internacionales eran así hasta que ahora sé que no lo son.

[00:19:05] No lo son.

[00:19:05] Eso es.

[00:19:06] Ya sabes.

[00:19:07] Ahí mismo hay una violación de los derechos humanos.

[00:19:09] Me pregunté por qué las películas hacen que parezca que todos los aviones internacionales tienen asientos tumbados. Eso es grosero.

[00:19:14] Sí, ¿verdad? Es tan grosero que es publicidad falsa. No deberían poder hacerte eso.

[00:19:19] Sí.

[00:19:19] Sip.

[00:19:20] Pero como llegar allí, tener el jet lag, la diferencia horaria estropea el cuerpo de una persona normal, um.

[00:19:27] Sí.

[00:19:28] Sabes, obviamente no estar ahí por mucho tiempo. Así que tengo que empacar todo esto dentro de unos días a la semana, um.

[00:19:37] Y llevas todas esas cosas contigo en su mayor parte.

[00:19:41] Exactamente.

[00:19:41] Sí.

[00:19:43] De cualquier manera, lo voy a hacer. No me importa. Ya se lo he dicho a mi familia, si tengo que hacerlo, iré solo.

[00:19:50] Iré contigo porque los tres primeros que enumeraste son parte de mi herencia. Alemanes, irlandeses y los Países Bajos.

[00:19:59] Sí. Como dije, la gente de mi familia, iré sola. Te dejaré atrás porque no me importa. Me voy y nadie me detiene excepto yo mismo.

[00:20:10] Cuando esté listo, estará listo.

[00:20:11] Excepto Fibro.

[00:20:11] ¿Correcto? Nada más me detiene excepto mi propio cuerpo. Porque si hubiera podido trabajar en los últimos años, ya habría tenido los ingresos para haberme ido.

[00:20:23] Sí.

[00:20:24] Y ese es el otro problema.

[00:20:28] Mm-hmm.

[00:20:28] Pero sí, solo tú. Ya sabes, cuando realmente te apasionan las cosas que pueden ser físicas y tienes que detenerlas o abandonarlas o, ya sabes, tienes que hacerlas de manera diferente y hacerlas de manera diferente puede no ser siempre lo más efectivo, eficiente y económicamente razonable. Es difícil. Es muy difícil.

[00:20:55] Eso lo siento.

[00:20:59] Sip.

[00:20:59] Mesha, ¿qué te asusta?

[00:21:02] Lo que más me asusta es saber cómo. Por alguna razón, paso por ciclos de motivación y determinación, todo eso. Y si algo sale mal, todo se desmorona. Por lo que más me preocupa. Me refiero a encontrar un tratamiento que realmente me ayude cuando digo tratamiento. Sea cual sea el estilo de vida, el cambio o la modalidad de curación, haz cosas como esa, encontrar un tratamiento que finalmente funcione, ¿verdad? Y luego. Tener tal vez un episodio depresivo o perder mi motivación para mantenerme al día cayendo en una explosión profunda y duradera que, ya sabes, eclipsará todo por lo que he trabajado. Eso es lo que temo, en realidad, porque ya pasó antes.

[00:22:08] Oh sí.

[00:22:10] Sí. Como, cuando iba a la acupuntura con regularidad, surgieron algunos desafíos y luego dejé de ir y luego dije, Whoa.

[00:22:22] Sí.

[00:22:22] Lo necesitaba y ahora no voy a volver. No voy a volver. Y sí, me lleva mucho tiempo descubrir cómo volver a donde quiero estar.

[00:22:34] Sí.

[00:22:36] Sí.

[00:22:37] Incluso al igual que la construcción de esas rutinas, en primer lugar, la construcción de la rutina es probablemente la parte más difícil.

[00:22:44] Lo es.

[00:22:44] Sí.

[00:22:44] Y luego, si no es aún más difícil, es apegarse a ello. Lo que creo que estaba hablando como un miembro de la familia sobre dónde quiero ir en lo que respecta a que me guste mi próximo paso en cuanto a buscar tratamiento.

[00:22:58] Sí.

[00:22:58] Y aún no lo he hecho porque no sé a qué estoy esperando. Pero no creo que pueda mejorar hasta que vea si tengo TDAH o no, porque literalmente creo que eso es lo que me impedía seguir con algo.

[00:23:13] Lo mismo.

[00:23:13] Y eso es lo que apesta porque estoy como, tal vez estaba haciendo cosas que podrían haber ayudado, pero estoy como, vale, estoy aburrido. Hagamos otra cosa ahora.

[00:23:22] ¡Sí!

[00:23:22] O como si me perdiera un día, estaba como, soy un maldito fracaso. Avanzando con la vida, aquí vamos.

[00:23:27] Crónicamente aburrido en todo caso.

[00:23:29] Sí. Sí. Y cuánto apesta eso. Y, por supuesto, después de hablar con el Dr. Lenz, como si solo alimentara el fuego más donde dice que la mayoría de las personas que he tratado con Fibro tienen TDAH sin diagnosticar. Así que, definitivamente, hacer que lo revisen. Y mientras leo su libro, que es maravilloso, Dr. Lenz, muchas gracias. Marcando la pequeña lista de verificación que tiene en este libro, estoy como, Oh, carajo, oh, carajo. Tan mal. Y así, literalmente, solo necesito tomarlo en cuenta. Creo que lo dice en su libro, como, llévalo contigo y sé como, boop boop boop. Y sé que, literalmente, todos como cualquiera pueden marcarlo literalmente y decir: tengo esto, pero es como, bueno.

[00:24:16] Sí, vamos a profundizar más, doctor.

[00:24:18] Háblame unos dos segundos y estarás como mm-hmm, vale.

[00:24:22] Sí.

