

FF S3 Ep. 5.mp3 (Spanish)

[00:00:00] Hola a todos y bienvenidos de nuevo a otro episodio de Fibro Friends, estamos aquí, estamos en directo, lo estamos haciendo. Lo vamos a hacer.

[00:00:10] Lo vamos a hacer.

[00:00:11] Eso es todo, es todo lo que tengo que decir.

[00:00:13] Demonios, sí.

[00:00:13] Vamos a hacer que funcione. Solo para entrar en el episodio de hoy porque, chico, es una maravilla. Tenemos muchas cosas que contarte. Pero como siempre, nos levantamos, tenemos que exagerar. La gala de Mariposa es octubre. Va a suceder el 22 de octubre. Si quieres más detalles de los que te acabo de dar. Mira nuestras notas del programa. Lo he puesto todo ahí. Vamos al grano porque tenemos un tema candente del que hablar.

[00:00:41] Lo tenemos.

[00:00:42] Vamos a profundizar en ello. Así que llamamos a este episodio Flare fest Twenty veintiuno. Bienvenido. Espero que tengas tus pulseras.

[00:00:51] Bienvenidos a Fare Fest, todos.

[00:00:53] Estoy muerta.

[00:00:55] Compra tus entradas en el stand.

[00:00:56] Estoy seguro de que estamos todos en una bengala. Así que esto es muy apropiado. Así que básicamente, hemos creado esta lista maestra de disparadores de bengalas, como quieras llamarlos. Es gracioso porque Trigger tiene tantas connotaciones con enfermedades crónicas porque, como los puntos desencadenantes de la fibromialgia, desencadenan cualquier cosa mental y desencadenantes de flaridades. ¿Es «flarity» una palabra?

[00:01:23] ¡Lo es ahora!

[00:01:25] Es nuestra palabra.

[00:01:29] Tenemos que crear un diccionario Fibro Friends.

[00:01:31] Sí, ooh!

[00:01:32] Oh, eso sería genial.

[00:01:34] ¡Sí!

[00:01:36] Pero vamos a sumergirnos en la bengala número uno, la sobrecarga sensorial.

[00:01:42] Oh, Dios mío.

[00:01:43] Esto significa que los ruidos huelen.

[00:01:45] ¡Chica!

[00:01:46] Sonidos, luces, gente. Solo gente.

[00:01:49] Gente.

[00:01:51] Las personas pueden ser bengalas.

[00:01:53] Seres humanos.

[00:01:55] Sí.

[00:01:56] Así que para mí, no lo sé. Es como si la sobrecarga sensorial me pusiera en una llamada de Fibro, pero definitivamente. Aumenta mi ansiedad hasta el punto en que solo necesito salir de la habitación o salir del espacio o algo así, y es particularmente malo con los ruidos. No puedo hacer sonidos ni ruidos, ruidos agudos, ruidos fuertes no pueden hacerlo. Y también, cuando pasan demasiadas cosas en una habitación a la vez, ya sabes, vivo en una casa con mi novio por encima de mí y a menudo tenemos amigos en casa. Así que cuando todos hablan juntos y la televisión está encendida y como el microondas de todas las cosas que tengo que dejar o tengo auriculares que bloquean el ruido y tengo que ponerme para bloquearlos.

[00:02:43] Ya no me siento tan mal porque siento lo mismo. Oh, Dios mío.

[00:02:48] ¡Está mal! Sí. Y te sientes como un tonto que te gusta. Son solo sonidos.

[00:02:55] Sí.

[00:02:55] Lo he hecho. Esto ha sido un desencadenante de ansiedad para mí durante mucho tiempo. Siempre he odiado los sonidos de los relojes que marcaban. No puedo, digital hasta el final, nena. Reloj tictac. He ido a fiestas de pijamas y he tenido que hacer que mis amigos saquen sus relojes de sus habitaciones.

[00:03:13] Mi tío tenía que hacerlo.

[00:03:13] Porque no puedo dormir. Como si ni siquiera puedo funcionar con este reloj en marcha. Pero como perros ladrando alarmas de autos, como la gente tocando lápices y cosas en la escuela siempre fue como, uh-uh, pero definitivamente un ruido fuerte. Mi clase como maestra de preescolar es mucho más silenciosa que la mayoría de las aulas preescolares porque no toleraré los sonidos fuertes innecesarios.

[00:03:37] ¡Los tienes bloqueados!

[00:03:39] Podemos hacer ruido cuando lo necesitemos. Tenemos voces internas y voces externas y eso lo aprendemos muy rápido en la habitación de la señorita Caraline.

[00:03:44] No hay nada peor que un niño gritando.

[00:03:45] No.

[00:03:47] Nada peor.

[00:03:48] En realidad. Podría decir que recientemente, lo que ha estado haciendo nuestra barra de sonido sería peor porque estaré sentada ahí viendo YouTube, y luego moriré porque es tan horrible, como si la cosa del bajo se rompa y me olvido de lo grande.

[00:04:04] ¿El subwoofer?

[00:04:06] Sí, así que estoy viendo YouTube, y es como La La La YouTube y de repente es como un boom boom boom. Y estoy como tapándome los oídos y la primera vez que no me di cuenta de que era nuestro televisor porque nuestros vecinos de arriba tocan música a veces. Y así que dije: ¡Basta! No. Y estoy como, ¡Oh, soy yo! Solo tenía que pausar el vídeo de YouTube. ¡Oopsie!

[00:04:31] Margarita whoopsie. No, de verdad.

[00:04:31] Pero Meesh, ¿te atrapa a ti también?

[00:04:33] Todo el tiempo. Está muy mal. Realmente no me di cuenta hasta que este año recibí unos auriculares con cancelación de ruido. Así que el lugar principal, como me gusta, es el supermercado porque es tan brillante, tan ruidoso con música, la gente. Es muy frustrante porque hay gente ahí, ya sabes, carros. Nadie sabe cómo decirlo, disculpe, se quedan ahí parados y yo digo, sí, vale, voy a necesitar este pase. Si es así, algo, por favor. Pero sí, así que cuando el primer día que fui al mercado y tenía puestos los auriculares con cancelación de ruido, me di cuenta después de irme. Como, vaya, no me siento tan enfadada.

[00:05:22] Estás como, qué buen momento.

[00:05:24] Buen momento. Esta no fue una experiencia horrible, y me doy cuenta porque pude desconectar el ruido. Y cada vez que voy o no después, como la segunda vez que fui, me gusta, lo probé. Me quité los auriculares y me di cuenta de lo fuerte que había ahí dentro. Y luego, quería ponerme mis gafas de sol sobre las gafas ahí dentro, pero sentí que sería un poco. No sé si me juzgarán.

[00:05:48] ¡No, añádalo todo!

[00:05:50] Sí.

[00:05:50] Sombrero, gafas con clip. Bigote falso. ¡Hazlo todo!

[00:05:56] ¡Demonios sí!

[00:05:56] No sé para qué sirve el bigote falso.

[00:05:59] Sí, eso es sí. Sobrecarga sensorial, seguro. Me pondrá en una bengala.

[00:06:07] OK. Así que número dos. Clima.

[00:06:11] Ooh señor.

[00:06:13] Esa presión barométrica ooh te atrapa!

[00:06:17] Presión barométrica, sí.

[00:06:17] Una enorme.

[00:06:18] Hoy, está lloviendo aquí en este momento.

