

FF S3 Ep. 3 .mp3 (Spanish)

[00:00:00] Hola a todos, y bienvenidos de nuevo a otro episodio de Fibro Friends, toda la pandilla está de vuelta para el episodio tres de la tercera temporada porque estamos paseando por aquí.

[00:00:11] La trifecta.

[00:00:11] Me tienes, Caraline. Tenemos a Skye.

[00:00:15] Hola.

[00:00:16] Y Mesha.

[00:00:17] Lo mejor de la mañana.

[00:00:21] Pero lo es, sin embargo, no sabes cuándo grabamos, así que ja, ja. Pero, oye, hemos vuelto. Te echamos de menos. ¿Cómo ha estado todo el mundo?

[00:00:30] ¿Colgando ahí, hombre?

[00:00:31] Bien.

[00:00:31] Colgando ahí.

[00:00:32] Haciendo lo mejor que puedo.

[00:00:35] Eso es todo lo que importa, ¿verdad?

[00:00:38] Sí.

[00:00:38] De acuerdo, bueno, solo queríamos darle otro saludos al próximo evento de nuestra organización porque nos encanta la Sociedad Americana de Cuidado de la Fibromialgia. Son amigos, somos sus amigos.

[00:00:51] Sí.

[00:00:52] Todos somos amigos de Fibro. Pero el 22 de octubre, es viernes en Newark, Nueva Jersey, vamos a tener la Gala Mariposa y empieza a las seis y media y creo que termina a las diez y media. Pero nos gusta ir de fiesta. Entonces, quién sabe, pero todo lo recaudado va directamente al Fondo de los Centros de Excelencia, del que tanto hemos hablado, es simplemente crear un centro de atención coordinada para personas con fibromialgia. Así que bajen. Conózcanos. Nos encantaría hacer nuevos amigos fibro legítimos en persona. Vamos a cortar esta basura de internet. Y conozcamos a seres humanos y personas reales. En persona real.

[00:01:33] Una persona real.

[00:01:33] En persona real. En la vida real.

[00:01:37] Caraline y yo haremos el viaje a Jersey.

[00:01:41] Sí, estoy muy emocionado Sí, eso será trascendental.

[00:01:46] Sí.

[00:01:47] Haremos fotos juntos. Así que si no sabes realmente cómo nos vemos, tal vez publiquemos una foto y te lo hagamos saber.

[00:01:52] Bien.

[00:01:52] Será una sorpresa.

[00:01:52] Ooh cara revelada.

[00:01:56] Porque alguna vez escuchaste la radio de niño y te preguntaste cómo eran los DJ y.

[00:02:02] Sí.

[00:02:03] Entonces míralos y luego dices, no son ellos. Es que su voz no coincide.

[00:02:08] La voz no coincide.

[00:02:10] Así que.

[00:02:11] Me pregunto si nuestras voces coinciden.

[00:02:12] Sí. Vamos a ver. Ustedes pueden avisarnos. Déjanos un buzón de voz. Y cuando te enviemos una foto, puedes avisarnos si miramos cómo sonamos. ¿Parecemos cómo sonamos?

[00:02:20] Sí. Así que si no sabes cómo somos, te estoy pidiendo que nos dibujes primero para que coincida con nuestra voz y luego veremos si tienes razón.

[00:02:30] Sí. ¡Nos encanta eso! Ve por ello. Nosotros también.

[00:02:35] Nos encanta eso.

[00:02:35] Tenga un correo electrónico que pueda enviarlo a fibrofriendspod@fibro.org envíenoslo a nosotros.

[00:02:39] Dibujos digitales, pinturas, cualquier cosa. Lo aceptaré.

[00:02:41] Arte bordado. Lo queremos todo.

[00:02:45] Lo queremos todo.

[00:02:46] Sí. Sí.

[00:02:46] No pedimos mucho. Solo esto.

[00:02:50] Justo tu momento.

[00:02:51] Bueno, para el episodio de hoy, queríamos mantenerlo bastante informal porque, ya sabes, a veces es difícil pensar en cosas de qué hablar, aunque esto es algo de lo que hablamos mucho. Pero a veces es difícil precisar de qué hablar. Así que volví a una cosa que solía hacer en mi canal de YouTube, que se llama Favoritos de Fibro, porque en general me interesa lo que hace la gente, porque es muy diferente de persona a persona por qué productos usan, qué medicamentos toman, qué programas están haciendo, ejercicios, bla, bla, bla. Así que hoy vamos a compartir algunos de nuestros favoritos de Fibro. Lo mantuvimos a solo tres, pero estoy seguro de que quizá tengamos más. Pero allá vamos. Déjame abrir mi aplicación de notas porque Fibro niebla, nos encanta la aplicación de notas.

[00:03:42] Me encanta.

[00:03:45] Oh duh, mi primer favorito es algo que, si me sigues en Instagram, es algo de lo que nunca dejo de hablar. Y eso es crema Topricina Fibro. Y puedo decirte que la primera vez que vi algo que decía Fibro en el estante, me gusta gritar internamente. Era como, vaya, un producto con el nombre de mi síndrome, genial. Y lo compré y lo usé. Y cuando funcionó, estaba como, bueno, porque había sido la persona de BioFreeze, todas las demás cremas para el dolor. Y a mí realmente no me gustan los que hacen frío y calor o los que huelen fuerte. Tengo una sobrecarga sensorial con ambos. Así que la crema Topricina Fibro fue como un regalo del cielo porque no tenía un olor fuerte. Se elaboró con ingredientes naturales. Y en la parte posterior puedes ver que harán una lista en la parte de atrás que dice por qué cada ingrediente está en él y qué hace. ¿Cuántos productos realmente has visto que hacen eso?

[00:04:55] Ninguna.

[00:04:56] No mucho.

[00:04:57] No mucho.

