

FF S3 Ep. 7.mp3 (Spanish)

[00:00:00] Hola a todos, y bienvenidos de nuevo a otro episodio de Fibro Friends, donde hablamos de todas las cosas de Fibro y quiero decir blab. Blab, charla, despotricar, como quieras llamarlo, estamos aquí para hablar de todo lo relacionado con Fibro. Soy una de tus anfitrionas Caraline. Casi digo señorita Caraline. Es difícil no referirme a mí mismo a ese cerebro de profesor. Pero sí, soy una de tus anfitrionas Caraline. También tengo conmigo a Mesha.

[00:00:25] Hola.

[00:00:26] Y Skye está aquí con nosotros en espíritu. Así que vamos a golpear. Fuimos a la gala de Mariposa y fue una bomba y estábamos todos juntos en Nueva Jersey. Así que Skye, actualmente con su familia en Nueva Jersey y su familia, es clave. Así que se está tomando la semana libre, pero está aquí con nosotros en espíritu. Pero sí, fuimos a Mariposa el viernes y nos abrazamos por primera vez y tenemos pruebas visuales.

[00:00:52] Tenemos pruebas.

[00:00:53] De que eso ocurra. Y yo.

[00:00:55] Somos personas reales.

[00:00:56] No puedo explicar lo precioso que es este cuadro y voy a imprimirlo, enmarcarlo y ponerlo en todas las habitaciones de mi casa porque es tan lindo.

[00:01:03] Sí, sí, casi lloramos como si fuera. Se acercaba un humeante.

[00:01:08] Sí, pero fue increíble estar en una sala llena de gente que entiende por lo que estás pasando y que puede conectar contigo a ese nivel es genial. Pero para entrar en el episodio de esta semana, vamos a conectar con otra persona genial que definitivamente sabe de lo que estamos hablando. Nuestro invitado de hoy tiene tantas credenciales, y voy a enumerarlas todas porque todas son increíbles a su manera. Es marido, padre, productor, escritor, director, creador de contenido, presentador de podcasts.

[00:01:41] ¡Oye!

[00:01:42] Pero lo más importante es que es un amigo Fibro. Saluden a nuestro nuevo amigo Kil.

[00:01:48] Hola, bienvenido.

[00:01:51] ¿Qué les pasa a todos?

[00:01:52] Bienvenido al podcast.

[00:01:52] Ah, gracias. Gracias por invitarme. Se lo agradezco de verdad.

[00:01:56] Absolutamente.

[00:01:57] Sí.

[00:01:57] Así que lo primero que preguntamos a cada huésped es cuál es el consejo más extraño o único que te ha dado un profesional médico o, como, una mujer extraña en la calle.

[00:02:14] ¿El consejo más extraño que me dio un profesional médico o dónde una persona? Oh hombre, casi nunca me despreocupan, pero me han pillado con este y lo diré bien, tampoco puedo darte un consejo extraño que tengo, pero no es de un profesional médico?

[00:02:33] Absolutamente. Cualquiera que te haya dado un consejo extraño lo aceptaremos.

[00:02:36] El padre de mi padrino el día de mi boda antes de casarme. Este consejo es horrible. Me dijo, mata lo que hagas, no le pegues. Solo sacúdela. Y me gusta, ¿es eso de verdad? Como, este es el consejo que me has dado antes de casarme. Ha sido el peor consejo que he recibido en mi vida. Ya sabes, sin faltarte al respeto.

[00:02:57] Eso está mal.

[00:02:58] Sin faltarle el respeto a mi, ya sabes, a mi perro. Pero yo estaba como, sí, tenemos que hacerlo mejor que esa era una de las semillas que se plantaron en mí y yo estaba como, ya sabes, entrenador matrimonial es otra de las cosas que hago. Esa es una de las razones por las que hago eso porque era como, tenemos que dejar este tipo de consejos.

[00:03:17] ¡Bien!

[00:03:18] Para ti que me lo digas, es un consejo horrible. Así que voy a empezar a hacer cosas hasta dar buenos consejos a la gente sobre lo que debes hacer el día antes de casarte. No es eso, pero fue el peor consejo. Los cinco primeros que probablemente tendré en cuarenta y siete años.

[00:03:31] Oh, Dios mío.

[00:03:32] Ahora, ¿qué pasa con respecto a tu fibromialgia? Porque tenemos fibromialgia el consejo más extraño cuando se trata porque no tienen ni idea de lo que están hablando.

[00:03:41] A decir verdad, tuve la bendición de encontrar un médico y nos meteremos en todo el algarabía de cómo tardó tanto en conseguirlo. Encuentra a este médico. Pero es realmente un regalo del cielo cuando.

[00:03:53] Oh, eso es asombroso.

[00:03:53] Se trata de Fibro, así que puedo decir honestamente que nunca recibí ningún mal consejo. Quiero decir, supongo que podría decir cuando estaba tratando de dejar esta droga Cymbalta que me habían tomado y el médico me dijo: «Bueno, podría ponerte Lyrica». Y yo estaba como, Nah, no quiero hacer Lyrica en absoluto. ¿Es como aeróbic acuático? Y yo digo, eso es todo lo que tienes para mí son aeróbicos acuáticos.

[00:04:15] Sí.

[00:04:15] Ya sea Lyrica, Cymbalta o aeróbicos acuáticos.

[00:04:18] ¡Sí!

[00:04:18] En pleno invierno como tú. Tiene que haber otra cosa. Probablemente sea el peor consejo que recibí.

[00:04:26] Sí.

[00:04:28] Con Fibro fue y no fue realmente un consejo, pero fue como, maldita sea, eso es todo lo que tienes que ofrecerme, como.

[00:04:32] Tenemos opciones limitadas.

[00:04:33] Dos drogas y aeróbicos acuáticos como tenemos que hacerlo mejor que esto.

[00:04:37] Bien.

[00:04:37] Así que.

[00:04:38] Es muy escaso aquí afuera.

[00:04:40] Es una lista corta de lo que tenemos que elegir.

[00:04:43] Bien, bien, así que.

[00:04:43] Es una lástima.

[00:04:47] Y es gracioso porque he notado a ese médico en mi mente. Digo, nunca volveré aquí nunca más.

[00:04:53] Bien.

[00:04:54] Y lo más loco es que hace unos cuatro o cinco meses, me diagnosticaron escoliosis y tuve que ir a ver a un médico del dolor, y le dije, no voy a ir a verlo, no recuerdo el nombre, pero sabía la dirección.

[00:05:07] Sí.

[00:05:08] Así que encontré su nuevo lugar. ¿Y por qué terminó siendo él otra vez? Se mudó.

[00:05:12] Oh!

[00:05:13] Oh!

[00:05:14] Se mudó de la oficina y yo estaba como.

[00:05:16] Pequeño astuto.

[00:05:17] Exactamente. Muy bien. Bueno, ahí vamos. Aquí vamos de nuevo. Ahora podemos terminar con esto aquí mismo. Así que porque eran como tú, te tenemos en este sistema, digo, nunca he estado en el edificio en mi vida y dicen: «Oh, no, nos mudamos.

[00:05:27] Viene a la vuelta de la esquina. Estás como, no, estoy fuera. Estoy fuera.

[00:05:31] ¿Verdad?

[00:05:32] Sabes a qué me refiero, así que sí.

[00:05:33] Es como si me estuvieras acosando.

[00:05:35] Es una locura. ¡Loco!

[00:05:38] Así que, sí, nos encanta oírlo. Como tu historia sobre cómo, como tu diagnóstico de fibromialgia fibromialgia surgió. Así que si quieres compartir, puedes seguir adelante.

[00:05:46] Sí, quizá. Alrededor de 2003, estaba yendo de Maryland a D.C., así que coge el autobús en dos trenes y luego, en algún lugar a lo largo de ese tiempo, como si mi cuerpo empezara a doler como si no pudiera pararme durante largos períodos de tiempo. Así que, ya sabes, la hora pico en el DMV es una locura. Así que te subes a los autobuses, tienes que ponerte de pie, te subes a los trenes, tienes que ponerte de pie y en el segundo tercer tren, yo digo, no puedo hacer esto, ¿sabes? Así que mi esposa estaba como, ya sabes bien, averigüemos qué está pasando. Y ya sabes, empezó. Quiero decir que voy a, ya sabes, a nuestro médico de cabecera habitual, y fue algo así como, no sé qué podría ser, ya sabes.

[00:06:24] Sí.

[00:06:24] Sí.

[00:06:24] Después de hacer eso un par de veces, ya sabes, tengo lo infame que está todo en tu cabeza. En realidad no sientes dolor. Y como estoy aquí en el DMV, estaba como, ya sabes, soy un gran John Hopkins por gente de todo el mundo.

[00:06:37] Sí!

[00:06:37] He ido allí como.

[00:06:38] ¿Verdad?

[00:06:39] Fui a ver a John Hopkins. Pensaron que era algo que me ponía nervioso, ¿me entiendes? Así que me hicieron una prueba en la que, como, te ponen agujas en los nervios y te sorprenden.

[00:06:49] Sí, electromiograma.

[00:06:50] Sí.

[00:06:50] Tortura.

[00:06:51] Lo intenté y me dijeron: «No, tus nervios se ven bien. Esto tiene buena pinta. Y fue algo así como, sigo estancada. Está bien si John Hopkins dice que no me pasa nada. Entonces, ¿sabes qué demonios? Y vivo aquí en Waldorf, Maryland, un suburbio de D.C., y como que estaba revisando el libro, mi libro de seguros encontró a este médico.

[00:07:10] Sí.

[00:07:11] El Dr. Alex Leon y se acercó a él y se sentó en su oficina durante cinco minutos. Él estaba como, ¿te duele esto? ¿Eso duele esto? Y él dice: oh, tienes fibromialgia.

[00:07:23] ¡Eso es exactamente lo que pasa!

