

FF S3 Ep. 2.mp3 (Spanish)

[00:00:00] Hola a todos y bienvenidos de nuevo a otro episodio del podcast Fibro Friends, como siempre, soy una de sus anfitrionas, Caraline, y también tengo a mi amiga Mesha aquí.

[00:00:11] Hola.

[00:00:12] Pero solo para empezar el episodio, quería recordarles a todos que la Gala Mariposa de la FCSA se celebrará el veintidós de octubre y que será en un loft en Newark, Nueva Jersey. Así que si estás en la zona o si quieres hacer un viaje a Nueva Jersey, hazlo. Las entradas están a la venta. Disponemos de entrada general y entradas VIP. También puedes donar directamente a la FCSA. Y todos esos fondos van directamente al Fondo de los Centros de Excelencia, que es lo principal que la FCSA ha estado tratando de crear y hacer realidad, porque será un lugar donde la atención se pueda unir y realmente podremos obtener la ayuda que la mayoría de las personas con fibromialgia han estado buscando, si no todas. personas con fibromialgia. Pero nos aseguraremos de poner el enlace en las notas del programa. Si te decimos que Mesha, yo y Skye y algunos de nuestros otros amigos realmente increíbles estaremos allí, tal vez eso ayude a impulsar tu deseo de venir. Pero si no, definitivamente tomaremos algunas fotos divertidas esa noche porque será la primera vez que los tres estemos juntos en la misma habitación. Así que.

[00:01:22] ¡Oh dios mío!

[00:01:25] ¡Magia! Pero dicho esto, solo quiero que entremos directamente en el episodio de hoy. Tenemos una nueva Fibro Friends con nosotros a la que estoy muy emocionado de presentarles que es una compañera guerrera de Fibro. Tiene un blog llamado Fabulous and Fatigued, y también es defensora de Fibro. Te presento a nuestra nueva amiga, Sara. Bienvenido, Sara.

[00:01:46] Hola. Muchas gracias por invitarme.

[00:01:49] Sí, estamos muy emocionados porque eres nuestro primer amigo, no de Estados Unidos.

[00:01:54] Oh, eso está muy bien.

[00:01:58] Y es por eso que, sinceramente, estoy muy emocionado de hablar sobre algunas de las diferencias, si las hay. Quiero decir, tengo que asumir que hay algo.

[00:02:05] Sí, hay muchas diferencias, créeme.

[00:02:08] Sí, estoy muy emocionada de hablar contigo. Así que la primera pregunta que les hacemos a todos nuestros huéspedes es, ¿cuál es el consejo más extraño que te ha dado un profesional de la salud o una extraña mujer al azar en la calle?

[00:02:24] Vale, tengo la respuesta de inmediato.

[00:02:28] ¡Perfecto!

[00:02:28] Ni siquiera necesito pensarlo. De hecho, una vez hice que mi médico de familia me dijera que debía casarme y eso resolvería todos mis problemas.

[00:02:38] ¿Qué?

[00:02:39] ¿Por qué creen que los hombres son la solución?

[00:02:40] ¡Son el problema!

[00:02:42] ¡Todo!

[00:02:48] Al igual que en ese momento estaba tan sorprendida y, ya sabes, hasta la fecha, han pasado unos años desde que ella me dijo eso. Pero creo que es que es muy cultural.

[00:03:02] Sí.

[00:03:03] Es algo que está realmente incrustado, especialmente en la cultura del sur de Asia, eso. Sabes, casarte es el final, y es tu objetivo en la vida.

[00:03:17] Sí.

[00:03:17] Si te tocas el premio gordo, todo va a salir bien. Así que, sabes, todavía no he ganado el premio gordo.

[00:03:25] Tal vez sean como para aumentar la serotonina, algo de dopamina. Prefiero ir de compras o comerme un pastelito. Parece que hay menos trabajo.

[00:03:39] Bueno, sí. Ahora que lo pienso, estoy seguro de que médicamente ayudaría con las hormonas, la oxitocina, hay un montón de cosas ahí dentro. Pero eso no resuelve nada.

[00:03:51] Sí. Es muy similar a la que tenía, que es que me dijeron que me quedara embarazada y no estaba con nadie en ese momento.

[00:04:02] Vale, quedar embarazada es uno de mis temores.

[00:04:05] Sí!

[00:04:06] Porque siento que a diario pasamos por mucho dolor y el embarazo es tanto dolor por sí solo para una persona sana. Así que para que pasemos por ello, ni siquiera me lo puedo imaginar. Así que no sé quién te dio ese consejo y no sé qué estaban pensando.

[00:04:25] Su razón de ser era que el dolor del parto. Así que olvidemos que tendría que pasar nueve meses de embarazo. En primer lugar, ella pensó que el dolor del parto, porque está por encima de la fibromialgia en la escala del dolor, que simplemente se cancelaría el uno al otro.

[00:04:43] Un reinicio. No creo que funcione así.

[00:04:44] Restablecimiento del cuerpo.

[00:04:44] Bueno, entonces sé como, sí, solo si siento el dolor del parto cada segundo de mi vida.

[00:04:53] Y es como, oh, no tendría que lidiar con la depresión posparto o la depresión prenatal.

[00:04:58] Eso es otra cosa que también me asusta.

[00:05:01] Sí, yo también.

[00:05:02] Es más probable que tengamos todo eso.

[00:05:04] Absolutamente.

[00:05:04] Todo eso.

[00:05:04] Sí.

[00:05:06] Genial.

[00:05:06] ¿De dónde sacas tu investigación? Google.

[00:05:11] ¿Verdad?

[00:05:11] Oh, Dios mío. Sin embargo, es una buena idea. Esa es una de las mejores que he escuchado mejor de una manera divertida, porque podemos reírnos de ello.

[00:05:18] Sí.

[00:05:19] Oh, Dios mío. Quiero hablar de tu historia sobre la fibromialgia. Nos gusta hablar de los viajes de las personas hasta donde se encuentran ahora. ¿Cuándo te diagnosticaron originalmente?

[00:05:31] Han pasado unos 14 años. E inicialmente el diagnóstico también tomó un par de meses o no un par de meses o un par de años. Ojalá tardara un par de meses.

[00:05:44] Estaba a punto de decir, ¡vaya!

[00:05:45] No, no, me llevó un par de años. Fue mucho así que inicialmente fue un accidente de atropello y fuga. Así que un coche me atropelló en la espalda y el tipo que acaba de salir obviamente se escapó. En realidad estaba en las instalaciones de la escuela. Estaba en once grado.