[00:04:58] No mucho.

[00:04:59] Por lo tanto, no tiene un olor fuerte y no se quema. Es muy relajante y lo acabo de usar durante muchos, muchos años y no me preveo dejar de usarlo. Me gusta ponérmela antes de irme a la cama porque cuando me despierto, frenan los efectos del dolor al despertar. Pero tienen tallas más grandes. Tienen tallas más pequeñas. Así que literalmente puedes tener uno contigo dondequiera que vayas. Y como no huele tan fuerte, es bueno si estás rodeado de gente y no hueles a campo de menta. A algunas personas les gusta eso, pero a veces les quema los ojos como a otros. No podía ponerme en un baño cerrado porque estaba como.

[00:05:40] Es como ese mentol.

[00:05:41] Es demasiado fuerte.

[00:05:41] Así que era tan fuerte. Oh, pero también son una buena compañía. Han apoyado mucho a la comunidad de la fibromialgia y. Nos encantan y, de hecho, hablando

de nuevo de la Gala Mariposa, también estamos honrando a alguien de la compañía por una buena razón. Skye, ¿qué tienes en tu lista?

[00:06:04] Así que mi cosa número uno a la que siempre voy y algo que es muy cercano y querido para mi corazón es el cannabis.

[00:06:11] Oh, sí.

[00:06:13] Estudié cannabis en la Universidad de la Costa del Golfo de Florida. Y estoy muy, muy contento de que hayan tenido un programa. Y pude aprender antes de tomar las clases. No era paciente de cannabis. No tenía mi tarjeta médica. Pero estar en la clase y reeducarme sobre lo que es el cannabis y lo que puede hacer por ti realmente cambió mi vida. Y siempre digo que la hierba me ha salvado la vida porque sin ella, probablemente estaría con un montón de opioides y un zombi y a los 20 años. No quería hacer eso. Quería hacer una ruta más natural y natural todo el tiempo que pueda. Y eso no quiere decir que no haya consumido opioides o que no los necesite. A veces puedo llegar al punto en el que lo hago absolutamente, pero tomo CBD todos los días. Hay una marca en la que confío al 100% y se llama Green Remedy. Y tienen su sede en Kentucky y me encantan sus cápsulas de gel porque las tomo con mi medicación todas las mañanas, pero durante todo el día si tengo algún problema. Aumentaré mi ingesta de CBD, pero tengo mi tarjeta médica. Y uno de mis productos de cannabis favoritos que la gente no sabe que existe son los parches.

[00:07:36] ¡Ooh!

[00:07:36] ¿Qué?

[00:07:38] Y son pequeños parches para el dolor porque el cannabis se puede tomar transdérmicamente para la piel. Tu piel lo absorbe. Por lo tanto, son parches pequeños y puedes ponértelo directamente en la zona o puedes ponértelo como una zona venosa intravenosa como la muñeca o el tobillo. Y es asombroso.

[00:07:59] Mi mente está literalmente volada ahora mismo.

[00:08:01] Sí, la gente no se da cuenta de eso.

[00:08:03] Guau.

[00:08:03] Así que se llama vía de administración. Es la forma en que tomas el cannabis. Y la gente es como, oh, todo lo que haces es fumarlo. Escucha, tienen parches, tienen cremas, supositorios.

[00:08:15] Interesante.

[00:08:17] Puedes ponerte hierba en el agujero. Pero también es ideal para las personas que tienen endometriosis porque también puedes poner supositorios en las partes femeninas para ayudar con el dolor menstrual y todo eso.

[00:08:33] Oye, oh, Dios mío, estamos siendo educados tan duro ahora mismo.

[00:08:36] Deberías vernos la cara.

[00:08:38] Me ha cambiado la vida. Y si alguien tiene alguna pregunta, siéntase libre de comunicarse conmigo. Un día, tal vez podamos tener un episodio completo, puedo hablar para siempre sobre el cannabis.

[00:08:50] Y ese episodio se llamará Jazz Cabbage, no hay nada que cambie.

[00:08:53] ¡La col jazz! No me gusta el término marihuana. Prefiero el cannabis porque eso es lo que es. O el repollo jazz.

[00:09:03] Sí, me encanta.

[00:09:05] Eso es también lo que es.

[00:09:08] Eso es increíble. Y creo que es aún mejor que tengas esa formación y conocimientos básicos, y eso es como impulsarte hacia adelante. Y cuando hablas de otras personas, no eres como, me gusta, es bueno. Estás como, esta es la razón por la que lo estoy usando.

[00:09:24] Exactamente. Y hay tanta desinformación al respecto, porque cuando creces en la escuela, tienen estos programas DARE. Son como, todas las drogas son malas. Dios mío, es como, vale, bueno, la hierba no me va a llevar al hospital, pero tomar demasiado Tylenol o Ibuprofeno sí puede.

[00:09:38] Sí.

[00:09:39] Eso es gracioso.

[00:09:39] Ya sabes.

[00:09:40] Fui oradora de DARE en mi graduación de quinto grado.

[00:09:45] Oh.

[00:09:46] ¡NOO!

[00:09:46] Tengo un poco de metal con el león.

[00:09:49] Graduación de quinto grado.

[00:09:49] Y hay muchas más cosas que ingerimos diariamente.

[00:09:57] Sí.

[00:09:57] Sí.

[00:09:57] Eso es peor para ti y te matará que lo que hace el cannabis y es una colina en la que moriré al cien por cien es que, ya sabes, el Tylenol es una de las principales razones por las que la gente termina en urgencias y puedes sufrir daño hepático por el hígado.

[00:10:18] Sí.

[00:10:19] El cannabis no afecta a tus órganos de esa manera.

[00:10:24] Sí, me encanta.

[00:10:26] El alcohol es legal.

[00:10:28] Meesh, ¿qué es lo primero en tu lista?