[00:07:24] Sabes, fue literalmente como un diagnóstico de cinco minutos. Es como, Oh, ¿tienes fibromialgia? Estoy como, diablos es la fibromialgia, ya sabes, ¿verdad? Luego empezó a contármelo y todo por el estilo. Así es como me gusta que finalmente haya sido diagnosticado. Como, vale, bum, esto es lo que tienes.

[00:07:38] Guau. Guau.

[00:07:41] Eso es una locura. Y cuando la gente, dice la gente, vas al médico y te pinchan y te pinchan, Oh no, literalmente.

[00:07:46] Literalmente.

[00:07:46] Literalmente.

[00:07:46] Nuestro diagnóstico llega a ser que nos pinchan.

[00:07:49] Sí.

[00:07:50] Sí.

[00:07:51] Y piensa en cuántas otras enfermedades se diagnostican al ser golpeadas literalmente con un dedo puntito como ninguna, porque eso es raro.

[00:08:01] Tienes razón.

[00:08:02] Exactamente.

[00:08:03] ¿Y luego el diagnóstico de escoliosis? Eso ha sido reciente.

[00:08:06] Eso ha sido reciente. Así que este diagnóstico de Fibro que Fibro pudo haber sido en 2007. ¿Sabes a qué me refiero en 2007? Entonces apareció la escoliosis. Supongo que, como el pasado mes de mayo, no hay marcha. Fue como el pasado mes de marzo, ¿sabes? Sí, porque mi dedo derecho, izquierdo, estos dedos se estaban adormeciendo, ya sabes, y era casi como, ni siquiera podía usar esta mano así.

[00:08:32] Sí.

[00:08:34] Así que, ya sabes, fui al médico de nuevo, sabes, y lo que siempre trato de, ya sabes, implorar a la gente es que vea a varios médicos.

[00:08:43] Exactamente.

[00:08:43] Quiero decir, lo es.

[00:08:44] Sí, segundas opiniones.

[00:08:45] La mayoría de la gente.

[00:08:45] O cuarto.

[00:08:46] A la gente le gusta, ya sabes, a la mayoría de la gente no le gusta ir al período médico. Vamos a seguir así. Pero la mayoría de los hombres realmente.

[00:08:52] Oh, seguro.

[00:08:53] No me gusta ir al médico. Así que fue como, casi solo vas a tártelo de la lista y luego estás como, Oh, bueno, si él dijo, no lo es, esto es como, No, en realidad estoy como suplicándote. Como obtener términos bíblicos y decir, No, sigue adelante. Manténgase hasta que encuentre al adecuado que hable su idioma es literalmente como si fuera como Fechado alguien como.

[00:09:11] Sí!

[00:09:11] Sí!

[00:09:12] No te casas con la primera persona con la que sales no. Te encuentras con varias personas. Averiguas quién habla tu idioma, descubres quién te atrapa con cosas así. Así que, sí, así que en una mala parte está el Dr. León. Tuvo cáncer y tuvo que dejar de practicar. Así que de verdad, ya sabes, y hablaré más sobre eso más adelante sobre cómo he mejorado con la fibromialgia.

[00:09:32] Bien.

[00:09:32] Sí.

[00:09:33] Después de eso, como que dije, he terminado como, no voy a pasar. Tuve que pasar por probablemente de nueve a diez médicos solo para encontrarlo.

[00:09:40] Sí.

[00:09:41] ¡Guau!

[00:09:41] Y es como, no voy a empezar todo de nuevo, ya sabes.

[00:09:44] Bien, tú también pasas por un proceso de duelo. Es como si confiaras en que finalmente encuentras a alguien en quien confías y luego es como, bueno, ahora tengo que empezar de nuevo. Es como si divorciarse de la gente varias veces fuera traumático.

[00:09:57] Bien.

[00:09:57] Sí, y literalmente lo fue. Como, si voy bien, termino, estaré maldito con esta enfermedad por el resto de mi vida porque no voy a pasar por el. Tengo que tomarme tiempo libre para irme.

[00:10:07] Sí.

[00:10:08] Pruebe con este médico y luego con este médico. Solo tienes, qué, siete días por enfermedad. Me enfermé si no los encuentro en siete visitas. Supongo que estoy, ya sabes, perdida y lo que sea. Así que.

[00:10:18] Bien.

[00:10:18] Sí.

[00:10:21] ¿Y cuánto tiempo? ¿Cuánto tiempo duró todo el proceso de nuevo desde que no te sentiste bien hasta que te diagnosticaste? ¿Cuántos años?

[00:10:32] Probablemente unos tres años.

[00:10:34] Oh guau.

[00:10:34] Tres años, vale.

[00:10:34] Así que sí, así que probablemente fue como en 2003 empecé a sentirlo y probablemente me diagnosticaron en 2007.

[00:10:43] Vale, sí.

[00:10:43] Sabes, porque ya sabes, vas al médico y dices, tal vez esté en mi cabeza, pero entonces es como, nah, no es mi cabeza. Literalmente no puedo pararme durante largos períodos de tiempo, así que no estaba en mi cabeza. Y sigues yendo de médico a médico. Y sabes, no es como con tu seguro, puedes ir a cualquier médico. Así que tienes gente como, Oh, ve a mi médico y te gusta mi seguro, no lo aceptes, ya sabes, no acepta mi seguro.

[00:11:06] Bien.

[00:11:06] Exactamente.

[00:11:06] Ahora voy a arruinarme intentando, ya sabes, ya sabes, hacer esto y todo. Así que, pero sí, probablemente entre 2003 y 2007, siendo diagnosticado unos cuatro años.

[00:11:17] Cielos, guau.

[00:11:19] Y creo que la gente tampoco se da cuenta de que no solo buscamos médicos para tratar nuestra fibromialgia porque la mayoría de las veces tenemos comorbilidades, así que tenemos otras afecciones que tenemos que tratar. Buscamos un médico gastrointestinal o un neurólogo, un reumatólogo, un médico disautonomía. Así que es como, no tengo que ir en bicicleta con este médico. Tengo que encontrar el GI correcto. Tengo que encontrar al fisioterapeuta adecuado. Es como si fuera tan agotador. Es como si necesitáramos algo como Bumble o algo para los médicos.

[00:11:52] ¡No de verdad! Sí, de verdad.

[00:11:55] Combinación perfecta.

[00:11:55] No sé cómo llamarían a eso.

[00:11:56] Bien.

[00:11:59] MD Match algo así. Así que quería hablarles de música y creatividad y de cómo podría usarse como una forma de curación, porque creo al cien por cien en esto como creatividad, como forma. Y si quieres llamarlo mecanismo de afrontamiento, claro, porque no creo que los mecanismos de afrontamiento sean necesariamente malos. Creo que a veces pueden ser como si se les diera una mala negación. Pero sí, así que quería hablarte un poco sobre tu música y todas las demás cosas que haces porque haces mucho.

[00:12:37] Sí, sí. Quiero decir, definitivamente ha sido una pieza enorme en la paz. Sabes, siempre estoy implorando a la gente que encuentre algo que te haga feliz y lo haga. ¿Sabes a qué me refiero? En cualquier caso, si no importa, si estás enfermo o no, ya sabes, porque tengo cuarenta y siete años o más, hacemos que la gente abandona sus esperanzas. Se dan por vencidos en sus sueños o, ya sabes, no tengo tiempo para esto. Así que siempre estoy como nah, haz tiempo para ello, pero.

[00:13:02] Sí.

[00:13:02] Definitivamente, ya sabes, lidiar con el dolor y todo como venir aquí, ser capaz de hacer mi podcast sobre hip hop o coaching matrimonial como, esas son las cosas que, ya sabes, me traen alegría. Así que fue una de esas cosas porque tienes que intentar equilibrar el dolor con otra cosa. Y muchas veces, sabes, ha habido ocasiones en las que me metí en ese espacio oscuro, es como si me diera por vencido con todo, ¿sabes?

[00:13:25] Sí.

[00:13:25] Sabes, yo solo, ya sabes, me revuelco en esta fiesta de lástima. Pero no puedes hacerlo por eso, pero ¿entiendes lo que quiero decir? Así que llegué al punto en que es como, ya sabes, tenemos que poner un tiempo en esta fiesta de lástima. Sabes, tenemos, ya sabes, no tenemos una fiesta de lástima hoy. Pero mañana tienes que superarlo, vamos a tener una fiesta de lástima para ir al trabajo. Pero una vez que llego a mi centro de adolescentes y lo abro, la fiesta se acabó, lo sabes.

[00:13:47] Sí.

[00:13:48] Como que eres justo, ya sabes.

[00:13:49] Es como tener que salir.

[00:13:50] Sí, te conoces porque la gente te dirá, oh no, ya sabes, no hagas eso, yo digo, no, tienes que sacar dos emociones. Al igual que, Yo.

[00:13:57] Sí.

[00:13:57] Absolutamente.

[00:13:57] Si estás molesto o estás luchando con algo, ¿lo sacas? No trates de aguantar eso.

[00:14:00] Aguanta, sí.

[00:14:00] Sí.

[00:14:02] Es cuando lo saquemos. Y luego un día se convierte en dos días y luego una semana se convierte en dos semanas y luego un mes se convierte en dos meses. Y has estado sentada en esta fiesta de lástima de depresión por ti. Mira hacia arriba y han pasado dos años, ¿entiendes lo que quiero decir? Así que, ya sabes, es como si tuvieras que darte ese tiempo para gustar, entrar y salir de él. Pero ya sabes, sí, la música, todo juega un papel. Y sabes que creo en la curación mental porque siento que aunque sea una dolencia física, una vez que eso sucede, la mente empieza a moldear cómo te mueves y todo eso. Y sabes, nos han dicho que somos Fibro que el estrés lo empeora aún más.

[00:14:39] Sí.