[00:06:02] Guau.

[00:06:02] Así que era muy joven. Tenía como dieciséis años, creo. Y volví como si fuera a clase y le dije a mi profesor que era un nerd. Era un nerd completo. Así que voy a mi profesor de matemáticas porque era clase de matemáticas y amaba a mi profesor de

matemáticas y él me amaba porque estaba recibiendo cien. Lo amaba porque me daba cien. Me amaba porque no le estaba dando problemas. Todo fue mutuo. Así que sí, me estaba riendo y le estaba diciendo, ¿adivina qué pasó? Un coche me golpeó en la espalda y pensé que era muy gracioso que me levantara y estoy bien. Y yo estaba como, mira, sin moretones, sin fracturas, sin nada de pies a cabeza. Estoy absolutamente bien. Parecía petrificado y no entendía por qué estaba en el 11º grado. Y, naturalmente, eso fue porque mi idea del dolor era que era algo visible.

[00:07:01] Sí.

[00:07:01] Así que me obligó a ir a la oficina del director y avisarles. Y tuve toda una ida y vuelta con él diciendo, no, no voy a ir porque estaba faltando a clase por primera vez en toda mi vida. Y para un nerd, eso es muy importante. Estaba como, así que vamos a preguntarme por qué me faltaba a clase. No, no voy a hacer eso. Es como, cuando les digas que tuviste un accidente, eso es lo último en lo que van a pensar.

[00:07:29] Sí.

[00:07:30] De todos modos, eso pasó. Llegó la policía, llegó una ambulancia, me fui, me llevaron de urgencia a urgencias. E.R. los médicos me han enviado a casa con analgésicos. Y ya sabes.

[00:07:44] ¿Sin examen? .

[00:07:46] Creo que le hicieron radiografías.

[00:07:48] Oh, iba a decirlo.

[00:07:48] Bien.

[00:07:48] Sí, creo que le hicieron radiografías, pero sí, todo parecía estar bien. Así que me enviaron de vuelta a casa. Y un par de días después, seguía sufriendo un dolor insoportable. Así que me llevaron a urgencias. otra vez, lo mismo, de pies a cabeza. Me veo bien. Y luego todo el verano que pasé en la cama y creo que durante unos dos años solo tomé analgésicos muy fuertes, del tipo que tendría que tomar medicamentos antes de eso para proteger el estómago, el revestimiento de mi estómago.

[00:08:21] Sí.

[00:08:22] Y eso es todo lo que podía hacer. Hacía fisioterapia y estaba postrada en cama y no podía caminar durante mucho tiempo. No pude sentarme durante mucho tiempo. Apenas iba a la mitad de mis clases en doceavo grado, no pensé que llegaría a la universidad. Sabes, cada pocos meses vamos a ver a mi médico de familia y a mis padres y yo diría, ¿qué está pasando? ¿Por qué no estoy mejor? Me veo bien. ¿Qué pasa? Así que, sí, finalmente me derivó a un especialista y me diagnosticaron una enfermedad que no podía pronunciar ni deletrear en ese momento.

[00:09:08] Sí.

[00:09:08] Afortunadamente ahora puedo.

[00:09:12] Cómo va, sí.

[00:09:12] Así que, sí, ese fue el comienzo de mi viaje.

[00:09:15] Oh guau.

[00:09:16] Oh hombre.

[00:09:17] Eso es una locura. Y solo muestra que al igual que las lesiones traumáticas y las enfermedades, como el cien por ciento son los desencadenantes, como si eso no fuera así si no lo hace en blanco y negro. No sé qué hace.

[00:09:31] Sí, al cien por cien. Cien por ciento.

[00:09:34] Entonces, ¿cuándo te gustó compartir tu historia?

[00:09:39] Eso ocurrió hace poco, diría yo, hace dos años.

[00:09:43] Oh, vaya increíble.

[00:09:45] Guau.

[00:09:45] Sí, así que durante 12 años, fue un gran secreto secreto que nadie sabía excepto mi familia inmediata. Y mis mejores amigos conocían a mis primos. Mis primos no lo sabían. Mi abuela no lo sabía. Mis tías, mis tíos, nadie lo sabía. Y la razón fue que vengo de un origen del sur de Asia y. Para ti tener una enfermedad o para ti, está muy estigmatizado.

[00:10:18] Sí.

[00:10:18] Sí. Sí.

[00:10:19] Y, sabes, es del tipo en el que la gente de inmediato no piensa en tu salud ni en cómo es tu vida de inmediato. El primer pensamiento que van a tener es, oh, Dios mío, ¿quién se va a casar con ella? Nadie va a querer casarse con ella. Tiene una enfermedad.

[00:10:35] Oh, Dios mío.

[00:10:36] Y eso fue algo que preocupó a mis padres durante mucho tiempo. Nos metíamos en discusiones todo el tiempo en las que mis padres me decían que no se lo dijera a nadie y. Especialmente si estuviera hablando con alguien que sería como, no le digas a los chicos con los que hables que tienes esta enfermedad porque entonces no querrán estar contigo. Así que, ya sabes, me lo dijeron durante 12 años.

[00:11:04] Sí.

[00:11:05] Así que está literalmente incrustado en mí en este momento. Y siempre me defendí y dije, no, no voy a empezar una relación que se supone que se basa en la confianza y la honestidad. Mentiéndole a alguien.

[00:11:22] Claro que sí.

[00:11:23] También me ha costado mucho al principio en casa con mi familia inmediata reconociendo mi enfermedad porque, de nuevo, como era invisible, pensaban que estaba siendo dramática y nada se tomaba en serio. Y una parte de esto también tenía que ver con el hecho de que era más fácil para ellos fingir que estaba bien que con cosas que tengo una enfermedad. Así que lo hicieron durante mucho tiempo. Así que por esa razón, todo el mundo me ha dado una gran cosa sobre mi vida. Y no es porque creyera lo que me dirían. Sabía de verdad que era algo sobre lo que no iba a mentirle a nadie. Siempre lo supe. Pero al mismo tiempo, también pensé que si iba por ahí contándole a la gente, les haría daño. Y así que decidí que no iba a decir nada hasta que tal vez estuviera en una relación o me comprometiera o me casara y de esa manera una vez porque eso era como una gran preocupación para el derecho.

[00:12:32] Y haz que se sientan seguros.