[00:10:32] Así que mi lista de cosas comienza con H.

[00:10:37] Ooh.

[00:10:37] La número uno es la almohadilla térmica.

[00:10:39] Sí.

[00:10:40] Porque tengo como noventa y ocho no. Sí, el 100 por ciento del tiempo estoy rígido y dolorido y con almohadilla térmica aunque me lleve como dos días, por alguna razón por los efectos en mi cuerpo. Justo cuando lo uso, me siento tan cómodo y siento que necesito comprar la que tenga más almohadilla térmica como las clínicas de fisioterapia.

[00:11:09] Sí.

[00:11:10] El mío es igual que los enchufes.

[00:11:12] Sí.

[00:11:13] Solo se calienta. Pero ese calor húmedo es muy bueno.

[00:11:15] Sí. Eso es bueno.

[00:11:17] Sí. El segundo son los auriculares porque sabes que la música es muy relajante, muy curativa para mucha gente.

[00:11:29] Sí.

[00:11:29] Y en su mayor parte, cuando siento dolor o mal humor, escucho música tanto como puedo. Y luego lo último son los abrazos.

[00:11:43] Hurra.

[00:11:43] ¡Abrazos!

[00:11:46] Sí. Mi madre da los mejores abrazos como cuando lo siento, como si quisiera estirarme como un bebé. Y siempre funciona. Es el momento de dejarlo ir. Dejar todo y llegar a alguien que amas y que lo entiende. Es la mejor sensación del mundo. Abraza más a tus seres queridos.

[00:12:10] Sí, estoy de acuerdo.

[00:12:12] Sí, sí.

[00:12:14] Eso es todo.

[00:12:15] Yo diría que la próxima sería mi unidad TENS, cuyo r.i.p no puedo encontrar otro cable de carga para ella.

[00:12:25] No.

[00:12:26] Así que voy a decir cuál es. Pero luego voy a cagarme con la compañía por no hacer que el cable del cargador sea vendible en Internet. Así que.

[00:12:34] Sí, eso es una falta de fiesta.

[00:12:36] Mi favorito que he usado es el Omron Heat Pain Pro. Y creo que han actualizado su aspecto desde que lo compré por primera vez. Pero me encanta porque es la unidad TENS pero se alterna. calor, TENS, calor, TENS. Y me gustaría todo el tiempo hacer decenas y él al mismo tiempo. Pero tu chica no va a poner una almohadilla térmica encima de la corriente eléctrica. No creo que sea una buena idea. Así que cuando descubrí que estaba como, esto es increíble. Me lo voy a quedar para siempre. Y lo sigo teniendo porque me gusta, me negué a dejarlo pasar porque espero encontrar un cargador en algún lugar. Pero incluso compré como un adaptador con, como, todos los acordes del cargador y encontré uno que encajaba y todavía no funciona. Como dijiste, falta de fiesta en la empresa por no vender. Me gusta o simplemente haz que el cable del cargador sea universal, como.

[00:13:33] Deberías enviarles un correo electrónico.

[00:13:33] Es como uno redondo grande, así que es como si no lo encontrara en ningún lado y lo compraría totalmente de nuevo. Pero también he querido estudiar TENS portátil, y creo que tal vez has hablado de este Skye o quieres que alguien quiera uno portátil. Creo que Skye quería una almohadilla térmica portátil.

[00:13:51] Sí, lo hice. Sí.

[00:13:52] Sí. Pero uno que sea portátil, por ejemplo, si estoy de viaje, como si lo necesito en algún lugar rápido que pueda poner el controlador en mi bolsillo y seguir con mi día porque nunca soy de los que me gusta detenerme y hacer algo. Estoy bien, me mudo, vamos juntos. Así que las estoy investigando ahora mismo. Pero ese había sido uno de mis favoritos, pero lamentablemente está muerto y no vuelve a la vida. Así que espero tener otro pronto. Y en realidad, no son tan caros. Son como una inversión, diría yo, porque cuando compré el Omron Heat Pain Pro, creo que costaba noventa dólares. Pero mira dónde lo estás comprando, porque cuando lo saqué del CVS me devolvieron quince dólares extra, así que compré la unidad TENS y luego compré cacahuets de circo con ella. Que juzga todo lo que quieras. No me importa si te gustan los cacahuets. Márame, no me importa.

[00:14:45] A mi abuela le encantan. Son sus favoritas.

[00:14:47] Son un tema tan polarizado. No me importa. Están deliciosos.

[00:14:50] bondad.

[00:14:52] Y solo podías encontrarlos en farmacias similares.

[00:14:55] Oh guau.

[00:14:56] Skye, tienes otro favorito.

[00:15:00] Sí, supongo que mi segunda línea de defensa sería el calor, así que he hablado antes de lo mucho que me gustan mis almohadillas térmicas. Tengo como siete principalmente porque es como si hubiera comprado uno que lo perdí. Y por desgracia, necesito uno nuevo ahora mismo en un Walgreens. Consigue uno nuevo. Mi favorito es un chaleco. Así que te gusta ponértelo en la espalda por delante y puedes atarlo alrededor de tu cintura con toda la espalda.

[00:15:27] Me encanta.

[00:15:28] Me dormiré sobre ellos. Y luego tengo dos más pequeñas y esas son mi almohadilla térmica de viaje así que puedo enrollarlas y ponerlas en mi bolsa cuando vuelo a casa a Jersey. Y luego otra forma de usar mi forma favorita es sentarme en la bañera y soy alguien que se va a sentar en la bañera durante dos horas. No me importa. Estoy ahí, estoy relajado y salado y he estado incorporando más sales de Epsom en mis baños. Y recientemente fui al ginecólogo y también me dijeron que eso puede ayudar con infecciones por hongos e infecciones urinarias porque la célula te ayuda a equilibrar tus niveles de pH.