[00:24:23] Así que sí, quiero decir, es como multifacético, como el miedo a no poder encontrar nada primero y luego b como tratar de mantenerlo, incluso como si seguir tomando medicamentos sea difícil. Como, sé que algunos de los medicamentos que necesito, los necesito y estoy como ehh, no me apetece.

[00:24:43] Lo mismo.

[00:24:44] Diré que eso es una cosa. Me he portado bien.

[00:24:47] Sí.

[00:24:47] Eso es probablemente lo único porque sé que sin él, adiós, me marchitaré. Ya sabes, como sé de hecho.

[00:24:57] Son sobre todo los que me gustan, no sé si están haciendo nada.

[00:25:01] ¿Correcto?

[00:25:01] Lo tengo.

[00:25:01] ¿Correcto?

[00:25:02] Al igual que mi medicina para el corazón, es mi amiga. Tengo que llevármela. De lo contrario, tengo las palpitaciones, pero.

[00:25:09] Los palpitos no.

[00:25:12] Y la taquicardia. Y entonces estoy como, vale, genial, te llevaré. Pero sí, y luego investigaré aún más sobre cosas similares. Y, más recientemente, he estado investigando sobre la gastroparesia porque creo que es algo para lo que tendré que

hacerme la prueba, lo que ni siquiera creo que tenga que gustarme. Podría decirte que sí, pero me gusta leerlo y es como, Oh, si tomas medicamentos reductores de ácido que pueden aumentar tu riesgo de gastroparesia, yo estaba como, he estado tomando omeprazol desde que tenía 19 años. Así que sí. Tiene sentido. Así es como. Y esto es lo que me asusta es que, como no tenemos una atención coordinada, mis médicos no se hablan entre sí. Y sí, porque todo aparece en mi gráfico, como si ellos vean lo que estoy tomando, pero a veces tengo que verificar dos veces y decir que estoy tomando dos cosas para reducir el ácido. ¿Tengo ácido en el estómago? Como, ¿tengo algo para descomponer la comida? No es de extrañar que esté lleno durante seis horas después de desayunar, como.

[00:26:10] ¡Guau!

[00:26:11] No tiene sentido. Pero dicen: No, está bien. Es como, No, no confío en ti.

[00:26:16] Chica, adiós.

[00:26:16] No confío en nadie. Pero sí, estoy de acuerdo en que lo que dices es que es una sensación absoluta. Me siento todo el tiempo. Y déjame ver. ¿Cuál quiero? Había escrito varios. Así que déjame ver. Yo diría que vamos a relacionarlo de nuevo con Halloween. La otra cosa que me asusta es ser un fantasma. Tenemos una enfermedad invisible y nadie la puede ver. Así que abucheo. Aquí estamos.

[00:26:51] Bu, perra. Lo soy yo.

[00:26:52] Boo tengo fibromialgia. Sí, quiero decir, como tener que hacerlo constantemente. Como la sensación de la necesidad de probarte a ti mismo.

[00:27:05] Sí.

[00:27:06] Lo cual es desagradable, es una sensación desagradable.

[00:27:07] Repugnante.

[00:27:09] Sí. Es ascoso.

[00:27:09] Como si nadie quisiera tener que explicar constantemente cómo se siente solo porque no puedes verlo. Y no es que me moleste tener que hacerlo. Si estoy como, Oh, me siento así hoy, bla, bla, bla, es como avisarte. Pero, ya sabes lo que es gracioso, en realidad estaba hablando con alguien que no le había explicado antes mi enfermedad crónica. Y hicieron lo muy común Oh, como, no parece que tuvieras alguna enfermedad. ¿Y sabes qué? No me ofendió. Hemos hablado mucho de ello, y no sé qué había dicho anteriormente al respecto, pero puedo decir cuándo viene de un aspecto genuino como uno se ve tan saludable, como nunca me gustaría. No podía imaginarme que estuvieras enfermo por la forma en que te presentas y demás. Y de esta persona. Así se sentía. Así que creo que fue la primera vez. Una de las primeras veces que me recibieron así.

[00:28:09] Mm hmm.

[00:28:10] Así que fue extraño porque lo oyes y quieres sentirte ofendido solo por lo mucho que lo hemos escuchado y cómo puede salir de algunas personas cuando están

siendo groseros al respecto. Pero de esta manera, fue tan genuinamente como, Oh Dios mío, como, no puedo ni siquiera imaginarme que estés enfermo por cómo estás hacia la gente.

[00:28:29] Sí.

[00:28:30] Y yo estaba como.

[00:28:30] Lo entiendo, sí.

[00:28:31] ¿Sabes qué? Así está bien. Yo estaba como.

[00:28:33] Sí.

[00:28:34] Y déjame explicarte más. Así que, eres consciente de por qué soy como soy, y ellos estaban abiertos a que les guste escuchar y yo estaba como, esto. Ojalá todas las conversaciones fueran así.

[00:28:43] ¿Correcto?

[00:28:44] ¿Verdad?

[00:28:45] Mira, me identifico con eso porque el otro día un amigo me llamó como, Oh, te ves mejor cada vez que te veo.

[00:28:52] Mm hmm.

[00:28:54] Y para mí, estaba como, vaya, es una muy buena manera de decirlo.

[00:28:59] Sí.

[00:29:00] Pero creo que porque saben, como, yo, ya sabes, me esfuerzo mucho y desde la primera vez que los conocí, podría decir que me veía un poco más enferma en cierto modo.

[00:29:12] Mm-hmm sí.

[00:29:14] Así que para mí, supongo que es como un buen marcador, como, Oh, alguien ha notado mi progreso. Alguien se dio cuenta de que lo intentaba. Y creo que la manera en que lo redactaron, realmente parece así. Así que no estaba enojado en absoluto.