[00:12:33] Sí. Así que, una vez que eso pasa, si hablo de ello, no importa. Sin embargo, me di cuenta de que estaba haciendo algo que más odiaba. Esperaba que pasara un momento para hacer algo que siempre he querido hacer. Siempre quise compartir mi viaje con la gente. Siempre quise ayudar a la gente, porque cuando me diagnosticaron, fue hace 14 años. En ese momento, no había comunidades en línea. Era un estigma enorme. Nadie hablaba de ello. No conocía a nadie en quien confiar. No conocía a ningún otro joven que estuviera enfermo.

[00:13:15] Absolutamente.

[00:13:16] Eso podría relacionarme conmigo. Así que. Siempre supe que quería hablar de ello para poder ayudar a otros que se encontraban en situaciones similares. Supongo que estaba deteniéndolo hasta estar con alguien.

[00:13:32] Sí.

[00:13:33] Bueno, una vez me di cuenta de que estaba haciendo lo que más odiaba esperar.

[00:13:39] Sí.

[00:13:39] ¿Por qué esperar cuando es algo que quiero hacer? Quién sabe qué pasará mañana.

[00:13:46] Sí.

[00:13:47] Así que sí. Al igual que yo, fue una conversación aleatoria con mi hermana y ella dijo empezar un blog y si no te sientes cómodo diciéndole al mundo que es solo empiezas un blog anónimo. Y yo estaba como, oh, así van a estar mirando mis padres y no voy a hacerles daño. O eso es lo que empecé a trabajar en ello. Diseñé mi sitio web, hice mi.

[00:14:12] Lo cual es precioso, por cierto.

[00:14:13] Me encanta.

[00:14:13] Muchísimas gracias.

[00:14:15] Soy un snob de las fuentes. Y yo estaba como, ooh, esa es una buena fuente en este blog.

[00:14:20] Y ya sabes, estaba trabajando en ello día tras día y mi mamá se dio cuenta de que hay algo en lo que estoy trabajando porque vio que siempre estaba ocupada en mi habitación durante 10 o 12 horas al día trabajando en la computadora. Cuando empezó a preguntarle a mis hermanos y vino a verme y le dije lo que estaba haciendo, pero yo estaba como, ya sabes, no te preocupes, es anónimo. Nadie lo va a saber. Y creo que eso es lo que la hizo sentir cómoda. Y en realidad fue muy solidaria. Y de hecho, cuando estaba empezando mi blog, ella incluso me consiguió como ella me estaba comprando un cupcake de celebración y ella quería pagarlo.

[00:15:07] asombro.

[00:15:07] asombro.

[00:15:08] Así que sí. Así que ha recorrido un largo camino. Y en este punto, obviamente, no es un blog, no es anónimo. Y ella también lo sabe. También se siente cómoda con eso. Pero sí. Así que me llevó mucho tiempo y pasaron muchas cosas en el medio para empezar a hablar de ello. Y recuerdo incluso cuando golpeaba como, ya sabes, por haber pulsado el botón de mi sitio web, como si estuviera tan asustada porque sabía que era la primera vez en toda mi vida que, ya sabes, mis primos lo sabrían.

[00:15:42] Sí.

[00:15:43] O mi familia inmediata, no mi familia inmediata. Lo siento, pero como el resto de mi familia, mis tías, mis tíos, todos, el mundo entero tenía acceso a ella.

[00:15:53] Sí.

[00:15:54] Así que, sí, fue bastante aterrador.

[00:15:56] Sin embargo, es increíble que fuera una forma de crear aceptación dentro de tu familia.

[00:16:03] Sí, seguro.

[00:16:05] Y lo hiciste de una manera tan bonita y te felicito por tu trabajo, es realmente precioso y también eres una gran escritora.

[00:16:14] Muchísimas gracias. Sabes, oír que soy un gran escritor es muy raro de escuchar porque nunca he escrito antes.

[00:16:25] Eso es una locura.

[00:16:26] Sí. Así que esta es la primera vez que escribo y escucho ese complemento de otras personas y estoy como, ¿qué? Estás segura. No, no, no, no. Estás diciendo eso.

[00:16:38] ¿Estás segura? He estado ahí.

[00:16:39] Estoy como si estuvieras haciendo que me sienta bien, ¿verdad? Porque no hay forma de que nunca haya escrito. Así que esto no puede ser eso. No.

[00:16:47] Sí.

[00:16:49] asombro.

[00:16:49] Empiezo a aceptarlo ahora.

[00:16:52] Sí.

[00:16:52] Sin embargo, siento que es mucho más fácil, cuando es algo que te apasiona y te sientes cómodo escribiendo sobre eso, sale de forma más natural.

[00:17:00] Cien por ciento. Sí. Porque es más sensor.

[00:17:03] Exactamente.

[00:17:05] Eso va más allá de escribir sobre algo sobre lo que lees o conoces de otra persona. Es literalmente la historia de tu vida.

[00:17:16] Exactamente.

[00:17:17] Iba a preguntarte, ¿cómo se te ocurren ideas sobre cosas sobre las que escribir? Porque aquí hay un extraño paralelo que encontré cuando estaba haciendo un blog, al que rápidamente abandoné. Pero así cuando hablamos, al principio de nuestro viaje es que no hay nada de lo que sacar, como en lo que respecta a un joven que vive la Fibromialgia. Ahora, siento que si voy a publicar algo, digo, oh, lo juro, acabo de ver a alguien publicar lo mismo. Y creo que puede ser complicado porque en un momento dado todos nos sentimos similares sobre un tema específico. Pero, ¿es difícil para ti encontrar cosas sobre las que escribir?

[00:17:56] Creo que sí. Así que en un momento dado, mis blogs se convierten en trabajo donde estaban. Fue uno de esos en los que es como, tengo que publicar esto muchas veces a la semana y tengo que publicar un post en el blog al menos una vez al mes.

[00:18:13] Sí.

[00:18:13] Cuando era así, era un poco difícil. Pero en los últimos dos años, como, ya sabes, he sido así, pero también he estado en situaciones en las que estoy como, ¿sabes qué? Solo escribiré cuando me apetezca, cuando salga del corazón.

[00:18:33] Exactamente, sí.

[00:18:33] Sí.

[00:18:33] Y, sabes, hay veces en las que me enfoco en una cosa, veces en las que me enfoco en otra cosa. Así que creo que los dos primeros años estuve escribiendo muchas entradas de blog. En realidad no he escrito ni una sola entrada de blog este año.

[00:18:46] Oh, guau. Pero es bueno, eso, ya sabes, para darte un ritmo así.

[00:18:50] Sí.