[00:06:21] Sí, estaba lloviendo aquí también. Me empezó a doler la rodilla, y estaba como, mira afuera y estaba como si. Nubes. Y eso fue como siempre un cuento de viejas. Pero estoy como, no, hay un cien por cien cada vez. Se supone que está lloviendo o tormentoso, me duelen las rodillas.

[00:06:37] Es porque la presión barométrica está cambiando en el aire. Y eso es lo que afecta a las articulaciones.

[00:06:43] Sí.

[00:06:43] Sí.

[00:06:44] Pero vivir en Florida con tanto calor y ser extremadamente intolerante al calor, que por supuesto vivo en uno de los estados más calurosos. Los veranos no pueden salir a la calle. Dios mío, estás tan pálido y vives en Florida. Sí, perra. No salgo de la casa ni de la casa en verano. Es lo opuesto. Como cuando vives en el norte, normalmente no sales de casa en invierno porque hace mucho calor y no hay nada aquí. No sales de casa en verano. Es como si ni siquiera puedas respirar cuando sales, hace tanto calor. Pero entonces los meses de otoño y principios de primavera son soportables, lo cual es agradable. Pero cuando llegamos a ese cambio, es cuando mi cuerpo empieza a doler un poco más porque está funcionando de un calor súper sofocante a tolerable.

[00:07:35] Maldita sea.

[00:07:35] Sí, sí, no poder controlar tu propia temperatura corporal y luego tampoco poder controlar la temperatura afuera, me gusta.

[00:07:45] ¡Escucha!

[00:07:46] ¿Qué hago? Y es gracioso porque sigo viendo este anuncio y no sé si lo estás recibiendo porque Skye, tal vez tú también lo estés recibiendo, porque es el mes de concientización sobre la disautonomía. Es este anuncio de esta cosa como una pulsera que es como un controlador de temperatura. Así que nunca he visto que puedas usarlo a través de una aplicación. Así que digo, déjame ver cuánto cuesta cuatrocientos dólares.

[00:08:08] ¿Cuatrocientos?

[00:08:08] Baja el teléfono.

[00:08:08] ¡No gracias!

[00:08:08] ¡No importa!

[00:08:10] No, no importa. Sí. Así que sí, el clima es difícil por sí solo, pero luego tener el otro problema de no poder regular tu temperatura.

[00:08:21] Sí.

[00:08:21] Porque es como si siempre llevara una manta encima, no importa en qué época del año, puede estar a cien grados afuera, al menos en mi regazo, porque solo necesito que me cubran.

[00:08:32] Sí.

[00:08:34] Siento eso. Eso es lo que apesta. Como durante esa época del mes, como mi regulación de temperatura, se ha roto por completo, así que siempre tengo mucho calor. Pero entonces, sí, en verano también aquí en Jersey, supongo que es aleatorio, pero no siempre salgo a la calle más allá de cierta temperatura o más allá de un cierto nivel de humedad porque pienso, simplemente lo haré. Me dará un golpe de calor muy fácilmente, me pondré como el calor. Lo que no sé es llamarlo como un sarpullido por calor.

[00:09:06] Sí, sí.

[00:09:07] Sí.

[00:09:07] Mis mejillas se ponen rojas y el pecho se pone rojo y en invierno, ya sabes, sé que no voy a salir de casa.

[00:09:17] Mm hmm. Sí. Así que el mejor consejo que creo que cualquiera de nosotros puede dar es como, ser consciente de qué clima se avecina y.

[00:09:25] Sí.

[00:09:25] Sí.

[00:09:26] Haz todo lo posible para tener toda tu caja de herramientas lista de lo que necesites para ayudarte a sobrellevar ese tipo de clima porque obviamente no puedes cambiar el clima.

[00:09:35] Bien. Lleve consigo ropa extra si hace demasiado calor o llévala.

[00:09:42] Lleva ropa para todas las estaciones.

[00:09:42] Sí, trae ropa para todas las estaciones, guantes, bufandas.

[00:09:46] Tengo ropa extra en el coche todo el tiempo. Jersey extra dondequiera que vaya.

[00:09:52] Siempre llevo una sudadera extra en mi coche porque me estoy helando todo el tiempo.

[00:09:57] Tiendas de comestibles y cines, nunca me he vestido para la temporada en la que voy allí.

[00:10:04] Lo mismo.

[00:10:04] ¡Parka!

[00:10:04] Pero oye, si traes una manta al teatro, he metido una docena de donas con una manta antes, así que.

[00:10:10] ¡Bonito!

[00:10:12] Y no tenía frío así. Lo llevaba así y luego me sentí tah-dah.

[00:10:20] Me encanta eso. Siempre llevo el bolso de mi madre al teatro y así tengo aperitivos.

[00:10:23] Yo también.

[00:10:25] No necesitan saber lo que tengo.

[00:10:25] Siento que eran mucho más exigentes, como intentar atrapar a la gente en el pasado. Y dicen: No, sabemos lo cara que es la comida.

[00:10:34] Me puse un burrito de chipotle entero una vez que fue increíble.

[00:10:37] ¡Bonito! Traje espaguetis y la coctelera de queso parmesano.

[00:10:41] Oh dios mío.

[00:10:43] Cállate.

[00:10:43] Fue idea de mi madre.

[00:10:44] ¿Qué?

[00:10:46] No me sorprende.

[00:10:47] Mi mejor amigo me pidió que fuera al cine y le dije: ¿Puedo irme? Y mi mamá estaba como, acabo de hacer la cena, y estaba como, me la llevaré conmigo. Y entonces ella puso algo de pasta en una cosa, y ella va, necesitas queso y yo estaba como, Sí, pero si se sienta ahí, se va a poner asqueroso. Así que puso la coctelera en mi bolsa.

[00:11:00] Oh dios mío. ¡Eso es épico!

[00:11:00] Fue divertido.

[00:11:06] Estos son consejos muy importantes para Fibro, chicos.

[00:11:08] Sí.

[00:11:08] Sí. Lleva lo que quieras a la película. Lo que sea que te haga feliz.

[00:11:13] Sí.

[00:11:14] Sí. ¿A quién le importa?

[00:11:15] Exacto, exactamente.

[00:11:16] Vale, así que el número tres es así. Quiero decir, puede ser causado por cualquiera de estas otras erupciones, pero por derecho propio es la erupción número uno es el estrés.

[00:11:28] Hola.

[00:11:29] Lo cual, oye, así es la vida de todos los días.

[00:11:32] Literalmente tuve convulsiones inducidas por el estrés, así que.

[00:11:35] Sí, ¿verdad?

[00:11:35] Y Skye se ríe.

[00:11:37] Te va a estropear el cerebro.

[00:11:40] No es gracioso, pero en este momento me puedo reír de ello ahora.

[00:11:45] Bien, bien.

[00:11:46] Es una de esas cosas en las que puedo reírme de mí misma.

[00:11:49] Pero nadie más puede hacerlo.

[00:11:50] Y no lo sé, no lo sé. Solo tengo humor negro en este momento para hacer frente a las cosas, es totalmente un mecanismo de afrontamiento.

[00:11:57] Sí. E iba a ser mi propina muy bien. Lo que te ayuda mejor, ya sean ejercicios de respiración. O simplemente pongo tu salud en primer lugar. Si hay literalmente personas en tu vida que te causan estrés.

[00:12:10] Aléjate de tu familia. No hables más, funciona mejor.