[00:16:12] ¿En serio?

[00:16:13] Y yo estaba como, oh, por eso mi infección urinaria reciente se calmó por completo porque vivo en baños de sal.

[00:16:19] Bien.

[00:16:19] Así que eso es otra cosa súper beneficiosa. Pero sí, me encanta el calor, y ahora en nuestra nueva casa, tenemos una piscina, así que sé que es la primera vez que tengo una piscina en mi vida en mi casa. Así que todos los días he entrado y he estado haciendo ejercicio en una piscina y me encanta ver que hacer ejercicio siempre ha sido tan difícil para mí. Pero incluso entrar y sentarme en mi tubo y mover las piernas.

[00:16:51] Sí.

[00:16:51] Se siente tan bien. Y estoy muy feliz de que ahora tengo esa herramienta para ayudar y el agua está tibia y no soy yo y me voy a congelar o lastimar las articulaciones, está caliente. Hice que Hunter lo pusiera a ochenta y cinco.

[00:17:09] Ahí lo tienes.

[00:17:11] Agua tibia, mi favorita.

[00:17:12] Podrías llenar toda la piscina con sales de Epsom y luego será como el Mar Negro. Puedes flotar.

[00:17:16] No me hagas empezar.

[00:17:19] Y me pregunto si alguien lo ha hecho alguna vez.

[00:17:22] Es una piscina de cloro. Sé que las piscinas de agua salada son un poco más difíciles de cuidar y no sé si son más difíciles de cuidar en Florida, específicamente por el clima. No soy un experto en piscinas. Por eso tenemos a un chico de billar. Oh, Dios mío. Tener una piscina de agua salada. Oh.

[00:17:40] Eso sería genial.

[00:17:40] Lo haría absolutamente. Eso cambiaría la vida por completo.

[00:17:44] Tendrías que ponerte unas gafas grandes y viejas para no quemarte los ojos.

[00:17:49] Sí.

[00:17:49] Sí, es cierto. Porque también tengo lentes de contacto así que nunca puedo abrir los ojos bajo el agua.

[00:17:55] Sí. Hay cosas negativas y positivas con todo.

[00:17:59] Exactamente. Con todo.

[00:18:01] Meesh, ¿tenías más en tu lista?

[00:18:03] Mesh.

[00:18:03] Así que sí, supongo que añadiré agua tibia. Así que es como dos partes. Definitivamente sí, estoy de acuerdo. Porque cuando estaba recibiendo terapia acuática, que es fisioterapia en una piscina climatizada.

[00:18:20] Sí.

[00:18:21] Eso cambió la vida.

[00:18:22] Lo es.

[00:18:23] Oh Dios mío. Me siento tan suelta y libre.

[00:18:26] Eres el peso y el peso de tu cuerpo ya no depende de ti.

[00:18:30] Es exactamente. Sí, exactamente. Y es como si al final de cada sesión nos pusieran en flotadores y nos hicieran ir al fondo y como flotar.

[00:18:39] Pasa el rato.

[00:18:42] Y fue como una buena descompresión espinal que sé que es difícil de encontrar para la gente. Así que si eres quien está escuchando, si tienes que ir a fisioterapia, trata de buscar o preguntar sobre aqua therapy.

[00:18:58] Sí.

[00:18:59] Puede ser mucho más fácil para tu cuerpo. Y por otro lado, esto también es costoso, pero los tanques de flotación, así que. Ya sabes hablar de las sales de Epsom.

[00:19:15] Sí.

[00:19:15] Sí.

[00:19:15] Sí. Hay un lugar al que iría por mi cumpleaños. He pasado dos años seguidos de un libro llamado Serene Dreams en Carney, Nueva Jersey.

[00:19:26] Sí.

[00:19:27] Y son como un tanque de flotación en la ducha de una habitación grande. Y yo. Quiero decir, está bien. Está muy bien. Pero si eres claustrofóbico y solo tienes claustrofobia, podría ser un poco estresante. Y definitivamente tenía mucha ansiedad. Me sentí como si no lo sé, creía que iba a morir ahí dentro.

[00:19:49] Tiene sentido.

[00:19:49] Lo hace de alguna manera.

[00:19:50] Estás como en una cápsula grande.

[00:19:54] Sí.

[00:19:54] Sí, es un poco espeluznante.

[00:19:55] No, estoy totalmente de acuerdo con la terapia acuática. Y también, si no buscas un fisioterapeuta, porque lo mío con la fisioterapia es como cuando me enseñan las cosas una vez, adiós. Al igual que, voy a hacerlo yo sola. Al igual que, no necesito seguir pagándote. Lo siento mucho. Fisioterapeutas. Sé que me odias. Está bien, lo aceptaré, pero tengo un gimnasio que tiene una piscina de terapia caliente porque en realidad tienen una oficina de fisioterapia adjunta. Pero incluso en la piscina normal, como si encontraras un gimnasio que tenga piscina, como ir a por ello. Y uno de mis ejercicios favoritos para hacer en la piscina es como el ballet, como hacer tendus y hacer levantamientos de piernas y pliegues porque el ballet ya es un ejercicio muy bueno. Y hacerlo bajo el agua con la resistencia es muy bueno para ti. Pero no es tan duro como hacerlo en tierra. Y me pongo mucho mejor cuando lo hago en el agua y no me siento como un elefante que bate los pies en el suelo.

[00:20:59] Un elefante.