[00:14:39] ¿Sabes a qué me refiero? Así que si estás estresado, sabes, si el trabajo es estresante y todo eso, sabes, eso se vuelve mucho más. Así que es como tratar siempre de ayudar a la gente a entender, ya sabes, tienes la salud física que tienes para luchar, pero luego tienes la parte mental para que, ya sabes, tengamos que volvernos aún más fuertes mentalmente como individuos para lidiar con esta enfermedad.

[00:15:00] Absolutamente.

[00:15:01] Absolutamente. Lo dije mejor.

[00:15:03] Recientemente he hablado de cómo he disfrutado haciendo TikTok en una forma de compartir la vida con enfermedades crónicas. Así que, como cualquier tendencia de TikTok, puedo darle un giro a una enfermedad crónica. Pero estaba hablando con mi mamá y le estaba diciendo, yo estaba como, creo que la razón por la que me gusta tanto TikTok es porque a Caraline de 12 13 años le hubiera encantado esta aplicación. Era como todo lo que había filmado en mi pequeña videocámara conmigo interpretando a Kelly Clarkson de fondo y como hacer mis propios videos musicales, estaba como, Esto es mucho más fácil ahora. Por ejemplo, la música ya está ahí y luego puedes hacer la edición y todo. Pero es tanto.

[00:15:43] Es un tomacorriente.

[00:15:44] Diviértete ahí. Como, me lo paso bien cuando lo hago e incluso al igual que verlos, estoy como, estas personas se divierten haciendo sus TikToks y eso me da alegría. Así que aunque sea incluso si tu medio de creatividad está viendo la televisión.

[00:15:57] Mirando televisión algo sí.

[00:15:58] Tal vez eso te hace pensar en otras cosas buenas y te distraiga de cualquier dolor que puedas estar sintiendo o de malas emociones que tal vez no quieras pasar en este momento. Pero cualquier salida que puedas encontrar para darte esos aumentos de serotonina y dopamina que faltaban seriamente, digo, ve a por ello. Quizá mantenerlo alejado de las áreas malas de la vida. No vayas a buscarlo en las partes aterradoras.

[00:16:24] La parte aterradora, sí.

[00:16:26] Busca lo bueno, encuentra las cosas buenas de la vida que realmente disfrutas. Y tal vez sea estar con la familia, quizá sea eso de pasar tiempo con amigos. Y creo que es importante averiguar dónde está tu nicho con el tiempo, porque a veces a la gente no le gusta salir con otras personas y piensan que mi alegría es estar sola.

[00:16:45] Bien.

[00:16:46] Es necesario canalizar esa energía creativa. Es como si se convirtiera en una extensión de ti mismo.

[00:16:53] Sí.

[00:16:54] Bien.

[00:16:54] Podría tener vida propia, y me encanta. Todavía no he encontrado mi base creativa o la he perdido y he estado luchando y tratando de recuperarla. Pero sé como una vez. Lo mismo que cuando veo que la gente está realmente en el ritmo. Es como, vaya, muy inspirador.

[00:17:10] Dijiste que lo habías perdido. ¿Qué fue?

[00:17:16] Bueno, escribiendo, escribiendo seguro. Escribo sobre todo sobre música, en realidad.

[00:17:24] OK.

[00:17:24] Y luego fue un momento en el que empecé a escribir sobre cómo me siento. Mis sentimientos. Pero sí, escribo sobre música y cosas de esa naturaleza. Y como que yo. Digo, ya no me apetece.

[00:17:41] Bien.

[00:17:41] Y perdí una chispa, así que.

[00:17:43] Sí.

[00:17:44] Bien. Es curioso que hables de escribir porque cuando tomé Cymbalta, no me di cuenta, ya sabes, porque lo bueno de mi médico era que estaba en contra de la medicación. Ya sabes, estaba como.

[00:17:58] Nos encanta.

[00:17:59] Dame algo. Estoy como, dame algo como él, no, no te voy a dar nada como, ya sabes, como. Su creencia era que Fibro estaba compuesto por cuatro cosas diferentes, por lo que dijo que sentía que era como una mesa de cocina donde estaba. Dijo: «Es tu tiroides, tus hormonas, tu sueño y tu vitamina D. Así que sentía que esas cuatro cosas eran como las piernas de la fibromialgia. Así que dijo, cada vez que alguien ve algo en la tele como, Oh, tienen la cura, es como, Oh, eso no es cierto, porque estaba mirando estas cosas. Y normalmente, como digo, era un médico raro. Es un charlatán, pero este es mi hombre. Dio la casualidad de que yo también tenía los cuatro problemas. Así que ahora estoy en un punto en el que estoy intrigado porque mi vitamina D estaba baja. Mi testosterona estaba baja. Tengo apnea del sueño. Y era otra cosa que no puedo olvidar, pero tenía las cuatro cosas, así que fue como, bueno, tal vez tengas razón. Así que fue como, tomémonos el tiempo para tratar de arreglar esas cosas. Así que. Lo difícil de esta enfermedad que he aprendido es que es una maratón. Sabes, que no es una victoria rápida. No es absolutamente tomar esta píldora y sentirse mejor, ya sabes, como con dolor de cabeza, ya sabes, así que estuvo bien dormir bien. Eso puede llevar seis meses porque tienes que hacerte el CPAP. Tienes que conseguir el bypass correcto para conseguir la máscara correcta. Así que es, ya sabes, preparar a la gente para lo que vas a hacer porque no va a ser una solución rápida. Y si puedo, ahora tenemos que obtener tus niveles de vitamina D ahora mismo, tenemos que conseguir tus niveles de testosterona correctos, ¿sabes? Ya sabes, ¿así que es como intentar hacer todas esas cosas bien? Y eso es lo que me encantó de ellos. Pero llegó a un punto, y seré el primero en admitir que tener que hacer esas cuatro cosas todo el tiempo me llevó mucho tiempo.

[00:19:53] Sí.

[00:19:53] Por supuesto que lo es.

[00:19:53] Y a veces me caía la pelota, ¿sabes a qué me refiero? Así que es como, ya sabes, vale, estoy usando una máscara de CPAP todos los días. Pero todo el asunto de la testosterona era un todo, ya sabes, no era una píldora, era como, Oh, tienes que ponerte esta bomba y tienes que bombear testosterona es como decir, pero tienes que tener cuidado porque mi hija era pequeña y estaba como, OK, así que se convirtió en todo esto. No fue tan fácil como echarte una pastilla a la boca.

[00:20:20] Alguien necesita hacer un horario para que nos guste.

[00:20:22] Agenda.

[00:20:23] Así. Y de eso es de lo que hablamos y de lo que hablamos el pasado fin de semana, la creación de los Centros de Excelencia que la Sociedad Americana del Cuidado de la Fibromialgia quiere hacer porque se trata de una atención coordinada. Me alegra saber que tenías un médico que quería hacer todas esas cosas.

[00:20:40] Bien.

[00:20:40] Tan raro. Quiero decir, normalmente serían como dejarme enviarte a este especialista. Déjame enviarte a esto, y entonces nadie habla entre sí. Pero en el centro de la excelencia, tienes atención coordinada. Tienes médicos que trabajan como equipo de atención para determinar qué es lo mejor para ti. Y cuando lo hagan, te darán una especie de horario o una rutina a seguir. Y luego pueden hacer un seguimiento contigo en tu ciudad natal y asegurarse de que te conectes con los médicos, los médicos y las personas que necesitas en tu ciudad natal.

[00:21:09] Sí, suena tan tonto.

[00:21:10] Así que aleluya es por lo que estamos trabajando porque es como dije, es muy raro encontrar un médico que esté como, lo haré todo. Es como magia, me encantaría conocer a este hombre. Aunque no esté practicando, quiero estrecharle la mano.

[00:21:22] Bien.

[00:21:22] De verdad lo es. Y quiero decir, es gracioso porque cuando empecé a ir con él, me cabrearía porque tendrías una cita a las 10 a.m. cita y no me verían hasta la una.

[00:21:30] Sí.

[00:21:30] ¿Sabes a qué me refiero? Así que estoy cabreado. Pero cuando me doy cuenta de que se está tomando tiempo con todos sus pacientes.

[00:21:36] Sí.

[00:21:36] Como si no lo fuera. No es apresurarse ni salir corriendo. Así que llegamos al punto en que era como, ya sabes, apostar. Ya sabes, si llego a las 10 a.m. cita, tengo algo en mi iPad, veré una película, intentaré hacer algo de trabajo.

[00:21:48] Sí, haz algo con ello.

[00:21:49] Relájate.

[00:21:50] Sí.

[00:21:50] Sabes, se convirtió en un día entero. Pero también entendí que cuando entré ahí, tuve la oportunidad de tener su tiempo todo el tiempo que quisiera, ¿sabes? Así que me sentí cómoda al marcharme. Así que es como, y eso es inaudito porque estos médicos quieren llevarte a donde quieren sacarte. Fui a hacer citas con el médico. Ni siquiera tengo la oportunidad de hablar con el médico. ¿Me entiendes?

[00:22:10] Sí, ya me ha pasado eso antes.

[00:22:12] Van a enviar a una enfermera practicante o a una asistente, ya sabes, así que. Y para mí, eso era exactamente lo opuesto al Dr. León. Entonces, pero finalmente ninguna de esas cosas salió bien de nuevo. En parte culpa mía porque no estoy cruzando todas las «t» y salpicando todas las «i», y yo estaba como, sólo ponme en Cymbalta. Está como, está bien. Así que lo loco, ya sabes, para Cymbalta es que nunca le quitó el dolor.

[00:22:39] Lo mismo.

[00:22:40] Lo mismo.