[00:29:29] Sí.

[00:29:31] No, lo respeto.

[00:29:32] La entrega marca la diferencia.

[00:29:34] Lo hace.

[00:29:35] Definitivamente.

[00:29:34] Así que ten en cuenta eso cuando hables con alguien con una enfermedad crónica. Quiero decir, en general, tratar de alejarnos de las oraciones como tales que hemos mencionado anteriormente. Pero si se escapa como nos gusta, dije que normalmente podemos saber cuándo proviene de una curiosidad genuina. Y al igual que una visión general de quién no eres, no te creo y probablemente no lo tengas. Como, puedes saber cuándo se desprende así, así que.

[00:30:04] Sí. Pero,.

[00:30:04] Sí. En general, no se le considera que tiene una enfermedad porque no lo está. Como que no tenemos la presentación externa de gente enferma en la que se supone que nuestros ojos están hundidos. Se supone que debemos ser como perder el cabello. No, y sí, eso es cierto, así son las enfermedades de algunas personas, y eso es tan horrible como estar atrapado dentro de un cuerpo que parece perfectamente saludable.

[00:30:35] Mm-hmm.

[00:30:36] Sip.

[00:30:36] Así que piénsalo de esa manera.

[00:30:39] Exactamente, porque todo es válido.

[00:30:40] Sip. No son peores que el otro.

[00:30:43] No.

[00:30:43] Lo peor de todo el mundo es lo peor.

[00:30:45] Exactamente. Lo peor de todo el mundo es lo peor.

[00:30:48] Sí. Ponlo en una camiseta.

[00:30:51] Añádelo a la lista.

[00:30:51] Añádelo a la línea de merch.

[00:30:51] Podemos hacerlo.

[00:30:55] Sí.

[00:30:56] Skye. ¿Te da miedo un segundo?

[00:31:00] Lo sé. Yo diría que el segundo lo es. El miedo a no tener nunca cierre y el miedo a querer rendirse.

[00:31:13] Mm hmm.

[00:31:14] Um, y por cierre, quiero decir. Sabes, me dieron este diagnóstico de Fibro cuando tenía 19 años, y desde entonces lo he hecho. Diagnósticos recopilados como, maldita sea, las cartas de Pokémon tienen que recogerlas todas, y.

[00:31:30] Amén.

[00:31:30] Como piedras infinitas.

[00:31:32] Supongo que solo. Una parte de mí siente que la raíz de mi problema nunca se ha descubierto, y una parte de mí piensa.

[00:31:40] ¡Sí!

[00:31:40] Hay algo más profundo.

[00:31:41] Escucha.

[00:31:41] ¡Sí!

[00:31:44] Que los médicos simplemente no han querido analizar.

[00:31:48] ¡Predica Skye predica!

[00:31:49] Y supongo que la sensación es no saber nunca son como, ¿y si en un año un médico dice, Oh, fue así todo el tiempo? Y luego pueden arreglarme, y luego pienso, vaya, acabo de perder siete años de mi vida.

[00:32:02] Absolutamente. Vale, este es el mejor, ganas.

[00:32:05] Empiezo.

[00:32:06] Escogiste el más aterrador.

[00:32:07] Sí, como, empiezo mi enfermedad a los 17 cuando empiezo a tener convulsiones. Así es como cuando me enfermé. Para mí, han pasado siete años.

[00:32:16] Mm-hmm.

[00:32:17] ¿O puede que no lo sepa nunca, y tal vez los médicos me hagan sentir cómoda hasta qué?

[00:32:26] ¿Correcto?

[00:32:27] Sabes, y eso da miedo pensar que ahora que lo digo en voz alta es más aterrador que, como lo que estaba originalmente en mi cabeza como, um.

[00:32:38] Sí.

[00:32:38] Sí.

[00:32:39] Pero también por eso, el miedo, ya sabes, he tenido la sensación de querer rendirme a veces, y creo que es muy importante reconocerlo porque.

[00:32:48] Sí.

[00:32:49] Sería un completo hipócrita si estuviera como, Oh, soy un luchador todo el tiempo. No, porque eso se vuelve agotador.

[00:32:59] Es agotador.

[00:32:59] Es agotador.

[00:32:59] Tan agotador.

[00:33:00] Ser fuerte y luchar todo el tiempo y actuar constantemente como si lo tuvieras juntos. Dios mío, ¿es agotador? Y he hecho un punto de hablar de eso en mis redes sociales porque, ya sabes, muchas redes sociales son, oh sí, y mi vida está aquí junta como sí.

[00:33:18] Escucha.

[00:33:19] ¿Correcto?

[00:33:19] Así no es la vida. No quiero ver eso como, quiero ver a mis amigos publicar como, Oye, estoy pasando un momento difícil en este momento. Pero así es como lo estoy superando.

[00:33:27] Escucha.

[00:33:27] Para mí es importante. Eso es importante.

[00:33:29] ¿Correcto?

[00:33:30] Y trato de publicar cosas así porque creo que es importante que otras personas piensen, No, ella es una persona real.

[00:33:36] Sí.

[00:33:37] Como si fuera una persona real. A veces, hablar de mis problemas en las redes sociales me hace sentir mejor, ya sea que la gente piense que es para llamar la atención o no.

[00:33:44] Sí.

[00:33:45] En realidad, es más para mí tener un espacio para hablar de ello.

[00:33:52] Sí. ¿Correcto?

[00:33:54] Sí.

[00:33:54] Exactamente correcto.

[00:33:54] Como si ese fuera su problema. Pero para mí, es terapia.

[00:33:57] Bien, pueden dejar de seguirlo.

[00:33:58] Es terapéutico que la gente esté como, Nah, tío, lo veo.

[00:34:03] Sí.