[00:21:00] Sí, estoy en el tren choo choo de aqua therapy. Pero quiero mencionar alguna tecnología que he usado. Así que he usado una aplicación llamada Curable durante un tiempo, no tan consistentemente como me gustaría. Pero lo que me gusta de esa

aplicación es que, en primer lugar, tienen un podcast que puedes escuchar junto con ella. E incluso si no usas la aplicación con seguridad, escucha el podcast. Se llama Like Mind Like Body. Y es la misma persona que habla en la aplicación, cuya voz es súper relajante, y entrevista a un montón de médicos y terapeutas diferentes y a todas estas personas diferentes. Y es un podcast realmente bueno para escuchar. Pero básicamente en la aplicación, la abres y tienes opciones. Así que me encanta porque dependiendo de cómo te sientas durante el día, tal vez no quieras escribir un mensaje muy duro que te pregunte por qué tu padre es como el enemigo número uno, lo que sucede. Así que prepárate. Pero básicamente puedes elegir entre las indicaciones de escritura. Puedes elegir esa educación. Así que aprendiendo por qué tu cerebro hace las cosas que hace cuando tienes dolor crónico, puedes entrenar el cerebro. Así que al aprender diferentes mecanismos de afrontamiento para tener dolor crónico y cosas por el estilo, creo que también hay otro. Pero no se me viene a la cabeza ahora mismo. Pero me gusta tener opciones. Es tan bonito.

[00:22:26] Sí.

[00:22:26] Porque. Es difícil hacer lo mismo todo el tiempo, así que al menos si tienes la opción, quiero decir, ya hemos hablado de esto antes. Ya tenemos muy poco control sobre la mayoría de esos aspectos de nuestra vida. Así que es bueno tener un poco de control sobre eso. Pero las indicaciones para escribir me han sido muy útiles. Y fui y compré un cuaderno que usé específicamente para cuando uso esta aplicación y desaparece cuando no la estoy usando y nadie más lo ve porque creo que definitivamente he hablado antes, como hablar en un diario y lo importante que es dejarlo todo en esos diarios. Porque cuando te estás conteniendo, no ayuda a nadie, especialmente a ti. Tengo un diario físico para eso. Como he dicho, desaparece cuando no lo uso. Pero definitivamente me ha ayudado a superar muchos traumas infantiles, muchos traumas recientes e incluso cosas normales que no son traumáticas, pero definitivamente aumenta la cantidad de dolor que puedes sentir. Así que ahí es cuando me gustó mucho también me he estado metiendo más en biofeedback. Así que utilizo una aplicación de variabilidad de la frecuencia cardíaca que me ayuda a mantener mis patrones de respiración porque normalmente no respiro profundamente. Respiro muy poco profundamente. Y aprender más a respirar por el diafragma y no por el pecho, cosas así. Pero te da una representación visual de dónde están tus patrones de respiración y cómo puedes ralentizarlos. Así que esos dos son muy útiles.

[00:23:59] Sí. Acabo de empezar a usar Curable.

[00:24:02] ¡Hurra!

[00:24:03] Esto hace un par de días. Iba a decirte lo que iba a darle un poco más de tiempo para que lo sintiera.

[00:24:09] Sí.

[00:24:09] Pero, definitivamente me gusta hasta ahora.

[00:24:12] La terapia es difícil en sí misma, pero incluso encontrar un terapeuta es como bleh. Así que creo que este tipo de aplicaciones son un gran lugar para empezar a ponerte en el modo de, como, cómo es la terapia. Así que definitivamente recomendaría

Curable y espero poder recomendar pronto la aplicación que estoy probando beta. Pero, ¿alguien más tenía más recomendaciones?

[00:24:38] Supongo que lo último que he encontrado en los últimos meses que ha sido realmente útil es la compresión.

[00:24:44] Oh, sí.

[00:24:46] Y eso también podría ser para el POTS. Pero también noté que cuando uso compresión, gran parte del dolor desaparece. Así que me pondré Spanx debajo de todo.

[00:24:56] Sí.

[00:24:56] Y la gente dice, no tienes que preocuparte por Spanx. Estás flaca. Y estoy como, no es para eso. Sí, me encanta cuando mi cintura parece arrebatada pero me ayuda mucho. Creo que al igual que el soporte adicional en el abdomen y en la espalda hace que todo sea mucho mejor. Así que creo que tengo un paquete de dos. Hay un par negro y moreno en Amazon por 16 dólares para mí. Y luego fui a Shein y saqué unos cuantos de allí. Así que también tienen algunos muy cómodos y son principalmente fajas. Pero como están más apretados en el estómago, eso es lo que te da el apoyo. He tenido dificultades para encontrar buenos calcetines de compresión porque. Algunas personas de Fibro saben que somos muy sensibles a materiales específicos y muchas veces los calcetines de compresión están hechos de material de capota que pica y se siente como.

[00:25:49] Me duelen las manos ahora mismo, solo pensar en ponérmelas porque me siento en las uñas.

[00:25:55] Sí.

[00:25:55] Sí.

[00:25:56] Y se siente como si te cortaras la piel o simplemente frotarte como el borde de un cartón.

[00:26:02] Sí. No es suave.

[00:26:04] No lo es. Así que recientemente encontré un par que son tolerables. Principalmente los compré por última vez que volé a Jersey porque cada vez que vuelo sobre mis piernas, Dios mío, me duelen mucho. Pero en aviones, calcetines de compresión y spanx.

[00:26:25] Oh, volamos alto bebé.

[00:26:28] Sí, me sentí mucho mejor. Marqué una diferencia significativa. Así que sí. Spanx. Bueno, quiero decir, es por eso que sus Spanx son una de esas cosas en las que esa es la marca.

[00:26:41] Como Band-aids.

[00:26:43] Nombre del producto. Ropa interior de compresión.

[00:26:48] Sí, estoy de acuerdo. Pero me siento en la misma página con el material, así que si tienes alguna idea de si nuestros oyentes tienen alguna buena recomendación para suavidad, no crujiente, no es que sea crujiente, ni siquiera puedo describirlo solo blech.