[00:18:50] Sí, porque hay otras cosas en las que me estoy concentrando este año que no estaba haciendo el año pasado, así que. Teniendo en cuenta que tengo fatiga, solo tengo una capacidad limitada, no puedo hacer todo lo que tengo que hacer tan bien. Escribí muchas publicaciones de blog los primeros dos años, pero ahora estoy tratando principalmente de trabajar en mi Instagram y mis seguidores o tener más conversaciones como estas charlas. Así que para eso, obviamente, también se detiene mucho tiempo. Así que tampoco he estado publicando regularmente en Instagram. Así que creo que realmente depende de cómo veas tu blog. Si lo miras como si fuera trabajo, se convertirá en trabajo y se volverá molesto y te resultará difícil encontrar cosas todo el tiempo. Pero cuando no lo piensas así, tengo un documento completo en mi teléfono donde cada vez que tengo un pensamiento aleatorio o incluso una frase aleatoria que realmente me gusta me inspira, lo escribiré rápidamente. Así que de esa manera las ideas se juntan y luego puedo publicar sobre ellas cuando me apetezca.

[00:20:11] Eso es increíble.

[00:20:11] Ahí lo tienes. Trabaja en tu propio tiempo.

[00:20:14] Sí.

[00:20:15] Me encanta eso.

[00:20:15] Sí, seguro. Muy bien. Ahora, la pregunta del día. ¿Qué tal Canadá?

[00:20:23] ¿Qué tal, Canadá? Canadá es increíble. Tenemos que recibir atención médica gratuita. Tenemos a Trudeau.

[00:20:30] ¡Te veré pronto!

[00:20:33] ¡Ahí vamos!

[00:20:34] Lo hemos hecho. Tenemos las hermosas cataratas Horseshoe porque, ya sabes, las cataratas canadienses canadienses del Niágara son mucho más bonitas que las americanas.

[00:20:45] Sí.

[00:20:45] Por supuesto que lo es.

[00:20:46] Seamos realistas. Tenemos jarabe de arce. Tenemos a Justin Bieber.

[00:20:51] ¡Guau! Eso es asombroso.

[00:21:00] De todos modos.

[00:21:02] Sin embargo, esa es como mi frase, es como cada vez que algo anda mal con mi sistema de atención médica aquí, estoy como, eso es todo. Me voy a Canadá.

[00:21:10] Sí. Lo mismo.

[00:21:12] No. Pero dejando todas esas cosas a un lado, definitivamente hay muchos defectos dentro del sistema de salud canadiense. Una de las cosas más importantes que puedo señalar es el hecho de que creo que todo nuestro sistema de salud se basa en el tratamiento de problemas o enfermedades agudas.

[00:21:35] No son cosas a largo plazo.

[00:21:37] Cualquier cosa y todo lo que sea visible. Oh, hay una fractura. Vamos a encargarnos de ello. Hay sangre. Vamos a encargarnos de ello.

[00:21:48] Sí.

[00:21:48] Pero cuando se trata de enfermedades crónicas o invisibles, no hay mucha ayuda por ahí, porque si lo piensas bien, la mayoría de las enfermedades crónicas requieren que no solo no puedas tomar un solo medicamento. No hay nada que coger y arreglaré todo el estado. Para que puedas tratar tus síntomas, tienes que hacer 10 cosas diferentes.

[00:22:14] Sí.

[00:22:15] Y eso incluye cosas como fisioterapia, masajes, quiropráctico, acupuntura, ir a un naturópata, tal vez ir al gimnasio. Obviamente, la OHIP no cubre ninguna de estas cosas.

[00:22:28] Sí.

[00:22:29] ¿Cuál es el plan de seguro médico de Ontario en caso de que se lo pregunten?

[00:22:34] OK.

[00:22:36] Así que en el gran esquema de las cosas, si tienes una enfermedad crónica, es jodidamente caro. No sé si puedo jurarlo.

[00:22:48] Oh diablos, sí.

[00:22:49] Vale. Pero tener una enfermedad crónica.

[00:22:52] Sí.

[00:22:52] Sí.

[00:22:53] Y dependemos principalmente de la medicina oriental, no de la occidental, y la OHIP solo cubre la medicina occidental. Así que para alguien como yo, para ser honesto, no es tan útil. Claro, voy a ver a mi médico con más frecuencia, así que definitivamente está cubierto y eso es una bendición. Si necesito que me hagan análisis de sangre, si necesito ponerme una inyección de vitamina B12, voy todos los meses a que me pongan la vacuna B12. Me ayuda con la fatiga. Así que no tengo que pagar por eso sino controlar mis síntomas reales. Tengo que pagar de mi bolsillo.

[00:23:36] Sí.

[00:23:36] Oh, guau. Vale.

[00:23:37] Bueno, ya sabes, y eso marca la diferencia.

[00:23:44] Sí.

[00:23:44] Yo diría que tener atención médica gratuita, pero tampoco creo que haga una gran diferencia si tienes una enfermedad crónica porque. En su mayoría confías. Medicina oriental, y todo eso sale de tu bolsillo.

[00:24:00] Entendido, guau.

[00:24:01] Eso es muy revelador y es igual. Porque estaba investigando, no recuerdo cómo surgió, pero como la medicina funcional. Y yo estaba como, vale, ¿cuál es la diferencia entre medicina funcional y medicina regular? Y básicamente la diferencia es que, al igual que la medicina occidental normal, se centra en la patología, como los resultados de las pruebas y la medicina funcional se centra en encontrar la causa raíz de la enfermedad. Y yo estaba como, oh, no me extraña que nadie de aquí pueda ayudarme porque todo vuelve a la normalidad, y yo estaba como, no me extraña que no vayan a cubrir nada aquí porque creen que somos Booboo Joujou. Como si fuera como medicina hippy dippy. Y estoy como, pero estaba como, ¿por qué están separados?

[00:24:44] Exactamente.

[00:24:45] Dije, ¿por qué no puede haber un médico que sepa ambos y trate al paciente, sea o no uno u otro?

[00:24:53] Sí, me gusta.

[00:24:53] Y es asequible.

[00:24:55] Sí.

[00:24:56] Lo siento. De hecho, he entrado en urgencias. en momentos en los que no podía sentarme ni un segundo. Tengo mucho dolor y me gusta esperar nueve horas solo para escuchar, oh sí, deberías tomar algunos analgésicos y quizás ir a ver a un quiropráctico, un fisioterapeuta. Alguien debería poder ayudarte. No estoy seguro de quién puede ayudarte.

[00:25:20] Nosotros tampoco.

[00:25:23] Por eso estoy aquí.

[00:25:25] Sí. Y así también.