[00:34:03] ¿Correcto?

[00:34:04] Te siento.

[00:34:05] Te siento, sí.

[00:34:05] Así lo entiendo. Estoy como, vale, no estoy solo.

[00:34:10] Mm hmm.

[00:34:10] Exactamente.

[00:34:11] Pero sí, ya sabes, pelear constantemente todo el tiempo es mucho.

[00:34:16] Bueno, y como la definición de guerrero de enfermedades crónicas. Quiero decir, si piensas que los guerreros te gustan, por un lado, podrías pensar que hay una persona fuerte y que les gusta pelear y todo, y nunca se detienen. No, cuando pienso en un guerrero, especialmente en la capacidad de enfermedad crónica, pienso en alguien que lucha más duro e incluso en el momento más difícil no se va a dar por vencido. Y aunque en cierto momento estás igual, he terminado. Hay algo en ti que se niega a rendirse. Y yo es cuando llamo a la gente guerreros por enfermedades crónicas, esa es la definición que estoy usando.

[00:34:49] ¿Correcto?

[00:34:50] Eso lo siento.

[00:34:51] No es que estés exteriormente como grrr conquistando la fibromialgia. Estás como, No, esto es difícil, pero lo estamos haciendo.

[00:34:57] Sí.

[00:34:58] ¿Correcto?

[00:34:58] Quiero decir, la cantidad de veces que lloré y dije, terminé, ya no haré esto. Y luego dejo de llorar y me levanto y sigo haciéndolo como.

[00:35:06] Lo hiciste.

[00:35:07] ¿Correcto?

[00:35:08] Ya sabes, eso es todo. Sabes, cuando eres un guerrero, pierdes en las batallas, tío.

[00:35:13] Mm-hmm.

[00:35:14] Simplemente lo haces.

[00:35:16] Sip.

[00:35:17] Así es como es.

[00:35:19] Mm-hmm.

[00:35:19] Pero no pierdes la guerra.

[00:35:21] Sip.

[00:35:21] Así es.

[00:35:22] Y eso es lo importante.

[00:35:23] ¿Correcto? Me recuerda a una conversación. Ayer tuve a mi primo. Hablábamos de cómo, ya sabes, siempre parece que la gente solo muestra lo bueno o lo que se llama bien, el punto final, el brillo y el glamour. Pero es como si ella dijera que desearía que la gente mostrara la lucha, también.

[00:35:45] Mm-hmm.

[00:35:46] Porque eso no es, ya sabes, somos seres humanos. No lo sabemos. No tenemos constantes, ya sabes, ¿y es positivo que no tenemos una puerta abierta?

[00:35:59] Mm hmm.

[00:35:59] Es como si a veces la puerta estuviera cerrada y luego tenemos que volver hasta el punto donde empezamos.

[00:36:04] Sí.

[00:36:05] Y también me recordara, tengo este widget en mi iPhone llamado Soy. Oh, mi voz se está resquebrajando.

[00:36:15] Me encanta. Suena a jazz.

[00:36:19] ¿Suena jazzoso? Hablaré así para siempre. Pero sí, es una aplicación. Se supone que debe dar afirmaciones diarias e intentar que pague por ello. Pero no voy a hacerlo bien.

[00:36:32] grosero. No pagues, no vamos a pagar para que nos digas que somos bonitos. Exactamente.

[00:36:36] De verdad.

[00:36:38] O somos increíbles.

[00:36:40] Te lo diré, estás guapa gratis.

[00:36:42] Sí, exactamente.

[00:36:45] Maldita sea, cada vez que pienses en comprarlo, solo envíame un mensaje de texto y te diré que eres bonita y genial.

[00:36:50] Gracias.

[00:36:50] No me cuesta nada.

[00:36:51] Exactamente.

[00:36:51] Te daremos un Leslie Knope. Lo que le dice a Ann Perkins. Eres una sirena de tierra noble. Hermoso que ves buey.

[00:37:01] Me gusta eso.

[00:37:04] Pero realmente me gusta que es gracioso No, justo el otro día, surgió una de afirmación e inmediatamente fui como asqueroso. Decía que me convertiré en alguien que se siente naturalmente positivo todo el tiempo.

[00:37:21] Eww.

[00:37:23] ¿Qué?

[00:37:23] Positividad tóxica.

[00:37:23] Eso es imposible. Sí, exactamente. Positividad tóxica.

[00:37:26] Eso es simplemente no.

[00:37:27] Como, eso es imposible.

[00:37:28] Sí.

[00:37:29] Deberías devolverles una afirmación diaria. Dejaré de ser estúpido.

[00:37:34] Me detendré. Es como quieres. Creo que quieres sentirte positivo. Por supuesto, creo que todo el mundo querría eso. Pero. Y desafortunadamente no sucede así. Sabes, ojalá quisiera.

[00:37:51] Si estuviéramos seguros todo el tiempo no se haría nada.

[00:37:53] Exactamente, sí.

[00:37:54] Si nadie estaba enfadado por nada. El mundo no sería un buen lugar.

[00:37:57] Exactamente.

[00:37:58] Quiero decir, la gente está loca por cosas estúpidas, pero como vosotros, a veces tenéis que enojaros para hacer cambios.

[00:38:04] Tengo que enojarme para hacer cambios. Así es.

[00:38:07] Enfadado positivamente.

[00:38:07] Sabes, no queremos hacerlo. No queremos sentirnos enojados. Tampoco queremos tener que lidiar con estos problemas. Pero al mismo tiempo, parece, ya sabes, una positividad tóxica. No lo estás. Estás alejando tus sentimientos reales, la existencia real. Sabes, estás embotellando todo eso todo el tiempo. Y luego eso lleva a que muchas cosas salga mal.