[00:27:07] Y son feas. La mayoría de las veces son feas o tienen, como, latidos cardíacos. Y no quiero que me lo recuerden, hermano, hazlos negros o serán como negros con líneas y rayas. Y a veces está bien. Pero solo quiero calcetines negros.

[00:27:25] Sí.

[00:27:25] Solo negro. No necesitan tener huellas, huellas de arcoíris. Ya sabes, justo. Oh, la fea. Voy a hacer mi propia marca.

[00:27:38] Sí. Estará en nuestra línea de merchandising. Calcetines de compresión Fibro Friends. ¡Lindo!

[00:27:47] ¡Marca registrada! Nadie puede aceptar nuestra idea ahora.

[00:27:50] Mesha, ¿tienes más recs?

[00:27:55] Empecé literalmente hace tres días. Aparte de usar Curable. Así que he estado limpiando mi teléfono. Tengo un montón de aplicaciones aleatorias y vi que tenía esta familia de aplicaciones de esta empresa llamada Down Dog. Mi fisioterapeuta del año pasado me lo contó. Y son los cuatro que tengo, la meditación, el yoga. Creo que se llama barre.

[00:28:27] Sí, barre, sí.

[00:28:28] Y el HIIT. He estado meditando otra vez para ayudarme a dormir anoche y esta mañana sí quise hacerlo. Supongo que no te estreses. Hice algo más de yoga, y me encantan las aplicaciones como estas que realmente tienen una gran cantidad de opciones para ti, porque al igual que estas aplicaciones en particular, supuestamente, hay como cincuenta mil combinaciones diferentes entre las que puedes elegir cuando haces lo que estés haciendo.

[00:29:08] Genial.

[00:29:09] Puedes elegir entre diferentes voces y longitudes para las apps de ejercicios. Aún no he empezado. Sigo un poco asustada. Pero puedes elegir entre diferentes intensidades. Por ejemplo, si eres como un nivel cero, como, no sé qué es esto, puedo ir con el brazo y parece que es muy accesible para muchas opciones, ya que si necesitas sentarte o no estás cerca del equipo, solo tienes tu cuerpo como equipo.

[00:29:45] Nos encantan las aplicaciones de ejercicio no ablelist.

[00:29:50] Exactamente. Así que eso.

[00:29:51] Una joya.

[00:29:52] Eso es increíble.

[00:29:54] Ah, y también tienen uno para yoga prenatal.

[00:29:57] Cutie asombro.

[00:29:57] Eso es increíble.

[00:29:59] Para todas nuestras amigas embarazadas de Fibro, que Dios te bendiga, bendiga tu corazón en el corazón de la pequeña que hay en ti.

[00:30:10] He tenido un, no sé si nunca he dicho esto, pero los médicos me han dicho que me quede embarazada.

[00:30:15] ¡Sí!

[00:30:15] Sí, totalmente.

[00:30:15] ¿Hemos hablado de esto?

[00:30:17] Sí, hablé de esto la semana pasada.

[00:30:19] ridículo.

[00:30:20] Dejen de decir eso, doctores. No es gracioso.

[00:30:24] También era un hombre. Él estaba como, bueno, si te quedas embarazada entonces. Y estoy como no, porque entonces voy a dar a luz. Voy a entrar en una gran bengala. Y ahora no solo tengo que cuidarme a mí misma, sino que ahora tengo un recién nacido. ¡No!

[00:30:37] Son tontos.

[00:30:37] Sí.

[00:30:39] Oi. Bueno, esas son nuestras recomendaciones favoritas. Pero por favor, por favor, por favor, si todos escuchan tienen algo, aunque sea algo que mencionamos y quieran ser como yo también. Yo también. Me encanta. Envíanos un correo electrónico. Como he dicho, fibrofriendspod@fibro.org o déjanos un buzón de voz. Nos encanta oírlos chicos. Por favor.

[00:31:01] Me encanta.

[00:31:01] Envíanos un mensaje de voz contando todas tus cosas favoritas y tal vez podamos crear una lista maestra que podamos compartir. Creo que sería divertido y siempre me parece genial. Es decir, por eso pensé que sería un buen tema para hablar, porque es muy interesante escuchar los favoritos de todos. Y tu favorita podría ser la medicación. Tu favorito podría ser un ejercicio. Creo que es bueno tener una gran lista de cosas para elegir, porque creo que ir a Internet y leer recomendaciones de personas que realmente no te gustan, no conoces o que no conoces, su historia es un poco abrumadora. Así que haremos una lista que no da miedo y te sentirás cómodo probando las cosas que hemos probado. Y si no te llevas, abucheas porque todos son diferentes.

[00:31:47] Y leemos todos los correos electrónicos.

[00:31:49] Sí, lo tenemos.

[00:31:50] Cada correo electrónico que nos envían, nos los reenviamos unos a otros. Así que todos leemos cada mensaje. Y te diré, esa es una de mis cosas favoritas para abrir mi correo electrónico. Dios mío, voy a ser como, oh, nuevo mensaje de alguien. Y me hace la vida.

[00:32:07] Sí, nos encanta.

[00:32:10] Envíanos mensajes.

[00:32:10] Sí, por favor. Muy bien. ¿Quieres pasar a nuestros Puntos de Tender y Victorias Visibles?

[00:32:13] Vamos de fiesta.

[00:32:13] Sí.

[00:32:13] Vale, esta vez iré primero.

[00:32:18] Sí.

[00:32:19] Así que no sé si alguna vez has oído hablar del nervio vago.

[00:32:26] Sí.

[00:32:26] Sí.

[00:32:26] ¿Por qué no habla nadie más de esto? Porque la cantidad de investigación.

[00:32:30] Ayer tuve esta conversación.