[00:22:40] Sabes, si mi dolor normal era a las ocho o nueve sin la Cymbalta tal vez sea un seis o siete con la cymbalta así que se lo explico a la gente como si no tuvieras dolor de cabeza, tomas asprin, te sientes mejor. No, es como si me sintiera un poco mejor, pero no es suficiente. Y entonces tal vez, tal vez hace unos dos o tres años, como empiezan las cosas ahora trabajo en un centro para adolescentes en el sureste de D.C., una parte muy peligrosa de D.C. Asesinaron a uno de mis hijos, que era como un hijo para mí. Y sabes, su madre está pasando por algo así como, ¿sabes qué? Voy a hacerlo todo. Planeo un funeral. Lo hice todo y no lloré. No lloré. Mi abuelo murió. No lloré. Entonces, como si muriera uno de mis mejores amigos de la universidad. No lloré. Mi madre estaba como, ¿estás bien? Y yo estaba como, sabes, en ese momento diría, cuando digamos, me casé como, bueno, ya sabes, tal vez Dios me quitó estas emociones para poder entrar aquí y conseguir todas estas cosas. Lo asesinaron. Eso significa que estoy tratando con la policía.

[00:23:38] Sí.

[00:23:39] Sí.

[00:23:40] Tratando con la ciudad, intentamos que la familia se traslade. Así que no es solo un funeral normal, es como.

[00:23:45] Sí.

[00:23:46] Lo corté con el ataúd, ¿me entiendes? Como, hice todas estas cosas y estaba como, Oh, tal vez Dios me lo quitó para poder concentrarme en hacer esto. Pero me gusta algo, pero no sé cómo lo hice, pero voy a demandas contra Cymbalta. Y luego fue como una tierra entera. Es como un mundo de cosas que surgieron. ¿Así que siempre les digo a las personas que tienen medicamentos que no tienen efectos secundarios en Google?

[00:24:11] Sí.

[00:24:12] Eso es lo que hice. Hice la debida diligencia con la droga, pero ya sabes, no surgió nada. Pero cuando haces demandas contra ellos, Cymbalta, eso es lo que estaba viendo y sin emociones, porque me quitaban la creatividad.

[00:24:24] ¡Sí!

[00:24:25] Yo también era escritora. Era escritora y escribía guiones y era como, no he escrito nada en dos años, pero estaba como, bueno, tal vez lo perdí. Quizá no fui un buen escritor, ya sabes, lo que sea, lo que sea. Pero luego veo gente que es como periodistas que perdieron su trabajo porque ya no podían escribir. Así que eso es lo que me ayuda a decir, vale, tengo que dejar esta droga. Como, ya sabes, no tengo creatividad. No tengo emociones, así que.

[00:24:53] Sí.

[00:24:53] No, esto es extraño.

[00:24:53] Es mucho.

[00:24:55] Porque no sé si Meesha y yo hemos hablado de esto, pero es muy gracioso, no gracioso porque es una droga horrible, pero como, claro, yo era un robot en ella, y no pensaba que no llorara mientras lo tomaba. Y soy una persona muy empática. Pero si pienso en todo ese lapso de dos años en el que estuve en él, no lloré tanto como ahora. Recuerdo haberme bajado de eso y luego hacer una nota mental que dije, ¿por qué soy mucho más emocional? ¿Me gusta? Y no lo estaba. No fue más. Era solo yo. Volví. Bien, bien.

[00:25:31] Y la cosa es que ni siquiera me acuerdo. Cuando tomé Cymbalta no recuerdo qué años.

[00:25:38] Es como un borrón.

[00:25:39] Es borroso. No recuerdo cómo me sentí y todos los médicos me preguntaban... Oh, cómo te sentiste cuando cogías algo que no sé. Sí, quizá eso signifique que funcionó así. Probablemente no.

[00:25:48] No, diría que no me siento mejor, pero no me siento peor. No siento ningún efecto secundario por ello, pero tampoco siento ningún efecto por ello. Así que es por eso que mi mente y yo dejamos de hacerlo justo al comienzo de la pandemia porque estoy como, bueno, al menos estoy en casa. Así que, si algo sale mal, como si estuviera en casa, y dije, no voy a seguir poniendo esta droga en mi cuerpo si no me beneficia, si no hace nada, voy a hacer lo que dije, y diré esto para siempre, solo comeré dulces. Es lo mismo. Quiero decir, te da un poco más de problemas alrededor de la sección media. Pero sí, así que lo dejé y tuve el síndrome de interrupción de Cymbalta, del que los médicos no te hablan. Y tuve que buscar en Google porque era como tener problemas cerebrales y casi atropello a una familia en un paso de peatones porque mi cerebro no se conectaba con mi cuerpo. Así que nadie habla de esa parte de las cosas que fue útil.

[00:26:41] Sí.

[00:26:41] Sí.

[00:26:41] Y lo difícil es que creo que algunos de estos médicos ni siquiera saben, sí, no hay suficiente investigación ni nada. Sabes, están constantemente llevando drogas a la oficina para que prueben a sus pacientes y todo eso por el estilo. Así que cuando fui al médico del que les estaba contando, que dijo que solo tenía Lyrica o aeróbicos acuáticos, él era el que estaba como, bueno, ya sabes, tienes que pasar por la abstinencia.

[00:27:03] Y estoy como, pensamos en pasar por la abstinencia para dejar una droga. Es como, sí, no puedes dejar de tomarlo. Woo, woo, woo. Lo mismo. El cerebro se apaga. El cerebro siente náuseas. Todo esto. Pero ya sabes, dije, sabes, diría que me ahorraron mucho tiempo en el trabajo. Así que le dije a mi jefe, mira, tal vez tenga que mojar durante dos semanas. Me voy a bajar, voy a salir de esta cosa. Así que cómo sabes cuándo va a ser como, pero ya sabes, sí, como lo mismo. Como tú, ¿tengo que sacar esto de mi sistema como si no puedo llorar? Como, he tenido a gente a mi alrededor que quiero mucho morir. Ya sabes, así de escalofriante, así que no debería hacerlo en absoluto. Ya sabes, la gente me pregunta, como, perro, ¿estás bien? Piensan que nos estamos convirtiendo en psicópatas o como sociópatas, no, solo cymbalta.

[00:27:49] ¿Verdad? ¿Sabes a qué me refiero? Así que, por fin, quítate de ahí. Así que cuando dijiste sobre la escritura, me hizo pensar en esto. Sí, porque era exactamente igual que yo, bueno, tal vez ya no puedo escribir y escribir como, literalmente, yo también estaba en mi bolso. Estaba sacando guiones y luego se detuvo. ¿Sabes a qué me refiero? Y ya sabes, así que sí. Cymbalta, el asesino de la creatividad, vamos a comercializarlo como eso.

[00:28:15] Sí.

[00:28:15] Y hemos hablado antes, como, creo que lo mencionamos en el último episodio que me gusta el camino para llegar a Lyrica porque tienes que tomar gabapentina y tienen que fallar la gabapentina para que Cymbalta le falle a Cymbalta para conseguir Lyrica. Es como, no quiero seguir teniendo que fracasar en las cosas para llegar a una droga que podría no funcionar así, haciéndonos hacerlo. Es ridículo.

[00:28:37] Bien. Sí. Y cuando lo dijo.

[00:28:40] Tienes que probarlos durante casi un año antes de que puedas parar y empezar el otro. Y es como desperdiciar todo el año de mi vida con esta droga.

[00:28:47] Por eso cuando dijo Lyrica, yo estaba como, nah dog, he terminado como, no quiero nada de esto. Y luego dijo: «No tengo nada más para ti». Y luego dije, ¿sabes qué?, hermano, dame marihuana medicinal.

[00:28:56] Sí!

[00:28:57] Él estaba como, ya sabes, puedes ir a querer ir a un médico de marihuana medicinal. Y lo hice y soy la persona más profesional de marihuana medicinal del mundo porque lo ha cambiado todo. He perdido 50 libras. Estoy de nuevo en forma.

[00:29:11] ¡Guau!

[00:29:12] Estoy trabajando ahora. Sí, porque estamos, ya sabes, con Fibro. No quieres hacer nada.

[00:29:16] No.

[00:29:17] No.

[00:29:17] Sabes lo que quiero decir, cuando llegué a casa y me senté en el sofá, no me levantaré como, no hay como tres de todo en mi casa. Así que una vez me siento en este estudio y no voy a volver a levantarme.

[00:29:29] Sí.

[00:29:29] Sí.

[00:29:30] Si hay medicinas, necesito medicinas aquí porque no voy a tomarlas si tengo que entrar en la habitación, ¿sabes?

[00:29:35] Lo mismo. ¡Hago lo mismo!

[00:29:35] Sabes, sería literalmente como medicina y vitaminas. Todo lo que necesito está en todas las habitaciones de la casa porque si tengo que levantarme. No voy a aceptarlo cuando me siento.

[00:29:44] Oye, es un buen consejo de Fibro, toma notas gente.

[00:29:46] Me alegra que hayas dicho eso.

[00:29:47] Es un buen consejo.

[00:29:49] Es como cualquier cosa que necesites. Necesitas cargar cargadores de teléfono hay tres cargadores de teléfono en esta casa hay tres, tres de todo en la sala de estar del dormitorio del estudio. Así que esas son las tres cosas porque si no me levante y tengo una pequeña casa adosada, así que no es que pueda caminar ahí mismo en la cocina no está lejos, pero.

[00:30:05] ¡Pero no queremos hacerlo!

[00:30:07] ¡Una vez que me siento, no me voy a levantar!

[00:30:07] Exactamente.

[00:30:09] Y si lo haces, pasas del 2004 al 2015. Con eso, y tú no haces nada y no estoy cuidando lo que como. Sí, estoy engordando, ¿sabes? Pero fue como, yo, tengo que hacerlo. Tengo que perder peso. Y una vez que empecé a fumar marihuana de nuevo, fue como, bum, me siento bien, me siento mejor. Puedo ir al gimnasio, hacer ejercicio, levantarme y caminar, puedo hacer cosas, ya sabes, porque antes era como todo. Tenía que ser trazado. Tengo que darle a mi cuerpo un día de descanso.

[00:30:38] ¡Oye!

[00:30:38] ¡Sí!