[00:12:14] Evite.

[00:12:15] Evita a las personas. Pero recientemente aprendí esto llamado Tea Kettling, que algunas personas piensan que dejar salir tus emociones a lo grande es innecesario de alguna manera necesariamente malo. No lo es. Así que si una tetera no tuviera un agujero, explotaría. Así que encuentra tu agujero y tu tetera. ¡Sea cual sea tu agujero!

[00:12:43] Estoy a punto de llorar.

[00:12:45] Así que a algunas personas les gusta gritar en su coche, a otras les gusta hacer ejercicio muy duro.

[00:12:52] Si este episodio se titula encuentra tu agujero.

[00:12:54] Encuentra tu agujero.

[00:12:56] No voy a volver nunca.

[00:13:02] Me haces reír. Caraline, tu entrega es. Es perfecta.

[00:13:09] ¿Cuál es tu hoyo chicos?

[00:13:09] ¿No os dije esta semana pasada que o bien habéis tenido una buena infancia o que sois graciosos?

[00:13:15] Sí.

[00:13:16] Sí, sí.

[00:13:19] Ahí lo tienes.

[00:13:20] Ahí lo tienes.

[00:13:21] Soy graciosa.

[00:13:21] Sí. Sí.

[00:13:23] Oh no.

[00:13:23] Es todo lo que tengo.

[00:13:24] ¿Cuál es tu agujero, chicos? Háblame de tus agujeros.

[00:13:29] Ni siquiera puedo hablar.

[00:13:33] Me gusta, hablar en voz alta, como en voz alta para mí. Como cualquier cosa que hubieras querido decirle a esa persona.

[00:13:44] Sí.

[00:13:45] Tú o sobre una situación. Está en mi coche o estoy caminando por mi sala de estar como si fuera algo que me hice a mí misma, soy como, estúpido, sabías que la sartén estaba caliente. Lo tocaste. Pero esa es mi tetera.

[00:14:02] Eso funciona. Eso funciona. Me gusta eso. Oh dios mío.

[00:14:06] Te gusta Teakettle, Mesha.

[00:14:07] Creo que sí. Oh, ni siquiera puedo pensar en nada ahora mismo. Vuelve a mí.

[00:14:18] Skye, ¿eres tetera?

[00:14:18] Hago tetera. Creo que algunos agujeros en los ojos son mis aficiones. He tenido que saberlo.

[00:14:27] ¡Eso está bien!

[00:14:27] Como si tuviera mis cosas de bordado y costura, como si estuviera teniendo un día ahora, voy a mi garaje y pienso, voy a hacer algo. Y yo y ahí es cuando empecé a disfrutar de verdad como hacer camisas y bordados, y no sé si hablé de ello, sino de mi pintura de diamantes que no he hecho en unas semanas, pero que me puse los auriculares con cancelación de ruido para poder escuchar todas las tonterías que están pasando en mi casa y en mi casa. Y me siento ahí, pongo mi música y hago mis pequeños diamantes, y eso me ayuda a concentrarme y a calmarme y me encanta.

[00:15:12] Oh, es tan bonito.

[00:15:14] Sí, me encanta.

[00:15:17] Espera, tengo que darle crédito al médico que me habló de teakettling Su nombre es Rachel Zoftness y es una mujer inteligente.

[00:15:23] ¿Qué pasa Rachel?

[00:15:23] Grita a Rachel.

[00:15:24] Y hoy me enseñó sobre teakettling.

[00:15:30] Eso es lo que pasa. Dios mío. No lo sé, supongo. Lo mismo. Tal vez hablar de ello.

[00:15:37] Sí. Lo saco.

[00:15:39] Para sacarlo, sí. De vez en cuando, supongo. Sí, sí, si estoy sola, como últimamente, he estado haciendo esto como gritar, Ah, o algo así.

[00:15:54] Lo hago todo el tiempo.

[00:15:54] ¡Al igual que ahhh!

[00:15:55] ¿Alguna vez haces sonidos para ver cómo suenan?

[00:15:59] Creo. Sí, de hecho, sí.

[00:16:00] Quiero decir, hago ruido todo el tiempo. Es como si estuviera pensando, hago ruidos como, estoy computando. Estoy como, beep boop bop bop bop como si estuviera computando físicamente eso es lo que estoy haciendo.

[00:16:12] Recientemente he aprendido que se llama estimulación.

[00:16:15] Sí.

[00:16:16] Mucha gente lo hace cuando hay mucha gente neurodivergente que lo hace.

[00:16:20] Cien por ciento.

[00:16:20] Sí, tienes razón, sí.

[00:16:22] Así que es divertido.

[00:16:23] Sí.

[00:16:24] Sí, uno de mis estimulantes es como ruidos de caballos.

[00:16:31] Eso es relajante.

[00:16:32] Y luego el uno al otro, el vapor es que voy a sonar *sonidos extraños*.

[00:16:38] Me gusta ésa.

[00:16:40] Encontrar la combinación más loca de sonidos que pude encontrar.

[00:16:45] Pero te hace sentir mejor, así que.

[00:16:47] Realmente lo hace. Incluso hacerlo ahora me sentía bien.

[00:16:50] Sí.

[00:16:51] Vale, bueno, ahora que todos hemos encontrado nuestros agujeros, podemos pasar al número cuatro, que es enfermedad o lesión, que nadie puede controlar, así que no tenemos ningún consejo para eso.

[00:17:05] Sí, he tenido seis cirugías.

[00:17:08] Sí.

[00:17:09] Solo cabalga.

[00:17:10] Sí. Cinco. Ligamentos rotos en el mismo tobillo.

[00:17:13] Sí, lo es.

[00:17:16] Sí.

[00:17:17] Sí.

[00:17:17] Sí.

[00:17:18] Y esas cosas te hacen. Aún más frustrado porque estás como, bueno, no hice nada para causar esto y me acaba de pasar esto, pero ahora está empeorando todo lo demás.

[00:17:31] Sí.

[00:17:31] Y es muy difícil.

[00:17:33] Bien. Y esos como tú no te gustan, quiero decir, nunca puedes decirles que las bengalas van a terminar tampoco. Pero estás como, no necesito todo esto al mismo tiempo.

[00:17:43] Bien.

[00:17:43] Por lo general, cuando no está relacionado con la medicina, como si estoy teniendo estrés y luego fibromialgia como, bueno, bueno, son como salud mental, salud física. Como, no, solo que mi salud está en la papelera ahora mismo.

[00:17:54] Sí, te lo digo y lo digo, como cuando me saqué las muelas del juicio.

[00:17:58] ¡Sí!

[00:17:58] Me sentí de alguna manera durante un par de semanas porque mi cuerpo se estaba recuperando de la medicación, de la anestesia porque me tenían que someTER. Y sabes, he lidiado con el dolor crónico desde hace años, y diré que el dolor de boca es un dolor que no puedo hacer.

[00:18:18] Sí.

[00:18:19] Me vuelve loca. Es aún peor el dolor para mí es dolor de boca o como dolor de cara preferiría que me duela la espalda o me duela la pierna u otra cosa, y no puedo hacer esto para que también, como, me cause más estrés y. Probablemente fue la razón por la que mi cuerpo se desencadene, pero es un procedimiento que la mayoría de la gente se hace, ya sabes, así que debería ser fácil para tu cuerpo. Pero cuando tienes algo como Fibro, lo agrava todo.

[00:18:51] Sí.