[00:38:33] Sí. Esto desencadena literalmente los problemas que tenemos.

[00:38:37] La avalancha.

[00:38:38] Sí. Así que, en todo caso, le animamos a que haga una tetera.

[00:38:42] Tetera.

[00:38:43] Pero me gusta tocar como el comienzo de lo que Skye dijo sobre no saber si alguna vez vas a encontrar una resolución para saber qué está mal o, por otro lado, como encontrar resolución y ser como, acabo de desperdiciar 10 años de mi vida.

[00:39:00] Sí.

[00:39:01] Quiero decir, así es como me sentí hace un par de años cuando un quiropráctico me dijo: Oh, positivamente, tu doble conmoción cerebral es lo que causó tu fibromialgia. Y solo desde entonces me he centrado más en el cerebro porque estoy como, mi cerebro se me ha esparcido en la cabeza.

[00:39:20] Sí.

[00:39:20] Como, no me extraña que tenga estos problemas. Así que ahí es donde es la única razón por la que me gusta investigar más sobre los problemas del sistema nervioso autónomo y el nervio vago y todo esto. Pero luego hay un punto en el que choco contra una pared y pienso, ¿a dónde voy desde aquí? Como que solo puedo investigar un tanto. ¿Quién más está investigando esto? ¿Quién está practicando o le gusta encontrar formas que nos puedan gustar, tratar a las personas basándonos en estos temas? Porque he caído en la espiral de encontrar más información sobre cómo funciona el sistema nervioso autónomo. Así que estoy como, vale, quizás volvamos al médico de disautonomía. Pero extrañamente, los médicos de disautonomía son en su mayoría cardiólogos, lo que sí, tiene sentido porque la mayoría de los problemas disautonómicos tienen algo que ver con el corazón. Pero su sistema nervioso autónomo en su cerebro, y esta autonomía es literalmente la disfunción de su sistema nervioso autónomo. Y aquí es donde mi cerebro hace un sonido giratorio* porque es como. No sé dónde está la hoja de ruta como no existe.

[00:40:22] ¿Correcto?

[00:40:23] Y si había alguien garabatos en él con un Sharpie porque no veo un carajo. ¿A dónde iban? Pero sí, eso ha sido un gran problema últimamente, solo porque yo. Y creo que mencionamos esto como cuando Skye hablaba de querer volver a la escuela, como

que tener el error de aprender más es en realidad algo bueno, pero no cuando te pone en una espiral de, estoy tratando de aprender todo lo que puedo, pero ahora no puedo hacer nada tangiblemente con eso porque no tengo un título médico.

[00:40:53] Hola.

[00:40:56] Así que ahora tenemos que volver a la escuela para ser médicos.

[00:40:58] Sí.

[00:40:58] Sip.

[00:41:00] También podría.

[00:41:01] ¿Quién nos va a pagar? Sostén una lata.

[00:41:06] Sí.

[00:41:07] ¿Me das algo de cambio?

[00:41:08] Mesha, ¿tuviste un segundo de miedo?

[00:41:10] Sí. El segundo miedo es algo de lo que creo que siempre hablo porque siempre, no siempre, pero. Este tema suele ser mi Tender Point. Supongo que es como que la familia no entienda demasiado o se preocupe lo suficiente como para querer entender.

[00:41:34] Sí, absolutamente.

[00:41:37] Sí, es agotador. Ya sabes, cuando estás. Si alguien te pregunta cómo te sientes y no quieres ser honesto.

[00:41:47] Mm-hmm.

[00:41:47] Y luego, como si siguieran preguntando, bueno, suenas raro, como qué está pasando, qué está mal y qué te gusta? Y si les dices que se pondrá muy contundente.

[00:41:56] Sí.

[00:41:56] Eso, ya lo superé, honestamente.

[00:42:00] Mm-hmm.

[00:42:02] Pero parece que, no sé qué hacer en este momento. Es como, desearía que, ya sabes, si tu familia, quieres ser honesta y abierta con ellos, ¿sabes? Pero ahora está en un punto. Es como, bueno, probablemente ni siquiera valga la pena, para ser honesto de todos modos. Pero luego llega al punto en que si no eres honesto y la gente espera más de ti para lo que sea que vayan a hacer y luego tienes que decir, Bueno, no puedo. Y tienes que explicar por qué, entonces es como, Bueno, no te creo porque es una espiral. Sabes, es un desastre. Así que esas son cosas que desafortunadamente me gustan que me estresan mucho.

[00:42:50] Sí. Y no te tomo como la persona que le gustaría decir a un miembro de la familia, no debería tener que seguir explicándome.

[00:42:57] ¿Correcto?

[00:42:58] Siento que lo sientes, pero no eres la persona a la que se debe gustar, escucha.

[00:43:02] Todos tenemos nuestro punto de ruptura.

[00:43:03] Por eso Skye y yo vamos a hacer una llamada por Skype con toda tu familia que sigue siendo un montón de cabezas de botín.

[00:43:10] Sí.

[00:43:10] Y vamos a hablar con ellos sobre cómo tratar a Mesha de la manera correcta.

[00:43:15] No quieren hablar conmigo.

[00:43:16] Vamos a tener un seminario familiar.

[00:43:18] Oh, Skye es como, nah.

[00:43:19] No lo quieren.

[00:43:20] Vamos a programar una llamada por Skype.

[00:43:21] Vale.

[00:43:22] Si lo haces si escuchas. Todos nuestros amigos de Fibro. Si tu familia, esto es como un infomercial. Si su familia es un montón de cabezas de botín y le dicen cosas estúpidas con respecto a su fibromialgia o enfermedad crónica. Por favor, diríjalos a nuestro seminario. Skye y yo vamos a llevarte a decirte cómo no ser tonto, tonto.