[00:30:38] Sabes, así que si llevo a mi hija a Six Flags, no puedo llevarte el domingo bebé porque tengo que ir a trabajar el lunes, así que te llevaré el sábado y luego el domingo. Puedo descansar todo el día.

[00:30:48] Planifica para evitar el dolor.

[00:30:48] Y recuperarse el lunes, y es como, eso es un dolor de cabeza. Vas a Las Vegas, como si no pudiéramos hacer striptease todos los días, vamos a la tira cada dos días, así que es así de constante, sabes.

[00:30:59] Tener que pensar constantemente en las consecuencias.

[00:31:02] Ya sabes, ¿verdad? Ya sabes, y tratar de, como me dijo Leon, que la mejor manera de explicárselo a la gente es como si Fibro fuera como si estuvieras embarazada de nueve meses. ¿Sabes a qué me refiero? O sientes que tienes gripe todos los días de tu vida.

[00:31:14] Oh sí.

[00:31:15] Eso es exactamente correcto.

[00:31:16] Y es como, si tienes gripe, lo último que quieres hacer es ir a trabajar. Lo último que quieres hacer es sentarte. Mi viaje diario puede ser de 40 minutos en un gran día, dos horas en un mal día, así que lo último que quieres hacer es sentarte en un viaje de dos horas al trabajo. Ni siquiera tienes que trabajar todavía.

[00:31:33] Sí.

[00:31:34] Ya sabes. Y luego trabajas todo el día y luego regresas a casa. Así que sabes que lo está intentando. Para mí, solo trata de encontrar formas de hacer que la gente que te rodea entienda por lo que estás pasando. Porque creo que el problema más difícil para mí es que te ves saludable.

[00:31:49] Sí.

[00:31:49] Y la gente te ve así. Así que tendré a gente en Filadelfia como Kil este fin de semana. Mi amigo, no me gusta.

[00:31:55] Bien.

[00:31:56] Porque se olvidan.

[00:31:57] No me siento bien.

[00:31:57] Sí, lo olvidas, porque estás como, Oh, estás caminando, te ríes. Bromeas, como, nunca lo sabría. Y es como, bueno, sí, porque no quiero que esta enfermedad sea como soy, así que quiero seguir riéndome. Sí, quiero bromear, pero no, ya sabes, no siento que sea así, esa es la otra parte, como.

[00:32:13] Exactamente.

[00:32:13] Si tienes bastón y la gente es tan respetuosa como, vale, nah nosotros, ya sabes, no vamos a pedirte que subas, pero ya sabes, cuando te mueves y mueves, como si todo estuviera bien, como, oye, hiciste cinco golpes la semana pasada. Sí, pero oye, sigo sufriendo, sabes.

[00:32:26] Exactamente.

[00:32:26] Sí.

[00:32:27] Es solo ese recordatorio constante de intentar conseguir gente. Creo que una vez que Leon me dijo que ayudaba a la gente a entender, maldición, ya sabes, si estoy embarazada de nueve meses, lo último que quiero hacer es estar de pie. Solo quieres acostarte en la cama hasta que llegue este chico. Si tienes gripe, lo último que quieres hacer es arrancar y correr.

[00:32:44] Sí.

[00:32:45] Y lo loco de Fibro es que me ha dicho que a nadie le importa. Sabes, cuando digo nadie, quiero decir, no a tus amigos y familiares, pero al mundo no le importa.

[00:32:53] No.

[00:32:53] Sabes, a Bank of America no le importa. Sabes, a Nissan no le importa. A gas y electricidad no les importa.

[00:32:59] Porque no tienes cáncer porque no tienes algo visible.

[00:33:03] Bien. Así que es algo así como, sí, lo siento, estás sufriendo. Pero sí, seguimos necesitando ese coche.

[00:33:08] Vale.

[00:33:08] Oh Dios, estás sufriendo. Esto apesta. Sí, pero sabes que tu hipoteca se ha vencido. Sabes, esas son las cosas. Y sabes, estaba agradecida de tener un trabajo que me funcionó.

[00:33:19] Bien.

[00:33:20] Y sigue trabajando conmigo y entendiendo eso. Y, ya sabes, porque es difícil, tengo amigos que tienen parientes que tienen a Fibro que han perdido su trabajo, ya sabes, porque no pueden, ya sabes, levantarse. Tuve que explicarle a mi esposa, que lo primero que puedes hacer con tu día que sientes que haces es como subirte al auto para conducir. Digo, no, lo primero que hay que levantarse de la cama es.

[00:33:42] Sí!

[00:33:42] Sí, levantarse de la cama.

[00:33:43] Sabes, lavarme los dientes es una tarea ardua. Ponerse en la ducha es una tarea como esta. Estas son tareas como.

[00:33:50] Por eso existe esta teoría de la cuchara. Eso es lo que es.

[00:33:53] ¿Qué es eso? ¿La teoría de la cuchara?

[00:33:53] Usaste una cuchara para cada uno. Así que, sí, digamos que empiezas. Así que todo el mundo recibe 12 cucharas. Así que tienes que pasar por cada paso de tu día y cada paso cuesta una cuchara. Así que a veces, para el desayuno, ya no tienes cucharas.

[00:34:07] Sí, eso es todo.

[00:34:07] Así que a veces nos llaman spoonies, así que.

[00:34:12] Sí, quiero decir.

[00:34:12] Por eso.

[00:34:13] Eso es perfecto, y es una buena manera de explicarlo porque es como, perro, todo duele. Y sabes, algunos días, quiero decir, me pongo, sí, ya sabes, algunos días en el pasado, me levante. No tengo ganas de lavarme los dientes hoy. Como lavarte los dientes, digo, eso es una tarea.

[00:34:27] ¡Es difícil!

[00:34:28] Quiero decir, no es que no quiera dejar de lavarme los dientes.

[00:34:30] Sí.

[00:34:31] Es solo que me duele y no me apetece.

[00:34:33] Sí.

[00:34:33] Al levantarse de la cama. O habría días. Me siento como el Hombre de Hojalata de The Wiz, lo tengo como, dejar que mi cuerpo se descongele.

[00:34:38] Dios mío, sí.

[00:34:38] Es como que no puedo levantarme e irme. Es como, digo, deja que mi cuerpo se descongele quieres sacar el pollo antes de hacer que te sientes. Ya sabes cómo sería tu madre, saca pollo antes de que llegue a casa para poder cocinarlo. Es como, sí, tienes que dejar que tu cuerpo se descongele y luego empezar el día, ¿sabes? Una y otra vez, estoy agradecida y agradecida de que la marihuana medicinal me haya ayudado porque me siento genial. Me siento bien en una escala del 1 al 10. Incluso en un mal día, puedo ser un tres o cuatro como máximo, y esos días malos llegan tan lejos y pocos se quitan. Pero sí, quiero decir, se siente bien ser 50 libras menos para sentir que puedo hacer cosas de nuevo para, ya sabes, vivir la vida de nuevo porque sientes que durante años, siento que durante diez años sentí como si estuviera caminando muerta.

[00:35:24] Sí.

[00:35:25] Ya sabes, así que.

[00:35:26] Y tendremos que ponerte en marcha como otro episodio aparte.

[00:35:29] Sí. Iba a decir eso.

[00:35:30] Sobre lo que nuestro querido amigo Skye llama la col de jazz.

[00:35:33] Sí.

[00:35:34] Porque ella. En realidad, creo que estudió cannabis en la escuela.

[00:35:37] Vale.

[00:35:38] Así que ella.

[00:35:39] A ella le encantaría.

[00:35:39] Sé que realmente quería hablar de eso, así que volveremos a hacerlo y lo haremos.

[00:35:43] ¡Trato hecho!

[00:35:43] Va a tener otro episodio.

[00:35:45] Impresionante.

[00:35:45] Sobre eso porque nos encantaría hablar de eso. Pero quiero hablar de tu hermosa familia porque te aceché en Instagram y tu familia es simplemente preciosa.

[00:35:55] Gracias.

[00:35:56] Así que siempre tengo curiosidad por saber cómo la gente explica que Fibro le gusta a su cónyuge o incluso a su hijo. Así que me gusta saber, como si tuvieras alguna forma de explicárselo a tu hija o cómo lo manejó tu esposa.

[00:36:10] Quiero decir, probablemente de la forma en que dijo Leon, ya sabes, explícalo como la gripe, ya sabes lo que estoy diciendo y estar embarazada de nueve meses. Pero quiero decir, lo bueno de mi esposa, como que fue a tantas de las visitas al médico conmigo, ella como que estaba allí a través del proceso conmigo.

[00:36:27] Bien.

[00:36:27] Así que ella lo entendió realmente. Sabes, sigue siendo difícil lidiar con esto, ya sabes, porque sé que tenía un estado de ánimo horrible.

[00:36:36] Sí.

[00:36:36] Ya sabes, cambios de humor, ya sabes, altibajos y todo eso. Lo más importante con mi hija fue, ya sabes, explicarle lo mismo tratando de ser consciente de si tengo un mal cambio de humor o algo así solo para disculparme con ella, ya sabes, o con mi esposa, sabes, especialmente para mi hija porque es más joven y tiene cinco y seis años. Sabes, no quieres que papi te moleste. Sabes que piensas que eres tú y ahora tienes miedo de tu padre y de todo eso. Así que estaba tratando de explicárselo como, ya sabes, esto es como el dolor que siento. Así es como se siente, sabes, algunos días estaré de buen humor. Algunos días puedo estar de mal humor. Así que, sabes, siempre estoy implorando a los hombres que se lo digan a sus familias porque de nuevo, como hombres, no queremos hablar. Así que nos lo guardamos para nosotros mismos. Pero siempre digo que cuando nos guardamos las cosas para nosotros mismos, la gente que nos ama suele tener las peores ideas de lo que podría estar pasando, ¿sabes?

[00:37:34] Sí.