[00:25:27] Eso es horrible.

[00:25:28] OK. Y también depende realmente del médico al que acabes viendo porque podrías ir a ver a un médico que tenga mucho conocimiento sobre Fibro. Así que harán esas pruebas adicionales y tomarán los pasos adicionales que se requieren para ti. Sin embargo, para la mayoría de los demás médicos, no van a hacer eso. Como, por ejemplo, mi médico de familia anterior no me dio ningún medicamento para la fibromialgia en absoluto. Me acaba de dar analgésicos.

[00:26:05] Guau.

[00:26:05] Tuve que ir a un especialista al que me enviaron porque demandamos a nuestra compañía de seguros. Tuvimos que demandar a nuestra compañía de seguros porque el tipo que me golpeó en la espalda ni siquiera tenía licencia.

[00:26:25] Oh, Dios mío.

[00:26:26] Así que no podíamos ver a nadie más. Así que terminamos demandándoles. Así que para que demuestren que no hay nada malo en mí y me veo absolutamente bien visiblemente y me estoy inventando cosas. Sí, me enviaron a un especialista y. Ese especialista escribió como una reseña de 30 páginas, y él fue quien inicialmente dijo, oh, sí, hay muchas cosas por ahí para la fibromialgia que puedes tomar estas inyecciones. Existen estos pocos medicamentos que puedes tomar. Y así fue tal vez. Tres o cuatro años después de mi diagnóstico que volví con mi médico de familia y estaba como, oh, ese especialista al que fui, dijo que hay algo más que podría tomar para una mejor calidad de vida. En este momento, no tengo calidad de vida.

[00:27:17] Sí.

[00:27:17] Bien.

[00:27:18] Así que no tenía ni idea. Me mantuvo con analgésicos. Y si no hubiera ido a ese médico, probablemente habría estado tomando analgésicos, ya sabes. Así que, sí, también depende de tu médico de cabecera, diría yo.

[00:27:37] Sí. Entonces, ¿sabe que algunos centros de tratamiento del dolor son como las clínicas del dolor en Canadá porque son muy pocos entre aquí? Por ejemplo, por eso estamos hablando de los Centros de Excelencia. Estamos tratando de crear atención colaborativa para los pacientes con fibromialgia porque en lugar de tener que saltar, saltar, dar vueltas a todos estos médicos, es un centro donde puedes literalmente una parada, comprarlo y averiguar qué necesitas y luego te conectarán con quien necesitas en tu ciudad natal, que es aleluya . ¿No es eso lo que todo el mundo busca?

[00:28:15] Eso suena jodidamente increíble. Y no he ido a nada por el estilo, para ser honesto.

[00:28:21] Sí.

[00:28:22] He tenido que hacerlo por mi cuenta.

[00:28:24] Bien.

[00:28:25] Hace unos tres años, tuve una lesión en la espalda y estuve postrada en cama durante unos ocho meses. Y era solo una inflamación regular que se suponía que debía arreglarse en un par de semanas. Pero no me tomó un par de semanas sentarme aquí, ¿qué diablos está pasando? Así que terminé viendo a diez médicos diferentes a la vez, viendo a un especialista, a un especialista en dolor, a un especialista del sueño, lo que sea. Estoy viendo literalmente a diez médicos diferentes que me resultan familiares. Pero sentí que ese era mi trabajo a tiempo completo.

[00:29:04] Sí.

[00:29:05] ¿Qué me pasa ahora mismo? Pero lo hacía todo por mi cuenta. Así que no hay nada de eso que estás mencionando, a menos que sea algo que exista ahí fuera. Pero no me doy cuenta de ello, lo que bien podría ser el caso.

[00:29:21] Sí.

[00:29:22] Pero sí, no que yo sepa.

[00:29:24] Porque puedo pensar que, por ejemplo, si tienes fibrosis quística, por lo general tienes un equipo de médicos porque hay muchas cosas que conllevan tener fibrosis quística. No son solo los pulmones. Afecta a muchas otras partes del cuerpo y también tienes comorbilidades. Por lo tanto, por lo general tienen un equipo de atención. Y yo estaba como, ¿por qué no son tan amplias las afecciones como el síndrome? Por ejemplo, por qué no es posible. ¿Por qué los médicos no quieren comunicarse entre sí como si no fuera tan difícil, solo dicen, oye, hice esto? ¿Qué crees que puedes hacer esto por esta persona? Y son plátanos. Quiero decir, hace poco lo mencioné en el último episodio. He estado tratando de centrarme en la parte del sistema nervioso autónomo de la fibromialgia porque, quiero decir, a Skye y a mí nos han diagnosticado POTS, que es un trastorno del sistema nervioso autónomo. Y todo tiene que ver con que el cerebro no toma las decisiones correctas, como lo es para la fibromialgia. No sabe cómo funcionar correctamente porque cree que no es seguro. Y entonces, que yo sepa, investigando, ¿realmente las únicas personas que tratan la disautonomía son cardiólogos porque muchas veces las cosas que acompañan a la disautonomía son cardiológicas, cardiológicas? ¿Unas palabras? Claro, me lo inventé, pero estoy como, OK, pero no es ahí donde está la raíz del problema. Dije que esto es lo que está causando la cardiología, el problema cardíaco.

[00:31:03] cardíaco.

[00:31:05] ¡Cardíaco! ¡Así es!

[00:31:06] ¡Sí!. Así que estoy como.

[00:31:08] Está bien, nos llevó a todos un segundo.

[00:31:10] ¿Por qué nadie mira el cerebro? Y por eso cuando Skye nos dijo que iba a una clínica de disautonomía, estoy como, espero que vayan a mirar en todo el cuerpo y no solo en tu corazón, porque cada vez que busco un médico de disautonomía, siempre es un cardiólogo. Y yo estaba como, tengo problemas cardíacos, pero están bajo control. Tomo medicamentos que funcionan para eso. Es como todo lo demás que necesita arreglárselo. Así que es como si estuviera en una encrucijada en la que estoy, ya ni

siquiera sé adónde ir porque es como empezar con un reumatólogo o un médico de atención primaria, y te sugieren que vayas a otra persona, ya sea como un fisioterapeuta o lo que sea, pero en el camino, si eso simplemente no funciona, es como, ¿cuáles son mis otras opciones? Y como dijiste, estamos haciendo todo el trabajo que he hecho toda la investigación que he hecho yo misma, porque nadie más lo va a hacer por mí. Así que, ¿sabes qué? Si había alguien a quien pagar por hacerlo por mí, lo considero. Claro, porque hay tanto trabajo, ya estamos bastante fatigados. Y difícilmente tendría la niebla cerebral y la falta de capacidad mental para concentrarme la mayor parte del tiempo. Así que es como, ¿dónde crees que tengo las cucharas extra para esto? Porque no lo sé.