[00:18:51] Claro que sí. El número cinco sería dormir demasiado. Falta de.

[00:19:00] No sé qué es dormir.

[00:19:01] Sí, ¿qué palabra es esa?

[00:19:04] Porque honestamente, a veces duermo demasiado como si duermo unas 12 horas cuando me doy tiempo para dormir tanto tiempo todo el fin de semana. A veces me siento igual de mal. Si hubiera dormido como cuatro horas, como si hubiera dormido una siesta. Y sabéis que odio las siestas. Al igual que, me niego. Soy una niña adulta. Quién no quiere dormir la siesta. Pero estaba muy cansada cuando llegué a casa del trabajo el viernes. Justo como era. Intenté mantener los ojos abiertos. Digo, no puedo hacer esto. Tuve que acostarme, pero luego fui de fiesta toda la noche.

[00:19:35] Fiesta.

[00:19:38] ¡Oye! ¿Tienes que encontrar tu punto ideal para dormir de cuántas horas? Porque necesito dormir más de ocho horas. Lo mismo.

[00:19:46] Iba a decir que ocho horas son una porquería.

[00:19:49] ¿Verdad?

[00:19:50] ¡Algunas personas necesitan menos!

[00:19:50] Mínimo 10 para mí.

[00:19:51] Sí.

[00:19:51] Bien.

[00:19:53] Pero si duermo 17 horas, lo cual no es lo más raro en el mundo para mí. ¡Como si fuera demasiado! Ya sabes, como si eso fuera demasiado.

[00:20:03] Eres como la única persona que conocía que podía hacer eso. Y me gusta si estuviera en la misma zona o cerca de ti, sabría que no estabas muerta.

[00:20:10] Sí, sí.

[00:20:12] Sí. No lo sé. No lo sé. No he tenido la experiencia de poder dormir tanto tiempo. Tal vez. Ni siquiera lo sé. Pero porque apenas puedo dormir cinco o seis horas seguidas. No por elección, obviamente. Bu.

[00:20:31] Sí.

[00:20:34] Creo que mi punto óptimo es estar en cama al menos 10 horas. Pero otra cosa súper importante que me doy cuenta de que es así. Además, es importante que te guste saber cuántas horas necesitas estar descansando, pero también saber a qué horas te metes en la cama y también te gusta levantarte te funciona. Porque.

[00:20:59] Esa es la parte difícil.

[00:21:00] Es la parte difícil. Creo que para mí, es entre las nueve y las 9:30 en la cama, pero entonces sé que voy a despertarme antes y apesta. Pero luego me doy un tiempo como, bueno, despertarme a las 7:00 o algo así porque me doy cuenta de que si me levanto a las ocho, ocho, 30, me siento peor, no importa a qué hora me duermo. Así es.

[00:21:24] Sí.

[00:21:25] ¿Por qué es tan complicado?

[00:21:27] Sí. Soy el peor para no desplazarme en mi teléfono.

[00:21:32] Lo sé, ¿verdad? Sí.

[00:21:32] Y realmente necesito empezar a leer antes de acostarme, pero porque leer realmente me cansa mucho. Así que me ayuda a dormirme. Pero eso no suele gustarme

porque entonces estoy enfadado. Siempre siento que estoy perdiendo el tiempo mientras duermo, como si pudiera estar haciendo tantas cosas, incluso si es como sentarme y ver algo como si hubiera tantos medios para consumir. Nos han preparado para el fracaso.

[00:21:55] ¡Apesta! Lo digo todo el tiempo. Como que todo lo que quiero hacer es nada más que cosas de internet.

[00:22:03] Y ni siquiera como la televisión y las películas, sino como los libros y ahora los podcasts. Y así, estaba como, podría ser mucho más inteligente. Podría estar escuchando todos estos podcasts y si tuviera más tiempo en el día.

[00:22:14] Bien.

[00:22:15] Pero no lo sé.

[00:22:17] Sí, si tuvieras 80 años.

[00:22:17] Así que encuentra lo que funciona para ti.

[00:22:19] Sí.

[00:22:19] Es todo lo que tengo que decir. El número seis sería exagerar. Como trabajar demasiado duro.

[00:22:28] Jajajaja.

[00:22:32] Todos los días.

[00:22:34] Creo.

[00:22:35] Sí, eso es algo que he tenido que tener muy en cuenta porque especialmente cuando no tienes muchos días buenos y luego de la nada, como si tuvieras un buen día, dices, Dios mío, voy a lavar la ropa y los platos y hacer mis recados y comprar la comida durante las próximas tres semanas porque podría ser capaz de moverse. Y sí, corta el césped. Y ahí es cuando tengas un buen día. Quieres meterlo todo, y ahí es cuando te exageras.

[00:22:58] Sí.

[00:22:58] Sí. Hablando de exagerar, saben que me mudé.

[00:23:04] Sí.

[00:23:04] Sí.

[00:23:04] Viernes, primero de octubre. Y oh Dios mío. Bastante. Pero nos mudamos tres o cuatro días seguidos. Y tuve el peor brote. O estoy todavía en los últimos dos días, estaba sucediendo mientras nos movíamos, pero la adrenalina era como si hubiera entrado en acción.

[00:23:28] Sí.

[00:23:29] Así que, como anoche, por fin desempacamos todo y todo está como, bonito set. Pero me siento horrible como este dolor de cuello y de cabeza constantes. Y estoy caminando como, necesito un andador, pero estoy arrastrando los pies mientras voy por la casa afuera o lo que sea. Así que, sí, me he excedido.

[00:23:56] Whoopsie. Sí, todavía tengo que superar la necesidad constante de sentirme ocupada. Incluso cuando estoy sentado, me gusta tener que hacer algo con las manos. Eso también podría estar en el.

[00:24:11] TDAH.

[00:24:13] Posible TDAH, sí.

[00:24:14] Estaba a punto de decir, sí, bienvenido.

[00:24:18] Mm. Sí. Pero me cuesta mucho no exagerar, incluso si es como un montón de pequeñas cosas que se suman a un gran brote o una gran cosa que se suma a un brote, siempre exagero. Número siete que hemos cubierto en un episodio anterior del que no recuerdo el nombre en este momento, pero hicimos un tema sobre viajes. Sí, recuerdo que un nombre se llama Comfort Plus.

[00:24:43] ¡Ooh! Eso estuvo bien.

[00:24:46] Así que si quieres ver nuestro episodio sobre consejos de viaje con Fibro, echa un vistazo al episodio Comfort Plus. Creo que fue en la segunda temporada.

[00:24:54] Sí.

[00:24:54] Así que ve a buscarla. Pero Skye, lo eres. Lo sabes todo sobre eso.

[00:25:00] Oh.

[00:25:00] Viajes y bengalas.

[00:25:00] Déjame que te lo diga. Sí. Así que hoy es lunes. Así que el jueves pasado, mi madre y yo manejamos 12 horas a Tennessee y luego dormí en el coche esa noche. Llegamos el viernes por la mañana, el viernes por la noche. Dormí en el sofá de la casa de mi amigo, y luego el sábado por la mañana condujimos dos horas más a Paducah, Kentucky. Esa noche dormí en una cama porque tenía una boda. Y luego. El domingo por la mañana. Dos horas más de regreso a Clarksville, Tennessee, y luego mi madre y yo nos embarcamos ayer en nuestro viaje de regreso a casa, así que anoche conseguimos un hotel porque estábamos atrapados en Georgia un poco a un lado de la carretera porque nos pinchamos una rueda y un hombre nos ayudó y llegué a casa hace una hora.