[00:37:34] Sí, seguro. Solo por hacer este entrenamiento matrimonial es como, Oye, si tu marido deja de hablar contigo, la esposa puede pensar, Dios mío, está engañando, ya sabes, la mente se va.

[00:37:43] Bien.

[00:37:44] El lugar más lejano donde.

[00:37:44] Tu amigo no va a decir «Oh, tiene fibromialgia» Hay un lugar donde no vas a estar como tú. O sabes que la mente de un niño de seis años no va a desaparecer va a ir a lo que tal vez a mi padre no le gusta.

[00:37:44] Sí.

[00:38:07] Entonces terminas alejando a la gente que está más cerca de ti.

[00:38:12] Sí.

[00:38:12] Claro que sí.

[00:38:13] Genial. Quiero decir, así que es como, tú, tú, tienes que hablar constantemente. Tú, ¿esto es constante? Ya sabes, cuando hago cosas con parejas. Spike tenía un documental con Kobe llamado Kobe Doing Work y se le puso micrófono durante todo un partido, y se puede ver cuánto habla la gente en una cancha de baloncesto. Como la mayoría de la gente que ve baloncesto no tiene idea de que esta gente está hablando todo el maldito partido.

[00:38:35] Sí.

[00:38:35] Pero tienes que hacerlo y tienes que comunicarte demasiado a veces, lo cual es difícil para los hombres. Así que, cambio, sé que es difícil para algunos de nosotros comunicar el punto.

[00:38:43] Sí, sí.

[00:38:44] Ya sabes, se acabó, ya sabes, comunicarte para asegurarte de que, ya sabes, vale, lo siento por eso. Sé que me quebré, es mi culpa, ¿sabes?

[00:38:53] Sí.

[00:38:54] Y mantenerlos conscientes de lo que necesitas, como, algunos días en los que estoy como, ya sabes, necesito dar un paso a Naomi y darme un tiempo en casa sola. ¿Sabes a qué me refiero? ¿Pero ser capaz de ser consciente y tan consciente de lo que necesitas?

[00:39:07] Sí.

[00:39:07] Sí.

[00:39:08] Ser capaz de decírselo a otras personas, ya sabes, así. Así que sí.

[00:39:12] Justo en. Tío, Kill, solo eres un tejón.

[00:39:15] Dándonos todo el conocimiento.

[00:39:17] Todo el conocimiento. Hola, me alegro de que me tengáis porque de nuevo siento que soy una de esas personas a las que les gusta, salieron. Como, siento que una de esas personas que estaban como, ya sabes, atrapada en algo y salí y es como, quiero que todos salgan es una locura porque para mí el camino. Te gusta la forma en que Dios trabaja. Siempre estoy rodeado de gente que sufre dolor. Así que un día fui salvaje, salvaje y oí al tipo hablar con el cajero sobre los cuadros. Y yo digo, hermano, yo, tengo fibromialgia tal vez la hierba, pero trabajo para el gobierno federal. No puedo. No puedo hacerlo, ¿sabes? Y una vez estuve en el aeropuerto, perdí mi maleta. La señora con me está ayudando, y estaba hablando de su dolor por agacharse sobre la espalda. ¡Yo estaba como, marihuana! Es como si trabajara para aviación, no puedo hacerlo. Es como.

[00:40:06] Sí.

[00:40:06] Como si fuera desgarrador porque, de nuevo, no creo en las coincidencias. Oh, creo que todo se apagó Así que estoy como, OK, hay una razón por la que siempre estoy conociendo a esta gente que sufre, ¿sabes? Y es desgarrador. Sabes, cuando oigo que no pueden hacerlo porque sigue siendo hierba y, ya sabes, cosas así y como que su trabajo no les permite porque yo digo: «Hazlo sin marihuana».

[00:40:28] Si tengo marihuana, no lo soy. No lo estoy.

[00:40:29] No a lo mismo. Sí, no soy el mismo. Definitivamente no soy más ligera. Definitivamente no me siento mejor. Definitivamente no estoy fuera y sobre ser capaz de hacer cosas y cosas así. Así que es como tener que ganar un billete de lotería. Quieres dárselo a todo el mundo como, ah mi trabajo. Bueno, déjame jugar a la lotería, maldición Así que sí.

[00:40:47] Y realmente lo es. Es horrible porque solo porque quieres intentar algo para aliviar este dolor constante que sientes ahora, eres una mala persona. Ahora, eres drogadicto.

[00:40:58] Bien. Tienes razón. Y quiero decir, me gusta mucho esto. Estos, estos, estos estados entran y lo consiguen porque quiero decir, con ello de nuevo, si eres capaz de aliviar un dolor como este, sabes, y sabes, me olvidé de ello. Sí, y ni siquiera fumo marihuana como a ti te gusta, ya sabes, fumé en la universidad o lo que sea. Pero por la forma en que la industria del cannabis ha crecido tanto, sabes que hay tantas cepas diferentes para tantas cosas diferentes, ya sabes, tengo algo que tomo por la noche, solo ayúdame a dormir solo para cortarme el cerebro. ¿Sabes a qué me refiero?

[00:41:32] Bien.

[00:41:32] Y lo bueno es que ni siquiera tengo que fumar todos los días para sentir los efectos de ello. Como si me fuera de una semana. Puedo fumar tres veces a la semana porque, de nuevo, ni siquiera me gusta fumar así. Es como, ya sabes, parece que fumas marihuana. Soy como uno: ¿qué se supone que es eso 2? Al igual que, ¿yo? Sí, no me gusta. Sí. Como, no estoy fumando marihuana como, Oh, esto es genial. Como, he estado esperando esto.

[00:41:58] Es como, eso me ayuda con el dolor y me ayuda a dormir. ¿Sabes a qué me refiero? Así que.

[00:42:03] Sí.

[00:42:03] Sí, ya sabes, realmente deseo más estados porque realmente puede, ya sabes, ayudar a tanta gente que está sufriendo y todo eso por el estilo.

[00:42:12] Juntos.

[00:42:12] Sí. OK. Hemos visto que los médicos le dicen legítimamente a las personas que se someten a quimioterapia, como las viejas abuelas, que fumen marihuana. Así que ahora vamos a llamar a las abuelas potheads como, no, no, lo están haciendo.

[00:42:24] Y es gracioso porque.

[00:42:25] Te sientes mejor y porque nada más te ayudará.

[00:42:29] ¿Verdad?

[00:42:30] Como si hubieramos pasado por la táctica.

[00:42:31] Bien. Y es gracioso porque cuando recibiste una tarjeta de marihuana medicinal irías a los dispensarios de aquí afuera. De nuevo, mi suposición iban a ser todos los jóvenes. Siempre hay gente mayor ahí dentro.

[00:42:40] ¡Guau!

[00:42:40] Siempre es como, esto es literalmente el sesenta y más de la multitud.

[00:42:43] Ah, me encanta.

[00:42:44] Casi nunca vi a nadie de mi edad ni a nadie que se pareciera a mí. Guau. Era gente mayor.

[00:42:51] Sí.

[00:42:52] ¿Sabes a qué me refiero? Y es como, creo que esa es la cosa que la gente, agruparemos todo. Lo que pasa es que las drogas son malas. Así que la cocaína, la hierba, dos drogas diferentes como el crack y la hierba son dos drogas diferentes. Al igual que, no lo hagamos. Pero de nuevo, también puedo entender para alguien que no lo es, solo oyes la palabra droga. Significa malo.

[00:43:15] Sí.

[00:43:16] ¿Sabes a qué me refiero? De forma similar a cómo la gente puede escuchar el hip hop en los años 80, has escuchado hip hop. Fue como, Oh, eso está mal. Ya sabes, en los 70, era rock and roll. Oh, esa es la música del diablo.

[00:43:26] La música del diablo.

[00:43:26] Música del diablo, sí.

[00:43:26] Así que solo tú cuando la gente no lo sabe, te agrupa en algo. Así que se convierte en que la marihuana es una droga. El crack es una droga, el crack y la marihuana son lo mismo. auge.

[00:43:36] ¡Bum!

[00:43:37] Y es que sí, es como, no, no lo es. En realidad no lo es.

[00:43:41] Y por eso me encanta que hayamos tenido tanta gente diferente en este podcast porque si hablamos de estereotipos, técnicamente ninguno de nosotros tiene Fibro porque ninguna de nosotras somos ancianas blancas.

[00:43:50] Ahí lo tienes.

[00:43:51] Así que.

[00:43:52] Ahí vamos, bum.

[00:43:53] No, vamos a romper ese estereotipo. Vamos a mostrar a gente de esa edad como raza, credo, religión. No importa. Fibro lo va a conseguir.

[00:44:04] No importa.

[00:44:05] Te va a conseguir.

[00:44:05] Te va a coger.

[00:44:06] Sí.

[00:44:06] Oh hombre, iba a preguntar a dos sobre si encuentras dónde te encuentras. ¿Útil para el tratamiento médico?

[00:44:17] Buena pregunta.

[00:44:18] Así que porque siempre pienso que estoy en un área médica grande porque vivo al lado de Duke y UNC dos de los sistemas médicos más grandes del país. Así que hay muchos médicos, pero tienes que encontrar el correcto. Así que me preguntaba dónde te encuentras, si tiene alguna opción mejor para ti. Diría que no, porque recuerdo que hace unos cinco o seis años les gustó todo el sistema médico del DMV y decían: «Nuestros médicos son los peores». Tenían algunos médicos que practicaban aquí no podrían ejercer en otros estados, lo que simplemente no ayudó, lo que no ayudó en nada porque en ese momento estoy buscando a tdoctor como, Oh, genial, así que son peores que todo el conjunto.

[00:44:56] Sí.