[00:32:32] ¡Qué demonios nos hemos estado perdiendo como la pieza central del rompecabezas! Como acabo de hablar de la semana pasada, dije, debe ser mi sistema nervioso autónomo, que es así. Pero escucha, tu nervio vago es el gran nervio viejo que recorre todo el cuerpo y se conecta a todos los sistemas orgánicos y hace la mayor parte del trabajo. Así que si eso está mal, vas a tener problemas. Y estaba revisando toda esta investigación y literalmente todos los síntomas, como cada síndrome, cada enfermedad, cada enfermedad crónica que tengo, proviene del nervio vago.

[00:33:08] Relaciona.

[00:33:08] Cien por ciento.

[00:33:09] Guau.

[00:33:10] Así que espero entrar en esa clínica del dolor de la que hablé para conseguir un neurólogo allí y espero que puedan ayudar. Pero hasta entonces, hay tantas cosas sencillas que puedes hacer para estimular tu nervio vago que haces todos los días. Así

que una de las que estoy hablando ahora mismo es como una de las mejores cosas que puedes hacer, especialmente he oído que si lo haces en un tono suave y tranquilo, en realidad ayuda a estimular tu nervio vago, pero incluso tararear, cantar o hacer gárgaras con agua. Pero en realidad, es gracioso porque. Incluso antes de ir a investigar al respecto, una chica en TikTok decía que cuando sufre ataques de pánico, se pone una bolsa de hielo fría en el pecho porque estimula el nervio vago y hace que la pelea o huya. Y estaba como, oh, genial, lo guardaré, lo cual hice. Pero luego investigué más. Digo, eso tiene mucho sentido porque te dicen que te echas agua fría en la cara, abres el agua fría al final de tu ducha. Hay tantas cositas que puedes hacer. Pero la variabilidad de la frecuencia cardíaca fue una de ellas. Por eso me he metido más en eso y canalizo mi respiración y me he asegurado de que sea más lenta y profunda. Pero sí, es como si estuviera muy enfadada porque, en los diez años que he hablado con los médicos, como si ninguna persona hubiera sacado el tema.

[00:34:31] Sí.

[00:34:31] Maldita sea.

[00:34:31] Son como si tuvieras fibromialgia al final.

[00:34:34] Adiós.

[00:34:35] Y estás como, bueno, tiene que haber una razón por la que lo tengo, así que.

[00:34:38] Sí.

[00:34:39] Buen trabajo, Dr. Caraline.

[00:34:44] Caraline Shedd, PHD, MD, DO.

[00:34:47] Y es triste porque es como si no hubiera tenido que esperar tanto para saberlo.

[00:34:53] No.

[00:34:54] Y es como, no lo sé todo, sé lo que es mi cuerpo y sé dónde están las cosas en general, pero es como si nadie sacara a relucir las piezas más importantes porque no quiere preocuparse por investigarlas. Así que voy a hacerlos importantes y los voy a dar a conocer. Pero es por eso que Visible Victory está aprendiendo sobre el nervio vago emocionante. Mi Tender Point es tonto, pero voy a decir que porque eso es lo que es, hoy me quemé por el sol.

[00:35:22] Ooh.

[00:35:24] Y parece que me dispararon en la mitad de la cabeza, como si no hubiera un punto más centrado en mi cabeza que el que tengo en la frente en este momento. Pero está bien. Se va a ir. Es solo temporal, ya sabes, seguimos adelante. Pero ese es mi punto tender.

[00:35:41] Sigo tierno.

[00:35:43] Victoria tan visible. No sé cómo me siento al respecto. Supongo que estoy un poco asustada. Al parecer, me aprobaron para un estudio.

[00:35:56] Oh sí.

[00:35:57] Estudio de fibromialgia.

[00:35:58] Emocionante

[00:35:59] Es todo lo que voy a decir.

[00:36:00] Ooh.

[00:36:01] Sí. Y estoy seguro de que seré un conejillo de indias por dinero al mismo tiempo. Estoy como si las cosas salen mal, qué va a pasar.

[00:36:13] Eso es genial.

[00:36:14] Sí. Sobre todo porque voy a perder mi seguro médico en un mes.

[00:36:19] Ooh.

[00:36:20] Sí. El estudio es que empieza a finales de octubre, así que veremos si decido seguir adelante.

[00:36:29] Sí.

[00:36:30] Pero sí, eso va a ser muy interesante. Quizá pueda ser parte de algo que nos sea de gran ayuda.

[00:36:38] Sí, eso es exactamente lo que creo que iba a decir. Aunque sea por dinero, estamos ayudando a hacer avanzar la investigación sin importar lo que sea. La investigación es investigación y se trata de lo que tenemos. Así que pienso, sí, hazlo, hazlo, hazlo.

[00:36:54] Hazlo, hazlo. Y en un punto sensible como este, mi dolor de espalda ha empeorado de nuevo, como si hubiera tenido esto no en el lado izquierdo de mi espalda durante años, sino que me sometí a fisioterapia para que mejorara y empeorara de nuevo. Y estos últimos días he estado haciendo un esfuerzo excesivo y regresó con una venganza y me duele mucho porque. Entonces ponlo en la cama. Bueno, justo hoy, todo el mundo sabe qué decir durante los últimos dos días, como si nadie en el cerebro visto no estuviera funcionando. Pero esto, aquello y aparentemente descubrí que tengo un fibroma diminuto, mi útero.

[00:37:47] Maldita sea.

[00:37:49] Sí, me hicieron una ecografía hace un par de días para ver si todavía tenía un pequeño quiste en el ovario que se encontró cuando tuve la infección renal en agosto por una tomografía computarizada.

[00:38:06] Sí.

[00:38:07] Así que me estaba volviendo loca por eso.

[00:38:08] Es bueno que lo hayan pillado.

[00:38:09] Era pequeñito.

[00:38:10] Sí.