[00:25:59] ¡Y es una reina!

[00:25:59] ¡Mi pobre bebé!

[00:26:00] Por acompañarnos en este podcast. Te queremos, Skye.

[00:26:03] Te quiero, Skye.

[00:26:04] Los quiero tanto a todos. Me duele el cuerpo, así que duermo en una cama dos veces en los últimos cuatro o cinco días.

[00:26:11] Mm hmm.

[00:26:12] Me duele el cuerpo como yo.

[00:26:16] También, como dormir en camas diferentes.

[00:26:18] Camas diferentes.

[00:26:18] Dormir en camas diferentes.

[00:26:19] Incluso si lo eres. Sí, eso es como uf.

[00:26:22] Te diré que dormí como un bebé el sábado por la noche. Era un Holiday Inn. Y Dios mío, esa fue una de las camas más cómodas en las que he dormido. Volvimos de una boda y iba a haber una fiesta posterior y mi amiga me dijo: «Oh, ¿quieres venir? Y dije: «Los quiero a todos y me encantaría ir de fiesta con ustedes todavía». Pero me dormiré en unos cinco minutos.

[00:26:40] Me encanta la cama.

[00:26:42] Siente eso.

[00:26:43] Sí.

[00:26:43] Estaba fuera. Como si no me hubiera despertado hasta las 5:00 a.m.

[00:26:46] Maldita sea.

[00:26:46] Bonito.

[00:26:47] Así que dormí siete horas seguidas, lo cual está bien.

[00:26:49] Bien, bien.

[00:26:49] Bien, nos encanta.

[00:26:52] Pero sí, viajo mucho porque obviamente mi familia está en Jersey y yo estoy aquí en Florida y viajar definitivamente me pone en llamas. Así que me gusta darme días. Por ejemplo, si tengo un evento importante y tengo que llegar y volar en Jersey, trato de darme un día para llegar allí y instalarme.

[00:27:12] Sí.

[00:27:12] Sí.

[00:27:12] No solo me mudo constantemente y la compresión mientras viajas es imprescindible porque eso reduce significativamente el dolor.

[00:27:26] Todos tendremos que hacerlo, deberíamos hacer algo de viaje en nuestro Instagram.

[00:27:33] Sería asombroso.

[00:27:35] Sí.

[00:27:35] Me encanta eso.

[00:27:36] Así que, no sé si alguna vez he compartido nuestros Instagram personales y nuestras notas del programa, pero bam pow las voy a compartir ahora.

[00:27:44] Algunas personas, algunas personas me han enviado mensajes a través de mi Instagram personal, así que o me encontraron.

[00:27:48] Sí, ¿cómo nos has encontrado?

[00:27:49] No quiero que nadie sepa quién soy, ¡no estoy jugando!

[00:27:53] Quiero decir, no me importa que la gente me haya encontrado. Me gusta me encanta cuando la gente me envía mensajes y me sigue en Instagram, Dios mío, me hace el maldito día. Pero sí, estoy como ¿cómo me encontraste?

[00:28:04] ¿Verdad?

[00:28:04] Sí. Así que compartiremos Instagram. Y tal vez porque Skye, estás volando, ¿verdad?

[00:28:09] Voy a volar para la gala. No voy a conducir, me gustaría, uh, no.

[00:28:14] Buena chica.

[00:28:15] No.

[00:28:15] Mesha no tiene que ir muy lejos.

[00:28:16] ¡No, Uber!

[00:28:18] Pero probablemente tengas que sentarte en un coche.

[00:28:20] Me siento en el coche durante al menos 20 minutos o menos. Lo sé. Sí, creo que 20 minutos.

[00:28:27] Bien. Eso podría ser muy difícil.

[00:28:30] Oh sí.

[00:28:31] Puede ser seguro.

[00:28:32] Especialmente con el tráfico. Sí, si recordamos que tendré que hacer una nota adhesiva, viajaremos un poco con los Fibro Friends.

[00:28:40] Sí!

[00:28:42] Sí, pero mi mejor consejo es que sitúes tu equipaje. Sé inteligente con lo que llevas. Si puedes pagarlo, sigues adelante. Revisa tu maleta.

[00:28:56] Ah sí.

[00:28:56] Hazlo.

[00:28:57] No seas malvado por llenar tu mochila y luego sufrir con un nudo en la espalda.

[00:29:03] Literalmente soy yo. Excepto que solo camino en los aviones.

[00:29:07] Mm hmm.

[00:29:07] No lo sé. No pago mis maletas.

[00:29:10] Ooh.

[00:29:12] No pago por mi equipaje de mano, simplemente sigo caminando.

[00:29:17] ¡Bonito!

[00:29:17] Siento eso.

[00:29:18] Consejos de viaje con Skye.

[00:29:20] Haz lo que quieras.

[00:29:23] Solo me han parado una vez y fue porque estaba con Hunter.

[00:29:23] ¡Ah ja!

[00:29:25] Era Hunter, parecía sospechoso.

[00:29:27] Sí. Aparte de eso, nunca me han detenido.

[00:29:31] Bonito. A veces siento que si el vuelo no está tan lleno, probablemente no les importe, ¿verdad? Sí. Especialmente recientemente con un montón de personas viajando debido a COVID. Siento que ha sido un poco más fácil. Pero está bien, así que el número ocho son cambios hormonales, también conocidos como la menstruación. Como todo lo que busqué lo llamaba así.

[00:29:54] Tía Flo.

[00:29:57] ¿Sabes qué?

[00:29:57] Por qué lo haría tenemos que llamarlo así la menstruación que tiene hombres y los hombres no tienen, punto.

[00:30:06] La nuestra.

[00:30:07] Las mujeres.

[00:30:08] Sabes cómo lo llamo cuando estamos en una bengala. Bueno, ahora vais a saber cómo se llama pero. Así que cuando estamos en llamas y es esa época del mes, lo llamo. Maldita niebla de Fibro, no me acuerdo.

[00:30:25] Oh no.

[00:30:25] ¡Lo acabo de tener!

[00:30:25] Oh, sí, golpeó.

[00:30:26] Sí, creo que lo recuerdo, pero suena horrible ahora que lo pienso como muy cursi.

[00:30:30] ¡Solo dilo!

[00:30:31] Mialgia menstrual.

[00:30:34] Mialgia menstrual Honestamente, creo que eso debería ser algo.

[00:30:39] Suena muy griego.

[00:30:42] Lo hace.

[00:30:44] Lo pensé en la ducha. Estoy como, Oh, suena bien. Ahora que lo digo, estoy como, Oh, eso suena a tonto.

[00:30:49] ¡Me gusta!

[00:30:52] Estás como, maldita sea, eso es una tonta.

[00:30:52] Bien.

[00:30:54] No, honestamente. Sí, te está llegando la regla y estar ya en una bengala apesta. Pero, por ejemplo, puedes tener tu período y eso provoca un brote porque tus hormonas no saben lo que está pasando. Y es difícil.

[00:31:07] Tan duro.

[00:31:09] Es difícil.