[00:43:46] Estoy caído.

[00:43:47] Al hablar con personas con enfermedades crónicas. Literalmente, tiene que ser un entrenamiento, y es como si algunas personas simplemente no lo entiendan.

[00:43:55] Luego tienen que venmartes. Es obligatorio. Tienen que pagarnos por su tiempo al final.

[00:44:01] Sí.

[00:44:01] Sí.

[00:44:01] Veinticinco dólares.

[00:44:02] Sí.

[00:44:03] Una hora.

[00:44:04] Una hora.

[00:44:04] Sí, va a ser divertido.

[00:44:05] Para cada uno de nosotros.

[00:44:07] De verdad, sí.

[00:44:10] Pero en serio, como, ya sabes, solo tiene que haber un manual. Como que, en primer lugar, está el manual para nosotros que sería útil.

[00:44:19] ¿Correcto? Eso sería correcto.

[00:44:21] Pero en segundo lugar, es difícil porque si no eres el tipo de persona que ante todo se siente cómoda incluso hablando de ello con un miembro de la familia, y luego van y hacen ese tipo de cosas como.

[00:44:33] ¿Correcto?

[00:44:34] ¿Qué relación están tratando de construir?

[00:44:38] Exactamente.

[00:44:38] Sí.

[00:44:38] Y es como, hemos hablado un millón de veces sobre eliminar a las personas tóxicas de tu vida, pero a veces son como. Sobre todo como gente agradable, y luego tienen razón, esa palabra vómito sale.

[00:44:51] Sí.

[00:44:52] Y simplemente.

[00:44:53] En el caso particular.

[00:44:54] Ponles el pie en la boca y estoy como, vale.

[00:44:58] Sí.

[00:44:59] Deja de hablar ahora.

[00:45:00] ¿Correcto?

[00:45:02] Es entonces cuando dices que tengo diarrea, tengo que irme. Porque si no es la mejor excusa.

[00:45:07] Voy a cagarme los pantalones, a calmarme. Me voy a ensuciar yo mismo.
¡Umm adiós!

[00:45:17] Porque la mayoría de las veces, cuando la gente dice ese tipo de cosas, me da burbujas en la barriga de todos modos, así que.

[00:45:21] Ooh, ¿verdad?

[00:45:24] Tengo diarrea. Me tengo que ir.

[00:45:34] Así es como saco del teléfono a mi madre. Tengo que cagar, adiós.

[00:45:35] Estoy a punto de cagarme en los pantalones y tengo que irme.

[00:45:39] Mamá, tengo que cagar. Me tengo que ir, adiós. ¡Vale, adiós!

[00:45:40] ¿Por qué siempre pasa eso?

[00:45:41] Inmediatamente.

[00:45:42] Esto es literalmente el mismo fenómeno. Cuando vas a un Barnes and Noble, tienes que cagar de inmediato. No sé qué están lanzando al aire.

[00:45:48] ¡Oh, eso me pasó a mí!

[00:45:53] Lo pusieron por las rejillas de ventilación.

[00:45:53] Es lo mismo cuando estás en el teléfono, podrías estar enviando mensajes de texto y nada. Y luego alguien recibe una llamada y tú estás como, Dios mío, esto no está bien.

[00:46:06] Caraline. Me muero de verdad porque eso me pasó la semana pasada.

[00:46:12] ¡Le pasa a todos! Barnes and Noble, necesitamos saber qué está pasando en tu tienda.

[00:46:17] Pusieron algo a través de las rejillas de ventilación.

[00:46:18] ¿Y cómo están tan limpios tus baños? ¿Cómo lo haces?

[00:46:23] Dios mío.

[00:46:24] Y estás como, Oh, precioso libro. Oh no. Tengo que irme. Y siempre hay uno en cada piso. Así que probablemente estés en el segundo piso donde te gustan las cosas geniales.

[00:46:37] Sí.

[00:46:37] Ahh, ¿dónde están las escaleras o las escaleras mecánicas? Haremos un episodio completo dedicado a las tiendas que hemos identificado como tiendas que están bombeando popó, procesando aire. Que alguien nos cuente sobre la ciencia detrás de estos acontecimientos.

[00:46:55] ¿Correcto?

[00:46:55] He oído que Target también hace lo mismo. El mío es 100 por ciento siempre el árbol del dólar.

[00:47:00] Las minas siempre son de JoAnn.

[00:47:00] Como si acabara de enterarme de que mi Dollar Tree tiene baño, así que estaba como, Genial. Ahora podría venir aquí sin temor a como, ¿dónde estoy? Porque no hay ningún lugar donde haya un baño donde sepa que esté al lado. De nuevo, nos desviamos mucho del camino, pero creo que eso era importante. Y si has cagado en un Barnes and Noble, nos encantaría saberlo. Déjanos un mensaje de voz.

[00:47:19] Por favor, házmelo saber.

[00:47:19] Envíenos un correo electrónico.

[00:47:21] Me gustaría mucho.

[00:47:25] Es otro infomercial. ¿Tuviste que cagar en Barnes and Noble?

[00:47:25] ¡Espera, podemos poner las encuestas!

[00:47:25] Póngase en contacto con nosotros ahora.

[00:47:27] Si nos escuchas en Spotify, podemos agregar encuestas y preguntas. Así que haremos una encuesta y veremos cuántas personas han cagado como árboles de dólar y como Barnes y Noble.

[00:47:34] Minas JoanNs.

[00:47:40] ¡Espera!

[00:47:41] Esta es la encuesta más caótica de la historia.

[00:47:41] ¿Gretchen Weiner no tiene diarrea en un Barnes and Noble en Mean Girls?

[00:47:47] ¿Lo hace?

[00:47:47] Hechos.