[00:44:56] Ya sabes, estados o algo así. Así que diría, no, solo creo, ya sabes, de nuevo, la bendición fue poder descubrir que a un médico le gustaría que fuera capaz de llevarme a través del proceso de ser un maratón, ya sabes, porque donde bueno, estaba mirando cualquier tipo de campo médico hay un problema que lo resuelves. ¿Sabes a qué me refiero? Y con Fibro, no hay problema. Lo resuelves tú. Va a ser un proceso. Así que al

menos permitiéndole poner mi mente en esa mentalidad de, OK, déjame quitar. Me voy a dar una pastilla y todo va a mejorar. Déjame preparar mi mente para afrontar el sueño. Ya sabes, vamos a abordar la vitamina D. Por ejemplo, tomemos todas estas otras cosas porque creo que una vez que eres capaz de poner fin a tus expectativas, entonces eres capaz de que el proceso comience a funcionar un poco más fácilmente. Pero si quieres que esto se arregle en un mes, no va a pasar en un mes. No va a pasar este año. Probablemente no ocurra en dos años, ya sabes, así que solo él puede ayudarme a pensar en mí. Y como dije, una vez que dejó de practicar y yo estaba como, terminé, como, estoy fuera, estoy fuera del juego. Supongo que esto es igual que Paul, esta es mi espina en el costado que no va a ninguna parte y es algo así. Eso es justo. Y me llevó una conversación con mi esposa y yo con ella diciendo, ya sabes, no eres tan divertido como solías ser, ¿entiendes lo que quiero decir? Porque siempre eres así y sabes, era una píldora difícil de tragar, pero eso es lo que me hizo volver a subir al caballo.

[00:46:30] Sí.

[00:46:30] Me devolvieron al médico, me hicieron aeróbicos acuáticos y luego dije: «No, dame la hierba», y.

[00:46:35] Sí.

[00:46:36] Bueno, sin esa dura conversación de que ella pueda decirme que si estoy bien, no quiero tener la culpa de nuestro matrimonio ni de nuestra familia.

[00:46:44] Bien.

[00:46:45] Déjame volver al caballo. Déjame juntar todo esto. Así que, de nuevo, siempre le digo, ya sabes, a la gente no solo, ya sabes, a las parejas, sino a la gente de tu familia como, hasta cierto punto, ser honesto con la gente, porque sin esa honestidad, nunca volveré a montar a caballo, ya sabes, porque definitivamente estaba como, bien hecho Leons. Estoy fuera del juego.

[00:47:03] Sí.

[00:47:05] Esto es justo. Si vivo otros 30 años, tendré otros 30 años de dolor, sobrepeso y miserable.

[00:47:10] Sí.

[00:47:11] Es como, no, no tienes que hacer eso, así que.

[00:47:14] Sí.

[00:47:14] Existe la posibilidad de que tengas una vida.

[00:47:17] Sí.

[00:47:17] Bien.

[00:47:17] Eso es todo.

[00:47:18] Hace poco vi a alguien a quien sigo en Instagram. Lo dicen de verdad, bueno, y no recuerdo exactamente lo que dijeron, pero que cuando tienes una enfermedad crónica, especialmente fibromialgia, no deberías estar trabajando para recuperarte. Deberías llegar a aceptar que te encuentras en un estado constante de recuperación. E incluso como sacar de tu vocabulario palabras como cura o me gusta o recuperación es mucho más útil porque no hay cura para la fibromialgia. Todos lo sabemos.

[00:47:53] Bien.

[00:47:54] Pero hay un proceso que puedes seguir y estás en ese estado constante de recuperación. Así que si te gusta, no quieres trabajar hacia un objetivo, eso no es alcanzable, como.

[00:48:04] Bien.

[00:48:04] Como si eso no fuera inteligente.

[00:48:05] No.

[00:48:06] Así que creo que es una buena forma de pensar.

[00:48:09] No, tienes razón. Tienes razón al cien por cien porque, como le digo a la gente, todos los días, sigo sufriendo. Ya no son diez. Como si fuera un dos o tres o algo así. No es un diez.

[00:48:19] Sigue ahí.

[00:48:19] Así que sí, sigue ahí. Así que la marihuana no es la cura. Solo ayuda a aliviar un poco el dolor.

[00:48:26] Así que ahora puedo hacerlo. Nunca pensé que podría ir a un gimnasio. Nunca pensé que podría hacer ejercicio durante dos horas.

[00:48:31] Sí.

[00:48:32] Así. En ese momento le diría a la gente como, cuando te vería, sería Target y estaría como, oye, esta persona está realmente de pie durante ocho horas.

[00:48:42] ¿Verdad?

[00:48:42] Sí.

[00:48:43] Eso es increíble como.

[00:48:44] Todos los días pienso eso.

[00:48:44] Y le diría a la gente como, como si alguien se quedara de pie, con los pies todo el día. Es como mirar hacia arriba y ver volar a Superman.

[00:48:50] ¡Son como goles!

[00:48:50] Sí. ¿Cómo haces eso?

[00:48:54] Sí. Como un guardia de seguridad. Como, solía trabajar en Capitol Hill. Así que, ya sabes, tienen a la policía del Capitolio que tiene que estar de pie afuera todo el día sol, nieve, lo que sea. Y yo digo que todos sois como superhéroes, ¿verdad? Porque no puedo ponerme de pie. Y creo que esa fue la otra parte que podría llevar a la depresión que dan, ser hombre es algo así como, bueno, si todo falla, siempre puedes ir y hacer cosas de hombre. Podrías ir a la construcción, puedes irte, puedes ir a la jardinería como, no, yo no puedo. Al igual que, ese es el otro problema también. Pero eso me llevó a algo como, No, no puedo simplemente joderlo, dejarme ir, hacer construcción o dejarme ir, construir cosas. No, no puedo ponerme de pie mucho tiempo. Sabes, hay veces que no puedo recoger a mi hija.

[00:49:36] Sí.

[00:49:36] ¿Sabes a qué me refiero? Levanta pesas de levantamiento. No puedo levantar a mi hija. Ya sabes.

[00:49:40] A veces ni siquiera podemos abrazar a la gente.

[00:49:43] Sí.

[00:49:44] Exactamente. Sabes lo que quiero decir, a veces no podemos levantarnos de la cama, sabes, entonces y creo que por eso es como en el apartamento 5B, mi podcast, empezamos a hacer bimensuales en los que hablamos de salud.

[00:49:56] Genial.

[00:49:57] ¿Sabes a qué me refiero? Uno de los grandes productores de hip hop, Pete Rock. Su hermano, Grap Luva y yo estamos bien y Grap tenía escoliosis.

[00:50:06] Oh guau.

[00:50:07] Guau.

[00:50:07] Y fue una locura porque lo hicimos entrar en un programa en un mes para hablar de escoliosis. Y ese mes me diagnosticaron escoliosis.

[00:50:16] Guau.

[00:50:16] Guau.

[00:50:17] Lo cual es una locura.

[00:50:18] No es coincidencia.

[00:50:18] Siempre le digo a la gente, miro exactamente cómo funciona Dios, y es como si este espectáculo literalmente terminara siendo él ayudándome a entender cómo superar el proceso de la escoliosis. Pero escuchas las mismas historias de terror que escuchas con Fibro.

[00:50:32] Sí.

[00:50:33] Como si tuviera que encontrar un médico y el médico dejó de tomar su seguro. Fueron a otro médico y el médico no era lo suficientemente bueno. Y ya sabes, la historia sigue y sigue, pero quería llevar a la audiencia que tengo que es predominantemente hombres y tratar de ayudarles a entender cosas como, estas son cosas por las que pasamos porque el otro problema con, ya sabes, problemas de salud como este, muchas veces es como si fuera nuestro secreto identidad. Al igual que,.

[00:51:00] Sí, ¿verdad?

[00:51:00] Soy como tú. Podrías trabajar con alguien durante 30 años sin saber que tiene fibromialgia.

[00:51:04] Sí.

[00:51:05] Podrías trabajar con alguien durante 15 años sin saber que tiene esto. Así que estas son cosas que nos guardamos para nosotros mismos, y estoy más bien como, ya sabes, desafiando a la gente a hablar más de ello.

[00:51:14] Sí.

[00:51:14] Exactamente.

[00:51:14] Como hablas más de ello, tal vez puedas ayudar a alguien más que esté pasando por el proceso.

[00:51:21] Iba a decir, si eres nuestro compañero de trabajo. Oh, lo sabes todo. Ya sabes, todas las cosas sobre Fibro. Estás educado.

[00:51:27] Bien. Lo cual fue como la bendición de que Mesha se acerque porque es como, esos son los DM que me encantan. Me encanta que la gente me mande. Mata a mi. A mi madre le diagnosticaron fibromialgia. ¿Puede llamarte? Demonios, sí, puede llamarme. Me encanta. Ahí es donde, ya sabes, la gente está como, Kil, construiste esta increíble comunidad de hip hop en Twitter. Y estoy como, genial, ahora déjame ayudarte a construir esto. Esto ayuda a esta comunidad en Twitter para que si Dios no permite que algo suceda, sepas que tienes EM. Vale, ni te preocupes por eso. Tengo a tres de los míos. Mis amigos de aquí lo tienen. Déjame ponerte en contacto con él. Así que puedes hacerlo o tienes escoliosis. Apuesto a que voy a traerte un Grap. Así que quiero ser como la operadora. Al igual que,.

[00:52:06] Sí.

[00:52:07] El operador.

[00:52:08] Te tengo.

[00:52:09] El operador Fibro.

[00:52:09] Te voy a enganchar.

[00:52:10] Sí, te he traído a mi chico de aquí lo tiene, como. Es de esta manera porque sientes que estás solo en ello.

[00:52:16] Sí.

[00:52:16] Y siento que eres solo tú. Así que siempre te sentirás bien cuando no tengas que sentarte en una habitación llena de extraños con algo como, Oh, eres la persona de Kil, ¿vale? Boom, siento que podría hablar contigo o algo así. Así que, ya sabes, tratando de volver por ese camino, también.