[00:31:09] OK. Así que según mi investigación, porque. Sé que ambos luchan con diferentes temas relacionados con el período, y nunca quiero decir nada porque me gusta. Tuve suerte en ese campo donde, como, nunca ha pasado nada. Pero quiero investigar

un poco al respecto y educarme más. Así que lo que investigo es que el dolor tu umbral de dolor es el más alto cuando el estrógeno es el más bajo. Eso es antes de tu periodo.

[00:31:41] Interesante.

[00:31:42] Eh.

[00:31:43] Bajo tienes un umbral de dolor bajo, cuando el estrógeno es el más alto, lo que se llama fase lutel, que en realidad no es cuando estás en tu período, sino de 14 a 16 días antes de tu período. Así que algunas personas ni siquiera reconocen que está sucediendo porque no ocurre durante su período, pero es cuando el estrógeno está muy alto y también estás recibiendo más progesterona, lo que realmente puede causar dopamina. Y cuál es el otro que nos falta. Nos falta dopamina. .

[00:32:13] ¿Serotonina?

[00:32:14] Seratonina.

[00:32:14] ¡Seratonina! Sí. Así que eso puede hacer que se sumerja drásticamente. Y es por eso que a veces las erupciones ocurren en esos momentos. Gracias doctor Google.

[00:32:24] Tengo una pregunta. Señorita Caraline, tengo una pregunta.

[00:32:26] Adelante, ¿cuál es tu pregunta?

[00:32:30] Esto significa que nos sentimos miserables todos los días.

[00:32:35] Sí.

[00:32:36] Sí! Como, incluso cuando tus períodos cesan.

[00:32:38] Incluso cuando se detiene.

[00:32:39] Como si tuvieras que esperar la próxima vez o es como antes y luego vuelve a suceder.

[00:32:45] Es como si todas estas fases del ciclo y las hormonas fluctúan constantemente todo lo que apestas.

[00:32:50] Sí.

[00:32:51] Y como cuando tuve la mano, cuando tuve mi período de 100 días.

[00:32:58] Suena como una extraña limpieza de zumo.

[00:32:59] ¿Verdad?

[00:33:01] Voy a hacer un libro y ese va a ser el título. Mi período de cien días.

[00:33:04] De verdad.

[00:33:07] Como si estuviera en un brote constante, pero eso es porque mis hormonas estaban como, ¿qué está haciendo este cuerpo? Es que mi cuerpo no tenía ni idea de lo que estaba pasando. Quiero decir, una parte de mí es como mi cuerpo. Sabes lo que haces. Averíbelo.

[00:33:20] Sí.

[00:33:21] Y la otra parte de mí es como, Oh, no, realmente no saben lo que está pasando.

[00:33:26] Oh sí.

[00:33:27] Oh sí. Así que cuando la gente en tu cabeza es como Bob Esponja en tu cabeza, correr por la oficina está en llamas y no saben lo que está pasando.

[00:33:35] Sinceramente, eso es lo que me apetece. Me pasa por el cerebro todos los días o es como si estuvieras en la escuela y alguien apaga la alarma contra incendios. Es como bah bah y todo está pasando. Pero en lugar de como los rociadores de agua, es solo sangre. Y eso es lo que pasa en mi cuerpo.

[00:33:57] ¿Preciso?

[00:33:58] ¿Verdad?

[00:33:59] Medicamento preciso.

[00:34:01] Sí.

[00:34:02] Oh Dios mío. Vale, así que número nueve, ya casi llegamos. Estamos haciendo un gran trabajo, que son cambios en el tratamiento, que todos sabemos que ocurren casi a diario.

[00:34:17] Sí.

[00:34:18] Para las personas con Fibro, a menos que te pongas bien y tengas un plan de tratamiento que funcione, y si lo haces, déjanos un mensaje de voz. Nos encanta hablar contigo.

[00:34:27] Porque no sé qué significa eso.

[00:34:28] Sí, ¿qué?

[00:34:29] Disculpe, ¿plan de tratamiento?

[00:34:33] ¿Alguien que sepa cómo ayudar a la gente?

[00:34:35] ¿Verdad?

[00:34:37] ¿Médicos conocedores? Sí. Pero, básicamente, si cambias de medicamento, lo cual espero que no se haga con tanta frecuencia en la vida de las personas, porque o bien estás tomando un medicamento fijo o puedes dejar fácilmente otro medicamento que

puede arruinarte completamente el cerebro y el cuerpo y todas las demás cosas. También al igual que. Cambiar los planes de ejercicios, cambiar las dietas o llamarlos dietas, hábitos alimenticios. Bla, bla, bla, lo que de nuevo, estoy seguro de que todos lo hemos hecho un millón de veces y lo superaré hasta que alguien me diga lo que cree que debería hacer. Y como, literalmente va bop bop bop. Esto es lo que creo que deberías hacer. Entonces quizá lo intente. Y si no me gusta, no voy a hacerlo porque soy atrevida.

[00:35:31] Bam. Sí. No tengo nada más que añadir a eso, pero estoy de acuerdo contigo.

[00:35:40] Quiero decir, creo que todos estamos en el mismo espacio donde es como si hubiéramos pasado por esto tanto tiempo sin evidencia concreta de cómo funcionará. Es como una mezcla de experimentos fallidos.

[00:35:54] Mm hmm.

[00:35:55] Así que sí, este es un tema doloroso para nosotros. ¡Así que vamos al número diez!

[00:36:03] ¡El último!

[00:36:03] Lo cual tal vez sea un tema aún más doloroso. No sé qué opina de esto, pero es el número 10. Y esto es cuando se me ocurrió porque no lo vi en ningún otro lugar en las redes, sino comorbilidades. Así que tus otros problemas te causan erupciones.

[00:36:17] Sí.

[00:36:17] Sí.

[00:36:18] Sabes, diría que recientemente, como he hablado, me diagnosticaron mastocitos porque tengo mastocitos básicamente como lo hace mi cerebro por todo lo que tengo. Piensa que todo es una alergia o que literalmente puedo estar respirando el aire y empiezo a tener, como enrojecimiento de la cara y luego me duele el estómago y luego siento que me voy a desmayar. Y eso me da ansiedad, lo que provoca el estrés. Y por mucho que sepa que me gustan los pensamientos positivos y me gustan. No catastrofizar la situación puede ayudar mucho. Todavía no estoy en el lugar en el que se me da bien eso. Por lo tanto, tiende a empeorar las cosas.

[00:37:06] Yo diría que, uh, ¿qué es? ¿Comorbilidad comórbida? Mina existente.

[00:37:13] Sí.

[00:37:14] Eso me pone en una bengala.

[00:37:18] Sí, estar vivo.

[00:37:20] Siento eso.

[00:37:21] Sí, respirando en general.

[00:37:23] Parpadeo.

[00:37:24] Sí.

[00:37:27] ¿Eh?

[00:37:28] Quiero decir, literalmente porque, como acabamos de hablar, no hay nada que hayamos aprendido que haya sido útil para la fibromialgia, pero tratar de manejar mis otros problemas tiene algo de salud porque al menos lo que he hecho por eso ha sido como, como que mi medicamento para el corazón soluciona mi problema cardíaco. Estoy como, vaya, esto es mágico.

[00:37:50] Exactamente.

[00:37:50] Como, literalmente, la medicación normal.

[00:37:54] Sí.

[00:37:55] Pero como o haciendo mis cosas para mi mástil así que espero empezar a hacer lo mismo y no tendré todo esto como brotes de eso. Pero al menos puedo controlar esas cosas. Y luego me meto en el ciclo de como, ¿qué? Hasta tengo estas cosas. Si no tuviera fibromialgia.