[00:47:48] ¡Oh, sí!

[00:47:50] Sí, cuando dicen que lo siento ella dice, lo siento, me reí de ti cuando tuviste diarrea en Barnes and Noble.

[00:47:56] Gretchen Weiners era mucho antes de nuestra época. Se la ha conocido. Gretchen Weiners era conocida.

[00:48:06] Dios mío. Así que si las cosas que hemos descrito eran lo suficientemente aterradoras, tener que cagar en un Barnes and Noble debería ser bastante.

[00:48:11] ¿Correcto?

[00:48:13] Literalmente, te hago cagarte los pantalones, así que.

[00:48:17] Wooo. Ese es mi sonido espeluznante.

[00:48:18] Así que sí, quiero decir, estábamos en el tema. Pero creo que estas fueron cosas importantes para golpear porque creo que hay muchas cosas en las que la gente probablemente piensa constantemente, así que.

[00:48:27] Sí.

[00:48:28] Si ha pensado en alguna de las cosas de las que hablamos, como, háganos saber que se relaciona como dije, déjenos el mensaje de voz. Envíenos un correo electrónico. Haz todas las cosas. Pero vamos a entrar en nuestros puntos de licitación de victorias visibles. Quien quiera empezar, levante la mano. Oh, no, nadie levantó la mano.

[00:48:47] Estoy bien.

[00:48:47] Vamos Mesha.

[00:48:51] De acuerdo, mis puntos de oferta son que estoy ronco.

[00:48:59] Neigh.

[00:48:59] Sí, vecino. No sé qué fue eso, pero no me gusta perder la voz en absoluto.

[00:49:05] Sí.

[00:49:07] Pero no, como en una nota seria, desde que estaba más o menos fuera del útero, he lidiado con una congestión crónica y, como alergias graves, parece que mi congestión está empeorando y no puedo respirar durante la mayor parte del día.

[00:49:26] Hmm. Eso es genial.

[00:49:28] ¿Cuántas veces me suero la nariz?

[00:49:30] Sí.

[00:49:31] Y por la noche, es como si hubiera estado durmiendo tres o cuatro horas por noche durante el último mes, incluso en este nuevo apartamento, como si estuviera bien durante dos o tres semanas. Espera, no tengo matemáticas, lo que sea, pero.

[00:49:45] Te cogemos.

[00:49:47] Sí, pero sí, solo me despierto porque parece que no puedo respirar y me pone mal porque tengo apnea del sueño y no uso un CPAP. Se suponía que debía hacerlo, pero estaba como, Oye, no puedo hacerlo porque me tiene que gustar, tendría que respirar en la boca.

[00:50:08] Sí.

[00:50:09] Pero luego es un desastre porque parece que me estoy ahogando hasta morir.

[00:50:13] Sí.

[00:50:14] Así que mi Tender Point ha estado realmente en el punto de ruptura, como si estuviera harto de mi anatomía nasal.

[00:50:26] ¿Tienes un tabique desviado?

[00:50:29] No sé. Realmente no lo sé. No recuerdo haber oído eso. Lo sé, como si mis vías respiratorias fueran más pequeñas y supongo que promedio, pero también son familiares del lado de mi padre.

[00:50:45] Papá, eso ha sido grosero.

[00:50:49] ¿Verdad? Vamos padre. Así que yo y yo también, que forma parte de mi Visible Victory, volví a tener un seguro. A partir de hoy.

[00:51:00] Horario de inscripción abierta. Todos obtengan beneficios.

[00:51:03] Inscripción abierta. Sí, así. Y lo bueno es que es el cuidado familiar de Nueva Jersey o en Medicaid, creo. Sí. Así que sí, voy a hacer un seguimiento con un neumólogo, un alergólogo y un otorrinolaringólogo. Uno de los tres.

[00:51:20] Bonito.

[00:51:21] Para ver si pueden arreglarme los senos nasales. Es porque no puedo aceptarla.

[00:51:27] Sí.

[00:51:28] Así que eso es todo.

[00:51:29] Impresionante. Skye, ¿qué pasa contigo?

[00:51:33] Bueno, diré que Tender Point es que la semana pasada tuve un mal brote POTS, así que estuve en la cama como dos días y medio. Mi otro Tender Point es que mis perros ladran constantemente cuando intento grabar un podcast.

[00:51:48] Ooh.

[00:51:49] Para mí es tan irrespetuoso.

[00:51:51] Es muy grosero. Como si estuviéramos ocupados en este momento.

[00:51:54] Como, justo como estoy.

[00:51:56] Ahí conspirando.

[00:51:57] Justo cuando hablo de mis puntos tiernos, mi perro hace esto.

[00:52:00] Es tu momento de brillar y no se callarán.

[00:52:03] Estoy seguro de que los habéis escuchado en podcasts anteriores pero ahora mismo. Tender Points, están ladrando. Como les pido una hora chicos, una hora. Eso es todo. Una hora de silencio. Oh, Dios. Y mi victoria visible. Oh, ¿qué hice? ¿Pasaba algo? Intentamos salir más de la casa.

[00:52:30] ¡Sí!

[00:52:31] Yo diría que es una victoria para mí. Estoy intentando salir más de casa.

[00:52:35] Eso es emocionante.

[00:52:35] Ahí lo tienes.

[00:52:35] Sí.

[00:52:36] Sí.

[00:52:37] Me encanta.

[00:52:38] Haz lo que puedas con lo que tienes.

[00:52:41] Hechos. ¿Caraline?

[00:52:43] Mi punto de licitación. Bueno, la más importante es esa. Literalmente los últimos dos sábados, he recibido lo que me gusta llamarlos como dolores de cabeza relámpago donde les gusta comenzar por la espalda y luego disparar a la parte delantera de mi cabeza, por lo que no son como constantes, como golpes. Es literalmente como pew pew pew.