[00:32:34] No.

[00:32:34] Totalmente de acuerdo. Mira, la cosa es similar a lo que estás mencionando. Tu para nosotros. Vamos y venimos entre nuestro médico de familia y el especialista al que acudes, por ejemplo, veamos. Digamos que quiero ir a ver a un psiquiatra y, ya sabes, me enviará notas a mi médico de cabecera. Y luego me siento con mi médico de cabecera y diré, bueno, eso ha sido inútil. Eso no ayudó de ninguna manera. Entonces ella dirá, OK, ¿qué tal si vas a hacer otra cosa? Vale, ¿qué tal si vas a un especialista en tecnología y luego voy a un especialista en tecnología y trabajo con los especialistas en tecnología y luego vuelvo a ver a mi médico de cabecera?

[00:33:17] Sí.

[00:33:18] Sin embargo, una vez que se cierre el caso, ya sabes.

[00:33:21] Sí.

[00:33:23] Pero sí lo hay. Lo que mencionas sería realmente genial y asombroso porque es como si alguien fuera como un equipo. De hecho, he creado un centro de atención a largo plazo y me he dado cuenta de que muchas veces el equipo se reúne y hablan como un residente y él necesita esto. Y luego otra persona, otra enfermera dirá que no, pero lo necesita. Como si hubiera un grupo de personas sentadas juntas hablando de ese residente, cómo pueden ayudarlo de la mejor manera posible. Eso sería jodidamente genial.

[00:34:04] Sí!

[00:34:04] Si eso fuera posible.

[00:34:05] Bien.

[00:34:07] Hagámoslo realidad, chicas. No sé cómo.

[00:34:10] Estamos haciendo ejercicio. Ahorramos mucho dinero. Ahorramos nuestros preciosos centavos para que eso suceda. Quiero decir, por eso es uno de los objetivos más importantes de la organización, porque lo que realmente le falta a este sistema de salud es simplemente armar las piezas. Y es que es demasiado trabajo para el paciente y no, y estoy muy involucrado. Obviamente, tengo que serlo como si fuera mi fibromialgia, pero estoy muy involucrado. Quiero saber todos los detalles. Quiero saber que leí las notas posteriores que pusieron en mi MyChart y me dije: «Llegué a saberlo todo». Y tomo notas e investigo más al respecto. Así que es como si quisiera participar. No quiero

involucrarme como tú descubriendo qué es lo mejor para mí. No lo sé. No fui a la facultad de medicina. Ese es tu trabajo.

[00:35:04] Pero mira, creo que en la facultad de medicina, solo leerán literalmente un párrafo sobre la fibromialgia o una frase.

[00:35:12] Sí, un médico lo confirmó. Gracias Dr. Lenz.

[00:35:15] Sí. Sí. Así es. Así que tampoco puedes culparlos por ello porque literalmente solo leen. Hay tantas cosas por ahí y no entran en detalles. Supongo que supongo que todo se reduce al hecho de que el sistema médico no cree que estas enfermedades sean lo suficientemente importantes, lo suficientemente debilitantes como para ser examinadas en esa medida.

[00:35:43] Sí.

[00:35:44] Que toda la investigación o todo el conocimiento que se proporciona a la gente suele ser sobre cosas que ponen en peligro la vida. Así que, ya sabes, digamos que es cáncer o un ataque cardíaco o cosas por el estilo, no hay mucha gente investigando o investigando enfermedades que nos afectan a diario, pero también son invisibles. Así que la gente piensa que vivimos una vida normal y que estamos inventando excusas y estamos cansados. Y nos encantan las siestas y.

[00:36:30] No, y me encanta que hayas usado la palabra que amenaza la vida porque definitivamente tiene dos significados diferentes, como si es potencialmente mortal, porque tienes un virus o tienes algo serio, tu sangre o lo que sea, como lo piensas en otro término, ya sea que me pongas en peligro la vida, porque debido al hecho de que no puedo averiguar quién se preocupa por mí en el sistema médico o cómo puedo mejorar, es una amenaza para mi vida porque mi salud mental se deteriora cada vez que un médico me dice que no sé qué hacer por ti y luego pensar en lo potencialmente mortal que es eso.

[00:37:10] Háblalo, oh.

[00:37:11] Sí.

[00:37:11] Ese golpe. Oh dios mío.

[00:37:15] La forma en que se jode con tu salud mental.

[00:37:17] Sí.

[00:37:17] Oh chico.

[00:37:19] Bien. Eres como a mí me importa, ¿no te importa?

[00:37:23] Lo estoy viviendo literalmente ahora mismo. No me ha ido bien.

[00:37:28] Bien.

[00:37:28] Recientemente. Y así creo que ayer. Sí. Ayer vine con mis padres a las Cataratas del Niágara y soy alguien a quien le encanta viajar. No puedo enfatizarlo lo suficiente.

[00:37:43] Sí.

[00:37:44] Me encanta viajar. Me encanta salir. Me encanta ver nuevos lugares. Me encanta ir a cafeterías. Sabes, estas son cosas que me hacen feliz y no bromeo contigo. Me estaban obligando a venir aquí. Lloraba porque no quería venir aquí. Y fue entonces cuando me di cuenta de que no soy yo y que esta es mi enfermedad en este momento la que se ha apoderado por completo de mi mente, mis emociones, mi cuerpo, porque mi verdadero yo estaría emocionado de venir a las Cataratas del Niágara. El verdadero yo haría cualquier cosa para escaparme por un día. ¿Estás sentada aquí llorando por eso? Me voy a algún lado, ya sabes, así que. Así que, sí, te jode mentalmente.

[00:38:31] Sí, seguro. Claro que sí. Quiero decir, te chupa la vida o incluso como tu personalidad cambia, porque recientemente decía que estoy redescubriendo mi personalidad real porque creo que durante mucho tiempo he multiplicado mi personalidad por diez para hacer frente al hecho de que la fibromialgia subyacente y todas las demás enfermedades que tener es tan malo que estoy como magnificado mi personalidad para que nunca supieras que estoy enfermo, aunque literalmente nunca lo sabrías porque me veo bien. Así que estoy como, oh, ahora estoy haciendo eso y estoy así. Me estoy molestando a mí mismo. Como, ¿quién es ese? Así que ahora estoy como redescubrir quién soy porque definitivamente no lo ha sido por un tiempo.