[00:38:12] Claro, es o viceversa.

[00:38:14] Mm-hmm.

[00:38:15] ¿No tendría Fibro si no tuviera estas cosas?

[00:38:17] Lo sé, es como la gallina o el huevo, que fue lo primero.

[00:38:21] Sí.

[00:38:22] Me encantaría saberlo. Porque en realidad, creo que para muchos de nosotros, la fibromialgia era como el diagnóstico incitante. Y luego nos diagnosticaron casi todo después.

[00:38:34] Sí.

[00:38:35] Lo cual es extraño porque normalmente cuando te diagnostican Fibro, dicen adiós. Pero entonces estás como oh, no van a pasar más cosas, ayúdame.

[00:38:45] ¿Verdad?

[00:38:46] Bueno, eso es todo. Hicimos las 10. ¡Lo matamos!

[00:38:50] ¡Vamos!

[00:38:52] Lo matamos.

[00:38:52] Lo hiciste. ¿Tenéis alguno de los 10 que creáis que os pega más? O es una bolsa mixta bastante buena.

[00:38:58] ¡El estrés!

[00:39:01] También diría estrés. El estrés como estrés puede matarte.

[00:39:06] Estrés y ansiedad.

[00:39:07] El estrés, el estrés, la ansiedad y el trauma pueden matarte.

[00:39:11] Sí.

[00:39:11] Sí.

[00:39:12] Hablar desde la experiencia.

[00:39:13] Lo mismo.

[00:39:15] Sí.

[00:39:16] Me he estado forzando a hacer más actividades de atención plena durante menos de dos o tres semanas. Y hoy me sentí en ciertos momentos poniéndome estrés y empiezo a sentir más dolor y estoy como, Respira de la situación, cuelga el teléfono.

[00:39:33] Mm hmm. Sí.

[00:39:35] Consigue un poco de agua y. llene ese espacio con algo que le beneficie. Porque incluso la única persona que cree en mí me lo contó. Bueno, no, en realidad dos personas eran mi acupunturista y mi madre, como si fueran las dos personas que dijeron: Sí, no te va tan bien con el estrés así que.

[00:40:02] Estás como, sí, ¿crees?

[00:40:03] Sí, gracias por eso. Ahora los únicos que ven eso y me creen y pueden reconocer cuándo estoy haciendo más. Así que grita a mami y grita a ti, Pearl. ¡Te echo de menos!

[00:40:19] ¡Aasombro!

[00:40:19] Es mi accupunctruista. ¡Hace meses que no la veo! Sí, es increíble.

[00:40:24] ¿Es una anciana pequeñita?

[00:40:25] Ella no lo está. No es vieja, pero es pequeña.

[00:40:29] Oh, he clavado a la gente diminuta y diminuta que se llama perla.

[00:40:31] Sí.

[00:40:32] Me encanta. Aprendí sobre la respiración alternativa en las fosas nasales, y es difícil hacerlo con una máscara porque literalmente estás empujando el pulgar y el meñique contra la nariz, pero respiras manteniendo una fosa nasal cerrada y luego soplando la otra fosa nasal y la concentración que se necesita para seguir cambiando.

Enfoca tu cerebro en otra cosa que no sea lo que está sucediendo. Sí, y soy un respirador nasal, cualquiera. Es difícil porque uso la técnica de oler el pastel y soplar las velas con mis hijos porque respirar profundamente es importante. Sí, huele el pastel, apaguen las velas. Pero no me gusta respirar por la boca. Nunca he sido un respirador bucal. Siempre he sido un respirador nasal.

[00:41:21] Lo mismo.

[00:41:21] Así que hago respiración nasal alternativa, así que intentalo.

[00:41:25] Creo que para mí es lo contrario.

[00:41:27] ¿En serio? ¿Eres un respirador bucal?

[00:41:29] Y no por no por elección.

[00:41:30] No de mala manera.

[00:41:31] Pero porque me veo obligado a hacerlo, porque tengo una congestión crónica grave.

[00:41:36] Oh, lo tengo.

[00:41:38] Así que no puedo respirar por la nariz como el 98 por ciento de mi vida. Pero estoy tratando de encontrar otros tratamientos para juntar todo esto y poder hacerlo. Tener más de una forma de respirar. Sí.

[00:41:54] Sí, porque no me gustaban las cosas respiratorias que incluían contar porque en realidad no creo que aguantaría tanto tiempo la respiración. Y la mayoría.

[00:42:03] Yo tampoco puedo.

[00:42:04] Aguanta la respiración como ocho veces y estaba como tres y me desmayé.

[00:42:09] Bien, bien.

[00:42:11] Así que, sí, creo que respirar caja era así, y yo estaba como, ¿no son iguales los lados de una caja?

[00:42:19] ¡Lo son!

[00:42:19] La misma longitud, así que no serían todos el mismo número, tal vez me estoy confundiendo con otra técnica de respiración.

[00:42:22] No, tienes razón. Lo tienes.

[00:42:24] Sí, sí. Así que.

[00:42:27] Sí.

[00:42:27] Bueno, hicimos un buen trabajo en el Flare Fest Twenty 21.

[00:42:31] Está bien.

[00:42:32] ¿Alguien contrajo tuberculosis al respirar el humo o ser absorbido por el mosh pit? Lo sentimos mucho.

[00:42:39] Lo siento. Siento lo del queso.

[00:42:41] Sin reembolsos.

[00:42:44] Tampoco podemos llevarte de vuelta a casa, así que.

[00:42:47] Siento que tener Fibro es literalmente como FyRefest.

[00:42:49] Es una decepción por todas partes.

[00:42:53] Eso es. El documental de FyRefest es uno de los mejores que he visto, y creo que hay dos, y creo que el de Hulu fue mi favorito. Pero sí, es un incendio de basurero tan caliente.

[00:43:08] Bien.

[00:43:08] Y guau, es que la mejor analogía para una bengala es.

[00:43:12] Como si estuvieras viviendo tu vida. Estás viviendo tu vida y piensas que si voy a ir a esta isla va a ser genial. Y luego llegas allí y no hay agua.

[00:43:20] Y duermes en una tienda de campaña de FEMA.

[00:43:20] Y te comes unos cacahuetes. Y sí.

[00:43:31] Fue tan preciso que duele.

[00:43:33] ¡Oye!

[00:43:35] Si no sabes qué es FyRefest, por favor buscarlo. Por favor, mira los documentales.

[00:43:38] Por favor, Google.

[00:43:39] Estarás completamente entretenido. Y entonces lo entenderás.

[00:43:44] Sí.

[00:43:45] Sí. Muy bien. Bueno, ya que lo hemos matado con nuestra lista, vamos directamente a nuestras victorias visibles y puntos de ternura. ¿Alguien tiene uno especial?

[00:43:54] Tender Point todo el viaje. Lo acabo de hacer.

[00:43:57] Sí.

[00:44:00] Negativo cinco de cada 100 no lo recomiendo Oh, mi cuerpo me duele tanto, pero Visible Victory Vi a una de mis mejores amigas casarse este fin de semana y mi cuerpo se sentía bien ese día. Me sentía confiada en mi atuendo.

[00:44:21] Sí, parecía que estaba en llamas.

[00:44:22] Estaba como ooh chica, te ves bien hoy. Mi cuerpo aguantó y estoy muy agradecido por ello. Así que definitivamente fue una victoria y estoy muy feliz de que esté casada ahora.