[00:53:03] Me encanta eso.

[00:53:04] Y luego lo conseguí literalmente en el momento en que entré en Mariposa y dije, Eso es muy grosero. Y luego lo conseguí. Y este sábado y yo estaba como, estaba como, Está bien cuando no lo está haciendo, pero cuando lo hace, literalmente. Me gusta hacer esto como una cara amarga.

[00:53:23] Sheesh.

[00:53:25] Y no creo que tomar ningún medicamento ayude. Como, pedí medicina en ese momento porque estaba como, Tal vez ayude, pero estoy como, hombre, esto probablemente no hará nada. Así que bebí mucha agua y comí proteínas. Y eso desapareció un poco más tarde, pero lo hace. Una vez hecho esto, es cuando deja esa clase de sobrantes como masajes, dolor de cabeza donde es como un cerebro blando. Y luego me va a gustar tejer un Tierno Point en una victoria, no como una cosa emocionante. Así que ayer en Instagram, algunas personas del elenco original de Spring Awakening, que es uno de mis musicales favoritos, se burlaron de que algo se iba a publicar hoy. Y qué veo cuando salgo del trabajo pero el maldito elenco original de Spring

Awakening es como hacer un concierto para el Fondo de Actores, y ya está agotado en dos segundos, se agotaron.

[00:54:19] ¡No!

[00:54:19] Maldita.

[00:54:20] No sé cómo iba a llegar a la ciudad de Nueva York y hacerlo de todos modos, pero al menos quería tener la oportunidad. Y lo que he leído hasta ahora, no son como transmitirlo en vivo ni nada por el estilo, estoy seguro de que habrá como espero que haya imágenes de ello. Pero fue uno de los primeros musicales que encontré por mi cuenta y que no me presentaron a través de la música de coro. Y me encanta la música de él. Creo que está muy bien. Y sí, me alegro de que eso esté pasando, pero enojado porque no me gusta verlo en persona. Pero mis dos pequeñas victorias visibles son que empecé una dieta baja en fibra, que, contrariamente a la creencia popular, no necesitas comer un montón de fibra dependiendo de cómo funciona tu estómago. Así que todo el mundo parece que la fibra te hace cagar. Y yo digo, vale, pero no cuando tienes una baja motilidad en el estómago. Así que cuando también puedes digerir las cosas, mucha fibra es realmente muy mala porque tu estómago no puede procesarla. Así que cambié a fibra baja, que no es muy restrictiva, lo cual es bueno porque tiendo a no apegarme a dietas súper restrictivas. Realmente es como cortar estas cáscaras de la fruta y como no comer semillas y como carne más magra y tierna. Fácil, podría hacerlo. Y luego también tomé un libro de la biblioteca hoy, que está escrito por uno de los colaboradores de la aplicación Curable del que he hablado un millón de veces, se llama The Way Out de Alan Gordon, y él es el fundador y director del Centro de Psicología del Dolor, y estoy muy emocionado de leerlo.

[00:55:52] Oh, disfrútalo.

[00:55:54] Acabo de terminar el Dr. El libro de Lenz, así que por eso me voy a meter en otro. Y esto tiene mucho que ver, como el cerebro y cómo puedes ayudar a sanar tu cerebro para ayudar a sanar el esguince crónico. ¿Prain? ¿El cerebro? Rimar es difícil.

[00:56:09] Eso va a ser lo nuevo, nuestro esguince.

[00:56:13] esguince crónico.

[00:56:14] Llegó al cerebro.

[00:56:14] Pero sí, soy yo. Un montón de cosas raras, pequeñas. Pero.

[00:56:19] Lo tengo.

[00:56:19] Eso es lo que tenemos. Así que, como siempre, como ya hemos dicho, dos veces en este episodio, envíanos correos electrónicos.

[00:56:27] Sí.

[00:56:28] Por favor.

[00:56:29] De nuestra bandeja de entrada salen murciélagos. Murciélagos y telarañas. Hable con nosotros. Te queremos. Queremos saber de usted, incluso si ya nos ha enviado un correo electrónico, háganos más.

[00:56:38] ¿Correcto?

[00:56:39] Y envíanos esos mensajes de voz. Nos encanta escuchar tus voces.

[00:56:44] Envíanos un mensaje en Instagram.

[00:56:44] Acerca del correo electrónico.

[00:56:45] Algunos de ustedes lo han hecho.

[00:56:46] Sí.

[00:56:46] Me hace el día. Dios mío. No importa dónde esté, lo leo y lloro.

[00:56:52] Sí.

[00:56:52] Son lágrimas de felicidad.

[00:56:53] Y toda la información está en nuestras notas del programa. Recibimos nuestros Instagram, nuestro correo electrónico, el enlace de los mensajes de voz. Lo tienes todo. Tienes todas las herramientas que necesitas para ponerte en contacto con un amigo de FiBro.

[00:57:03] Ya sabes dónde encontrarnos. Grita a la parte superior Topricin Fibro Cream por enviarnos muestras gratis nuevamente después de Mariposa.

[00:57:13] Te queremos.

[00:57:13] Te queremos. Gracias.

[00:57:14] Os queremos muchachos. Gracias.

[00:57:17] Sí. Y como siempre, os queremos a vosotros, a los oyentes.

[00:57:21] Te queremos.

[00:57:22] Os queremos muchachos.

[00:57:23] Y te veremos la próxima vez. No te veremos. Hablaremos con usted.

[00:57:26] Nos escucharás.

[00:57:27] Y estarás aquí.

[00:57:27] Nos vemos la próxima vez.

[00:57:30] Te queremos. ¡Adiós!

[00:57:31] ¡Adiós!