[00:52:31] Sí, es increíble. Bueno, mataré para terminar todos los episodios. Siempre hacemos nuestro punto de ternura y nuestra victoria visible de la semana. Así que tu Tender Point es algo así como no súper genial que sucedió esta semana. Y entonces tu victoria visible será algo bueno que ha pasado esta semana.

[00:52:47] La semana pasada. Lo que pasó la semana pasada a dos estudiantes de cuarto grado se estaba cargando en otro sureste y consiguió que uno de sus hermanos de 12 años saliera y disparara y matara al niño de cuarto grado. Así que el hecho de que estemos tratando con alumnos de cuarto grado, ¿por qué estáis pidiendo? En cuarto grado, tocaba Transformers y G.I. Joes.

[00:53:11] ¿Verdad?

[00:53:13] ¿Por qué nos estamos preocupando?

[00:53:14] ¿De qué hablas? Y el hecho de que un niño de 12 años tenga acceso a un arma y luego salga y mate a uno de ellos, lo cual es una gran razón por la que hago el trabajo que hago porque suficientes hombres negros no regresan a estas comunidades para trabajar para ayudarles a entender cosas así, ¿sabes? Y de nuevo, los estereotipos no están solo fuera de nuestra comunidad, sino que están en nuestra comunidad. Los he visto ser como Kill, tú Deberíamos favorecer el tipo de arma. No tengo ningún arma.

[00:53:42] Ninguna, ninguna de las anteriores.

[00:53:45] ¡Es como si no!

[00:53:45] Son como, yo yo. Y dije, hermano.

[00:53:47] No aplica.

[00:53:48] Consigue un arma. Al final del día, vas a terminar usándola. ¿Qué va a hacer eso con esto? Lo van a hacer. O vas a entrar en un tiroteo y morirás. Le haces daño a alguien y vas a la cárcel. Así que, de nuevo, es como ayudarles a ver que los estereotipos que los convertirían en hombres no tienen por qué convertirlos en hombres o personas como, Kil, sabes, no conozco a nadie que esté casado, ¿me entiendes? Así que durante muchos de mis hijos, durante los últimos 20 años, he estado en barrios diferentes. Soy la primera persona que ven casada.

[00:54:15] Sí.

[00:54:16] Guau.

[00:54:16] ¿Sabes a qué me refiero? Así que, ya sabes, es como romper estereotipos así. Así que esa fue la parte mala de esta semana. Lo bueno de esta semana es que abriremos dos nuevos centros para adolescentes.

[00:54:25] ¡Hurra!

[00:54:25] ¡Hurra!

[00:54:27] Que voy a correr. Así que.

[00:54:27] ¡Guay!

[00:54:28] Eso es enorme.

[00:54:28] Felicidades.

[00:54:30] Así que, sí, entusiasmado por eso. Entusiasmado por estar en una nueva comunidad, poder ayudar, ya sabes, servir a esa comunidad y ayudarla a ellos y a todo eso. Así que sí, eso es definitivamente, ya sabes, algo tonto que pasó.

[00:54:43] Claro que sí.

[00:54:43] Impresionante. Mesha, ¿qué hay de ti?

[00:54:46] Bueno, Tender Points en realidad, hoy esta mañana, no me sentía tan bien hoy.

[00:54:55] Hombre asombro.

[00:54:56] Estuve en un brote porque yo. Olvido lo que pasó, pero para resumir, uno de los miembros de mi familia me acusó de ser perezoso y.

[00:55:09] Uh-uh, voy a luchar contra ellos.

[00:55:11] Por teléfono. Vas a luchar contra ellos. Y lo tengo.

[00:55:15] Me gusta tu energía Caraline. Me gusta tu energía.

[00:55:19] No me llevo esa basura.

[00:55:19] Me encanta.

[00:55:22] Sí, lo fue. Estaba un poco fuera de esto. Y el comentario fue tan parecido a estar fuera del campo izquierdo. Me enfadé mucho después de colgar.

[00:55:36] Sí.

[00:55:36] Como, muy molesto. Y me pregunto, ¿por qué me afecta tanto esto? Y creo que fue porque pensaba que estaba en un buen lugar en el que no tenía que dar más explicaciones. Pero aun así llegó un punto en el que, sí, la gente sigue sin querer

conseguirlo. Creo que sí, es como si la gente lo entendiera después de un tiempo, y luego hay otros que están decididos a malinterpretar.

[00:56:03] Sí.

[00:56:04] Así que siento que esa es la situación. Me siento mejor ahora.

[00:56:09] Bien.

[00:56:10] Que realmente me sacudió el día. Como después del buen fin de semana, lo hice.

[00:56:13] Sí.

[00:56:15] Pero sí, y luego, ya sabes, llevar a las victorias visibles definitivamente iba a Mariposa y, ya sabes, conocer a todos con los que pasó tiempo. Saben, chicos, mis amigos pasaron tiempo con una familia. Oh sí. Así que cosas pequeñas como éstas. Es así que la beca.

[00:56:37] Sí, seguro.

[00:56:37] Esta es mi victoria visible.

[00:56:39] Sí. Mi Tender Point también sería de esta mañana. Así que debido a que recientemente en el último año me diagnosticaron POTS y uno de los síntomas de que son problemas de regulación de la temperatura, siempre me olvido de gustarme. Así que no quiero ponerme demasiado porque sé que voy a estar caliente, pero estoy como, OK, así que somos como una camiseta sin mangas debajo de un jersey que no voy a hacer demasiado calor en este aeropuerto. No sé qué estaba pasando. Era como calor, frío, calor, frío. Yo estaba como, ¿está embrujado este aeropuerto? ¿Porque todo ha terminado? Pero entonces hacía tanto calor y como la línea de la TSA y estaba como, me voy a desmayar.

[00:57:24] De todos los lugares.

[00:57:26] Y eso, sí, estaba como, por favor, no te desmayes en esta línea porque no necesito a alguien que me guste. No necesito un incidente internacional.

[00:57:34] Bien.

[00:57:34] Bien.

[00:57:34] Así que intentaba gustarme, respirar y distraerme. Digo, solo tienes que pasar por esta línea. Puedes conseguir un poco de agua porque, por supuesto, puedes tener agua antes, lo que realmente apesta para las personas que constantemente necesitan beber agua. Así que lo logré, pero me senté literalmente sin la sudadera, como sacarme una camiseta de la bolsa y dije, estoy medio desnuda en este aeropuerto, y realmente no me importa mucho porque mi salud era más importante, así que.

[00:58:02] Bien.

[00:58:03] Pero es difícil porque es así. Creo que parecía que estaba nerviosa, lo cual odio verme nerviosa en la línea de la TSA, digo, Oh, sé que estuvo bien. Pero sí, de manera similar, mi victoria visible es Mariposa porque tuve que abrazar a dos de mis mejores amigas por primera vez. Bueno, Mesha te he abrazado antes pero.

[00:58:24] Antes.

[00:58:24] Tenemos que abrazarnos todos juntos. Y fue precioso. Tenemos que hablar con personas que entienden por lo que estás pasando y con personas que no tienen fibromialgia pero que la entienden totalmente, lo cual es como, incluso mejor, a veces eres así.

[00:58:36] Comunidad.

[00:58:37] Gracias por su comprensión y por tomarse el tiempo para entenderlo.

[00:58:41] Sí.

[00:58:42] Y tuve que explorar un poco de Nueva Jersey, lo cual estuvo bien.

[00:58:45] Vio Newark. Soy de Newark.

[00:58:46] Sí, estuvo muy bien.

[00:58:48] droga. droga.

[00:58:48] Oh sí.

[00:58:50] Divertido a divertido para pasar el rato con Milly y Mesha. Tenemos que salir el sábado. Fue muy divertido, pero sí, fue un fin de semana encantador y hay una razón por la que hacemos estos eventos porque entonces obtienes un gran impulso de dopamina para un día de octubre. Muy bien. Pero Kil, muchas gracias por unirse a este episodio. Ha sido un placer.

[00:59:13] ¡No, gracias!

[00:59:16] Ha sido maravilloso.

[00:59:17] He estado deseando que llegue esto. He estado deseando que llegue esto durante un tiempo, así que gracias chicos. ¡Tráeme de vuelta!

[00:59:20] Y como he dicho, te vamos a volver a tener. Sí.

[00:59:22] Te hemos recuperado.

[00:59:23] Vamos a decirle a Skye que tenemos que hablar del repollo de jazz.

[00:59:25] Tenemos que hablar de esto.

[00:59:26] Ahí lo tienes. Ahí lo tienes.

[00:59:27] Es importante.

[00:59:29] Bueno, como siempre, puedes calificar reseñas y suscribirte en Apple Podcasts y otras plataformas de podcasts. Háganos saber dónde puede hacer esas cosas para que podamos compartirlas con todos.

[00:59:39] Porque no lo sabemos.

[00:59:39] Sí, estamos confundidos acerca de las plataformas de podcasting que usamos y somos podcasters, así que, ya sabes, estamos aprendiendo como tú.

[00:59:48] Cualquier ayuda que necesitéis, háganmelo saber y ya está hecho.

[00:59:51] ¡Gracias!

[00:59:52] Sí. Así que también puedes ponerte en contacto con nosotros dejándonos un mensaje de voz en la aplicación de podcasts de Spotify. Puedes enviarnos un correo electrónico a fibrofriendspod@fibro.org. O puedes ponerte en contacto con nosotros en nuestras redes sociales que finalmente compartimos. Porque, oops, nos olvidamos de hacer eso durante mucho tiempo, pero nos aseguraremos de poner toda la información de Kil en las notas del programa porque tenéis que seguirlo. Escucha este podcast y síguelo en todo porque este tipo es increíble.

[01:00:23] Gracias. Gracias.

[01:00:23] Pero como siempre, te queremos y pasamos una semana maravillosa hasta que nos veamos la próxima vez. ¡Adiós!

[01:00:29] ¡Paz!

[01:00:31] Adiós.