[00:44:33] Nos encanta.

[00:44:35] Sí.

[00:44:35] Felicidades a tu amigo.

[00:44:37] Gracias.

[00:44:38] Meesh, Meesh, ¿qué tienes?

[00:44:40] Guau. Bueno, lo mismo. No es lo mismo, pero.

[00:44:45] Entiendo lo que dices.

[00:44:45] Igual que antes. Sí, sobre mudarse.

[00:44:48] Sí.

[00:44:49] Así que Tender Point se movía. No te muevas a menos que sea, ya sabes, tienes que hacerlo. Porque Dios mío, el dolor, el estrés y la fuerza que no sabía que tenía, todo salió a la luz. Me alegro de haber recibido ayuda de nuestra familia.

[00:45:11] Sí.

[00:45:13] Pero para resumir, la mudanza fue horrible porque los de la mudanza nos jodieron. Se callaron seis horas tarde, no llegaron hasta las seis de la tarde. y termina de mudarnos hasta las 11:30 de la noche. Y me fui a la cama a las 2:00 a.m. y luego pasé tres días seguidos como un maldito conejo desempacando, limpiando y guardando cosas.

[00:45:40] Mmm-hmm.

[00:45:40] Y eso es como, nunca he tenido un tipo al azar como limpiezas o lo que sea.

[00:45:45] Sí.

[00:45:45] Nunca he sido tan intensa. Pero eso fue porque quería sacar todas esas cajas de esta casa.

[00:45:51] Mmm-hmm.

[00:45:52] Así que Visible Victory es que hicimos todo eso. En realidad parece un hogar muchas veces, un bonito apartamento. Mi mamá y yo somos amables y tenemos una lavadora y secadora como si tuviéramos una en el mismo espacio en el que vivo.

[00:46:08] Eso es emocionante.

[00:46:10] Tan emocionante.

[00:46:10] ¡Sí,!

[00:46:10] Eso te va a ayudar.

[00:46:13] Lo es. Y lo he mirado hoy. Estoy como.

[00:46:17] Te quiero.

[00:46:20] Sí, es mío.

[00:46:21] Eso es increíble.

[00:46:22] ¿Qué hay de ti?

[00:46:24] Punto Umtender. Alguien me robó la tarjeta de débito.

[00:46:28] No.

[00:46:30] Que por suerte tenemos tecnología y me gusta. La nueva tarjeta apareció mágicamente en mi Apple Wallet. Así que, no me quedé sin dinero, pero está bien. Es molesto. Y por suerte, no tuve que cambiar demasiados. Cambiarlo en demasiadas cosas como si todo estuviera conectado a mi cuenta bancaria, pero es molesto. Como por qué la gente tiene que hacer eso y yo estoy como, literalmente, Nancy Drew tratando de averiguar de dónde vino este cargo porque era algo de lo que recibo cargos todos los meses. Pero estoy como, no esta. No fui yo. Así que tuve que hacerlo. Victorias visibles. Diría yo. Mencioné el Skye antes de empezar a grabar, y he mencionado algunas cosas que he aprendido escuchando podcasts, pero estoy tratando de escuchar más podcasts que sean educativos. Así que tengo muchos de ellos que son placeres culpables, y no me encanta el término placeres culpables. Voy a decir que me gusta hacer lo que me gusta hacer cuando quiero hacerlo y no debería sentirme culpable. Lo que significa que escucho podcasts sobre crímenes reales y estoy tratando de escuchar más como el dolor crónico y los podcasts de cuerpo mental, como los que me hacen conocer mejor lo que tengo en el mundo que me rodea. Solo sé más consciente y consciente de las cosas. Así que solo tomé Benadryl por primera vez en mi vida adulta y me siento bien. Lo tomé hace como una hora, y no sé cuándo se supone que la somnolencia va a hacer efecto, si lo hace. Pero tomé dos y me siento bien, y todavía estoy dentro, no sé, a veces me pongo roja porque tengo calor, pero no puedo decirlo ahora mismo, así que aún podría estar en una bengala. Es muy confuso.

[00:48:31] Sí.

[00:48:32] Pero sí, vira por Benadryl.

[00:48:37] Sí!

[00:48:37] ¡Hurra por Benedryl! Espero que funcione bien.

[00:48:39] Sí, y esa es la cuestión. No podía trabajar en absoluto. Y yo digo: «No es trabajo». Está funcionando no ha funcionado, ¿quién sabe? Pero el color de la píldora es muy bonito. ¡Es como rosa intenso!

[00:48:48] Está bien.

[00:48:51] Algodón de azúcar.

[00:48:51] Sí, eso es lo que me pasó esta semana. Pero lo conseguimos. Lo hicimos por ti.

[00:48:56] Lo hicimos.

[00:48:57] Todos vamos a pasar por ello. Estamos todos en el meollo y vinimos por ti.

[00:49:01] En el meollo de la misma.

[00:49:02] Nos encanta.

[00:49:04] En el meollo de la misma.

[00:49:04] En el meollo de la misma. Uf.

[00:49:06] Esto fue útil porque incluso si vamos a estallar, podemos estar juntos y eso automáticamente lo hace increíble. De hecho, vamos a estar juntos. Y como, T menos tres semanas.

[00:49:19] ¡Tan emocionante!

[00:49:23] ¡Oh dios mío!

[00:49:23] Como dijimos, publicaremos fotos y pruebas de que realmente estábamos en la misma habitación.

[00:49:29] Va a ser muy gracioso va a parecer que soy de tu madre. Os lo cuento ahora porque sé que os sobrepongo a los dos.

[00:49:37] Sí, olvidé que teníamos la diferencia de altura.

[00:49:39] Me pondré los tacones.

[00:49:41] Sí, sí. Usaste zapatos planos la última vez, así que era más alto.

[00:49:46] Sí.

[00:49:46] Probablemente no. Tal vez te coincidan.

[00:49:50] Coincide, sí, lo suficiente.

[00:49:52] Pero sí, como dijimos, revisa la información de la gala. Si estás en el área de Newark, Nueva Jersey o si quieres hacer un plan de viaje extravagante, ven a quedarte con nosotros. Eso está bien.

[00:50:01] ¡Hazlo!

[00:50:02] Estamos de baja por eso. Va a estar en las notas del programa. Además, asegúrate de ir a Apple Podcasts y calificar, opinar y suscribirte cuando te suscribas. Nuestro podcast aparece automáticamente en tu pequeño banco, un podcast todos los viernes cuando publicamos y tenemos otra mitad de la temporada por delante, estamos en cinco episodios.

[00:50:22] ¡Guau!

[00:50:22] Así que sigue escuchando, tenemos invitados mucho más divertidos para el resto de la temporada.

[00:50:26] ¡Lo tenemos!

[00:50:28] Déjanos un mensaje de voz esta vez nuestra amiga Jacqueline nos dejó un buzón de voz. Hola, Jacqueline.

[00:50:32] Hola, Jacqueline.

[00:50:32] Hola, iii!

[00:50:36] Envíanos un correo electrónico a fibrofriendspod@fibro.org. Pero sí, te queremos y muchas gracias por escuchar y nos vemos la próxima vez.

[00:50:46] Os queremos chicos.

[00:50:46] ¡Adiós!

[00:50:46] ¡Adiós!

[00:50:46] ¡Paz!