[00:39:28] Me encanta que hayas dicho eso porque es exactamente lo que siento. Básicamente son ráfagas de burbujas, si lo piensas bien.

[00:39:39] Sí.

[00:39:39] Así que cuando conocemos gente, estamos en lo más alto y estamos muy animados y, ya sabes, tan entusiasmados con la vida y las cosas y actualizando a la gente. Y cuando volvemos a casa, esa interacción fue tan agotadora entonces, ya sabes, estás en la cama y no tiene por qué ser por caminar. Podría ser literalmente por hablar. Podrías cansarte mucho.

[00:40:07] Sí.

[00:40:07] Y ahora, cuando no estoy emocionado todo el tiempo, cuando veo a mis amigos y soy normal, siempre me preguntan qué pasa. Ya sabes, y creo que estoy empezando a hacerlo también. Excepto ser más vulnerable a su alrededor, y si me siento de cierta manera, así es como me siento.

[00:40:35] Sí.

[00:40:36] Estoy empezando a hacerlo. Me siento cómodo siendo vulnerable, incluso con mi familia de Instagram frente a ellos la semana pasada, creo que fue la primera vez que publiqué como un breve clip de mí llorando o se preocupa. Y muchas personas me enviaron mensajes. Y la parte más loca fue. Entonces la mayoría de las personas que me enviaron mensajes. Aprecié el hecho de que publiqué que dijeron que estaba crudo, era

auténtico, lo era. Pero lo más sorprendido fueron amigos y familiares que me conocen porque siempre me acaban de ver, ya sabes, cuando todo va bien.

[00:41:23] Sí.

[00:41:23] Sí.

[00:41:23] Y me pongo esa cara en la que mi enfermedad no me deja de lado. No cambia esa parte de mi vida. Así que es la primera vez que lo ven y se sorprenden. Pero mi respuesta fue que era un día normal fue la primera vez que lo informé. Y esa es la única diferencia.

[00:41:46] Sí.

[00:41:47] Esa es, literalmente, la única diferencia. Es un día normal. Tengo días así todo el tiempo, pero nunca me sentí cómoda. Y pensé que la gente pensaría que estoy siendo dramática y lo que sea. Así que nunca publicaría algo así antes. Pero lo acabo de hacer. Y, ya sabes, estaban más sorprendidos y todos se acercaban a mis hermanos preguntándoles si estaba bien. Y todo el mundo estaba como, sí, está bien. Pero sí, ya sabes, los extraños no fueron eliminados en absoluto porque estos extraños son personas que están en el mismo barco que yo. Que tienen experiencias similares a las mías.

[00:42:29] Estamos como, lo entiendo.

[00:42:31] Exactamente. Exactamente.

[00:42:34] Sí. Bueno, Sara, ha sido maravilloso hablar contigo. Siento que nos encanta añadir a nuestra familia Fibro Friends. Y.

[00:42:44] Claro que sí.

[00:42:44] He mencionado antes de terminar nuestros episodios hablando de un punto de ternura y una victoria visible. Así que tu Tender Point sería algo de esta semana que no ha sido muy bueno y luego una victoria visible sería algo durante la semana que fue genial. ¿Tienes uno o ambos?

[00:43:03] Me encanta eso primero porque, ya sabes, justo antes de despedirse, estás haciendo que alguien piense en algo realmente duro que hizo, pero también algo bueno que salió de ello.

[00:43:20] Sí.

[00:43:21] No necesariamente por lo difícil. Algo positivo. Algo así como gratitud.

[00:43:26] Sí. Sí.

[00:43:26] Sí.

[00:43:27] Así que gracias, te lo agradezco mucho.

[00:43:29] Sí, absolutamente a nosotros también nos encanta.

[00:43:30] Sí.

[00:43:31] Así que supongo que sería mi momento de ternura. Así que durante toda la semana o durante las últimas dos semanas, he tenido ataques de pánico todos los días, a veces incluso cuatro veces al día.

[00:43:45] Sí.

[00:43:45] Me han dado náuseas, así que ha sido muy difícil comer. Y he vomitado todo lo que como. No he podido dormir debido a los ataques de pánico y más dolor a causa de los ataques de pánico. Así que están pasando tantas cosas. Y luego, el domingo por la noche, estoy literalmente sentado y me doy la vuelta y me di la vuelta de la manera equivocada o Dios sabe lo que pasó. Me puse algo en el omóplato y tuve ese dolor penetrante.

[00:44:21] Sí.

[00:44:23] Literalmente gritaba de dolor. Y en ese momento, estaba acostada en la cama y pensando para mí misma que debería quedarme aquí y no moverme porque siento que incluso la más mínima influencia está causando una cosa u otra, porque parece que cualquier cosa y todo lo que podría salir mal en mi cuerpo es lo que está sucediendo en este momento. .

[00:44:50] Sí.

[00:44:50] Ya sabes, así que fue como esa final como supongo Cherry. Bueno, no diría que la guinda del pastel porque.

[00:45:00] Creo que las cerezas son asquerosas, así que la consideraría una cereza.

[00:45:02] Vale, así que fue el punto de inflexión, supongo.

[00:45:06] La gota que colmo la gota que colmo el vaso.

[00:45:09] Sí. Y así que sí, ese fue mi momento tierno, seguro. Y supongo que mi momento de victoria sería. Tener esta conversación con ustedes.

[00:45:23] ¡Awe, sí!

[00:45:23] ¡Aasombro!

[00:45:25] Sí, porque, ya sabes, tuvimos que reprogramarlo una vez por cómo me he estado sintiendo. Y estoy sentado en mi habitación de hotel en las Cataratas del Niágara, y he tenido un buen día.

[00:45:40] Sí.

[00:45:41] Aunque, sabes, creo que durante mucho tiempo hoy fue el primer día que hasta ahora no he tenido un ataque de pánico y hasta ahora he tenido un buen día. Toque madera.

[00:45:53] Sí.

[00:45:53] Tenía miedo de que tener esta conversación pudiera traer ciertos recuerdos que pudieran desencadenarme de nuevo.

[00:46:05] Sí.

[00:46:06] Pero me siento bien.

[00:46:07] Válido.

[00:46:08] ¡Hurra!

[00:46:10] Así que, ya sabes, gracias por invitarme.

[00:46:15] ¡Eres bienvenido!

[00:46:15] Y hacerme todas estas preciosas preguntas.

[00:46:16] Absolutamente. No nos ponemos demasiado contundentes en este podcast.

[00:46:19] No.