[00:38:10] Sí. Así que era una cosita pequeña de la que preocuparse. Por lo general, desaparece. Entonces Joanne en la universidad dijo, oh sí, ya sabes, las hermanas van y ya sabes, eres casi perfecta, pero solo tienes un mioma diminuto, diminuto. Pero está bien. Es solo que no siempre se los están comiendo. Y estoy como, no quiero eso en mí.

[00:38:32] Sí, da miedo.

[00:38:34] Ahora estoy nerviosa porque no quiero no quiero que crezca y se multiplique porque ya tengo suficiente. Probablemente no necesito que pasen más cosas. No lo necesito. Sí. eso es todo.

[00:38:50] Oh hombre, pero sí. Espero que desaparezca mágicamente o se mantenga del mismo tamaño.

[00:38:57] Gracias.

[00:38:58] Sí.

[00:38:59] Oh, Dios mío. Skye, ¿qué hay de ti?

[00:39:02] Bueno, en relación con Mesha supongo que mi victoria y mi Tender Point es esta, son la misma situación. Así que el jueves pasado me diagnosticaron endometriosis después de luchar durante cinco años para intentar obtener un diagnóstico como cinco años de forma activa. Y este fue el octavo médico que he visto y gran parte de él fue despedido por mi dolor o luego fue como, ya sabes, como si tuvieras un quiste pequeño, pero no hay nada de qué preocuparse. Se va a ir, lo que sea. Incluso me operaron en veintiocho años para ver si tenía algo. Mi médico es como, bueno, tu útero en estado prístino. Pero descubrir que la endometriosis puede ser tan pequeña y tan microscópica que incluso si entrara y mirara, todavía podría estar ahí, pero no visible para su ojo. Así que ahora estoy empezando a aprender más sobre ello. Así que estoy feliz. Y es una victoria que por fin haya tenido un médico que me escuche. Es una joven que recién ha salido de la escuela de medicina.

[00:40:18] Nos encanta.

[00:40:19] Nos encanta.

[00:40:20] Creo que es otra razón por la que ella era como sabes que ser diagnosticada a tu edad es más frecuente. Y yo estaba como, sí, porque no me iban a diagnosticar cuando tenía 19 años. O, sabes, he tenido problemas desde que tengo el período a los 13 años. Así que durante los últimos 11 años, he ido constantemente al ginecólogo con diferentes problemas. No iban a diagnosticar esto a un joven de 15 años, 16, 17 años. Ahora que

tengo veinticuatro años, es muy común que tu edad sea diagnosticada porque hemos luchado durante tanto tiempo. Y eres el octavo médico que he visto que intenta escucharme y escuchar mi dolor. Pero con ella realmente solo tomó hablar con ella y decirle todo lo que he pasado para que ella fuera como, sí, esto es lo que vamos a hacer vamos a tratarte por ello.

[00:41:11] Bien.

[00:41:11] ¡Hurra!

[00:41:11] Estoy tan contento por ello.

[00:41:13] Sí.

[00:41:14] El duelo, pasar un poco por el proceso de duelo sobre, ya sabes, este es un diagnóstico que puede afectar las cosas en el futuro. Pero si también tienes endometriosis y tienes algún consejo, envíanos un correo electrónico. Envíame un mensaje. Me encantaría escuchar tu información, por lo que has pasado, porque sé que eso podría ayudarme a decidir a dónde ir a partir de aquí porque posiblemente podrían darme un medicamento muy nuevo que aún no tiene mucha investigación al respecto. Así que sería un conejillo de indias de esa manera. O puedo ir a un especialista y seguir buscando. Así que estoy un poco atascado en este momento también.

[00:41:54] Sí. Oh.

[00:41:56] Pero progreso.

[00:41:57] Sí. Tengo una pequeña propina. Sí. Como tengo adenomiosis, que es como la inversa del endo. Es como cuando el tejido uterino entra en las paredes del útero. Oh. Como la endometriosis cuando sale al exterior, no me equivoco.

[00:42:16] Oh guau. Sí.

[00:42:17] Vale, sí. Alguien me contó que no sé si bebes té pero soy una hoja de frambuesa. Se supone que el té es muy bueno para los calambres y cosas así. Y yo estaba como, no te crees eso, lo que sea. Pero recientemente me convertí en una persona del té y comencé a beber la hoja de frambuesa durante mi ciclo porque aparece al azar y no puedo prepararme, pero.

[00:42:46] Nunca se sabe. Tú.

[00:42:46] ¡Nunca se sabe! Fue una sorpresa que ayudara a aliviar el dolor.

[00:42:53] Ooh.

[00:42:53] ¡Hurra!

[00:42:54] Estaba en shock. Sí, té de hojas de frambuesa. Sí.

[00:43:00] OK.

[00:43:00] Eso es lo que pasa.

[00:43:01] Sí, no me gusta el café. Soy una persona del té al cien por cien. Como cuando voy a la limonada de té verde helado de Starbucks. Me encanta el té verde, el té verde Gold Peak superior. Pero ahora conozco el té de hojas de frambuesa.

[00:43:14] Sí.

[00:43:15] Quizá tenga que ir a buscarme un poco esta noche.

[00:43:17] Sí. Me encanta. Eso está bien. Hurra. Esa Mesha has encontrado algo que te guste y que ojalá Skye.

[00:43:23] Sí.

[00:43:24] Sí.

[00:43:25] Va a sacudir tu mundo.

[00:43:25] Te lo haré saber.

[00:43:26] Sí.

[00:43:27] Por favor hazlo.

[00:43:31] Nos encanta. Bueno, gracias a todos por acompañarnos en otro episodio. Y estamos muy emocionados de que alguien aparezca y escuche y especialmente tú que estás escuchando ahora mismo. Sí, tú. Eres especial. Te queremos y nos vemos la próxima vez. Adiós.

[00:43:48] Adiós.

[00:43:49] ¡Adiós!