[00:46:21] Mesha. ¿Qué hay de ti?

[00:46:23] Bueno, Tender Point, sí, también ha sido un Tender Point extendido.

[00:46:30] Maldita sea.

[00:46:33] ¡Lo sé bien, no otra vez! Muy, muy abrumado, de nuevo, lidiando con muchos. Ansiedad por el futuro, porque mi seguro médico va a desaparecer a finales de septiembre. Sí, así que enloquecerme por eso, honestamente, como literalmente enloquecerme me puso a llorar, todo eso, todo eso.

[00:46:58] Nadie te prepara para eso, así que.

[00:47:01] Puedo decir que aunque hay algo que realmente me ha ayudado o algo que me he estado diciendo constantemente en los últimos días, estoy pasando por una fase de mierda. Solo voy a aceptarlo en lugar de tratar de luchar contra él o pensar constantemente, oh, esto es una mierda, la primera fase va a terminar. ¿Cuándo va a terminar todo esto? Eso lo prolonga.

[00:47:31] Oh sí.

[00:47:32] Si lo aceptas, está bien, es una fase de mierdas. Voy a dejarlo pasar. Sin importar el tiempo que lleve. Llegó y pronto está aquí y pronto se va a ir. Algo así como, ya sabes, pensar en las nubes del cielo. Supongo.

[00:47:48] Nubes sí, ya sabes, van a pasar.

[00:47:51] Sí. Así que, si cierras los ojos, ya sabes, surge la idea, piensas en ello y luego lo dejas pasar.

[00:47:58] Bien.

[00:47:58] Sí.

[00:47:59] No sé si eso ha sido útil.

[00:48:02] Gracias, no, te tengo. Te tengo. Lo voy a probar. Es sí. Parece que parece que no hay un final a la vista.

[00:48:12] Sí.

[00:48:13] Quiero tener un poco de esperanza.

[00:48:14] Sí.

[00:48:15] Pero no va a venir.

[00:48:16] Enviándote todas las vibraciones positivas.

[00:48:23] Gracias. Sí. Así que averiguarlo espero poder obtener Medicaid hasta que pueda. Encuentra un. El trabajo en el que me gusta conseguir, quiero decir, tiene beneficios.

[00:48:37] Sí.

[00:48:38] Así que.

[00:48:39] Todos estamos buscando eso.

[00:48:41] Sí, lo estamos haciendo.

[00:48:42] Lo estamos buscando.

[00:48:43] Sí, niña. Oh Dios mío. Es difícil estar aquí afuera.

[00:48:49] Te siento.

[00:48:50] Sí. Creo que es positivo. Me estoy quedando en blanco, pero supongo, ya sabes, hoy descansé un poco, fui antes de que nos subieramos, decidí acostarme para, como, no sé si se suponía que iba a ser una siesta, pero probablemente no me dejaba dormir porque a mi cuerpo no le agrado, a veces.

[00:49:12] Sí, grosero. Es muy grosero.

[00:49:14] Pero sí. Pero solo descansar, quedarme ahí acostado durante ese tiempo en la escuela es relajante y todas estas cosas que definitivamente me hicieron muy bien.

[00:49:27] ¡Sí, increíble!

[00:49:29] ¡Hurra!

[00:49:29] Caraline, ¿qué hay de ti?

[00:49:30] Bueno, como he dicho, el mío se entrelazó. Así que había estado investigando sobre medicina funcional y había encontrado una clínica de neurología funcional cerca de mí. Y yo estaba como, oh, increíble. Los investigué. Reentrenan el cerebro porque si alguien no lo sabe, tu cerebro siempre es flexible y construye sinapsis todos los días.

[00:49:50] Sí.

[00:49:50] Por lo tanto, es posible hacer que tu cerebro piense de manera diferente, ya que a Fibro le gusta hacer que piense mal. Y.

[00:49:58] Hice neurociencia en la universidad.

[00:50:01] Sí. Sabes de qué hablo.

[00:50:03] Ahí lo tienes.

[00:50:04] Así que estaba tan emocionada. Así que dije, vale, voy a llamar. Así que llamo. Y, por supuesto, mi primera pregunta es ¿qué cubre el seguro? Y es como, bueno, nada. Y la primera cita cuesta seiscientos cincuenta dólares. Y dije: «Oh, gracias». Que tengas un buen día. Adiós.

[00:50:24] Oh, esto no va a ninguna parte.

[00:50:25] Así que entrar por la puerta antes de saber si podían ayudarme costaba seiscientos cincuenta dólares. Así que dije que no, gracias. Así que fue como si fuera como las dos caras de una moneda, como si encontraras algo y estuvieras como, sí, espero que pueda mejorar. Y luego pensé, no importa. Así que volvamos a la mesa de dibujo en eso. Pero me mantengo esperanzado porque todavía tengo la posibilidad de ir a una clínica del dolor que hay por aquí que tenga un neurólogo. Tienen un psicólogo del dolor, un acupunturista es como muchas cosas diferentes en un edificio. Así que eso es positivo. Así que tengo la esperanza de que eso salga bien. Y sé que la mayoría está cubierto por un seguro, así que podría valer mi dinero porque, vaya, me están robando a ciegas. Pero, pero sí. Así que eso es más o menos lo que tengo. Pero de nuevo Sara, muchas gracias por acompañarnos.

[00:51:22] Sí, gracias.

[00:51:22] Dejaremos todos tus enlaces en las notas del programa para todos. Por favor, ve a ver su blog y su Instagram solo dale un seguimiento porque es una persona increíble a la que seguir.

[00:51:33] Muchísimas gracias. Fue encantador conocerlos a ustedes.

[00:51:38] Sé que algún día vamos a tener una reunión de Fibro Friends donde todas las personas que hemos entrevistado se reunirán en un solo lugar.

[00:51:45] Sería asombroso.

[00:51:48] Sería increíble.

[00:51:48] Haremos que suceda. Sí.

[00:51:51] Como siempre, asegúrate de ir a Apple Podcasts y calificar, revisar y suscribirte allí, y también puedes dejarnos un correo de voz siguiendo el enlace de nuestra biografía, no la biografía. Dios, esto es tan Instagram. A través del enlace de nuestras notas del programa. Y puedes decirnos qué pasa. Saluda, puedes saludar a Sara. Le pasaremos la nota si nos saludas. Pero muchas gracias por acompañarnos en otro episodio. Y nos veremos la próxima vez. Adiós.

[00:52:17] ¡Adiós!

[00:52:17] ¡Suena bien, adiós chicos!