

FF S4 Ep. 3.mp3 (Spanish)

[00:00:00] Hola a todos y bienvenidos de nuevo a otro episodio de Fibro Friends, tu barrio amistoso favorito de amigos. *Sonido de lanzamiento de telarañas. Acabo de hacer manos de Spiderman. Hola, bienvenido. Soy uno de tus anfitriones, Caraline. También tengo conmigo a mi mejor amiga Skye.

[00:00:21] Hola.

[00:00:21] Y mi otra mejor amiga, Mesha.

[00:00:24] Hola.

[00:00:25] ¡Oh, vamos a por ello! ¡Día británico! No, no es el día británico, es el día de la marmota, chicos. ¿Cómo hablamos como marmotas?

[00:00:33] Es el Día de la Marmota.

[00:00:35] Vio la sombra. Qué culo.

[00:00:37] Así es cómo.

[00:00:38] Espera, ¿qué significa eso?

[00:00:39] Espera, creí que había muerto.

[00:00:41] Quedan seis semanas más de invierno. Además, hay varias marmotas que he aprendido que simplemente no las hay, como Punxsutawney Phil.

[00:00:52] Phil Punxsutawney.

[00:00:52] Es el más grande. Y luego, como mi estado, tiene como cinco marmotas diferentes. Entonces, ¿a quién escuchas?

[00:01:02] Es lo que digo.

[00:01:03] No me fío de las marmotas.

[00:01:04] ¿Salen todos? ¿Salieron todos de sus agujeros?

[00:01:07] Sí, todos hacen el mismo truco en el que estamos como, salimos de nuestro pequeño tronco y nos vamos, y ¿cómo sabes si vio su sombra realmente, de verdad a quién se le ocurrió esto? Tenemos que investigar un poco.

[00:01:18] Supongo que es justo.

[00:01:18] Mentiras.

[00:01:19] Pero, ¿no significa eso que el sol brilla sobre ellos de cierta manera si ven su sombra? Como que, ¿simplemente no lo entiendo?

[00:01:24] ¿Verdad? Sí, me resulta confuso. No confiamos en las marmotas. No nos suscribimos a las mentiras de la marmota.

[00:01:32] No nos adherimos a la ideología.

[00:01:35] Como, ¿por qué voy a dejar que una marmota decida mi destino?

[00:01:40] Absolutamente.

[00:01:41] Simplemente no lo voy a hacer.

[00:01:42] ¡No!

[00:01:43] Este podcast ya va a alguna parte.

[00:01:46] Ya sabes.

[00:01:47] Sí.

[00:01:48] La marmota dice que no. Bueno, lo voy a hacer de todos modos.

[00:01:53] No sé cómo vincular a las marmotas en nuestro tema de hoy. marmotas.
¿Quizás marmotas?

[00:02:01] Las marmotas viven en un hoyo.

[00:02:01] Sí.

[00:02:01] Y también quiero vivir en un hoyo.

[00:02:03] ¡Sí!

[00:02:02] Ehh a veces.

[00:02:06] ¿Puedo meterme en mi agujero?

[00:02:08] Sí. Pero sí, así que nuestro tema de hoy no es sobre marmotas, a pesar de que tal vez pensaste que era porque nos pusimos en marcha en una tangente muy grande allí.

[00:02:21] Sí.

[00:02:22] Eres bienvenido. Aquí todos somos amigos.

[00:02:26] Nuestro tema es algo que me vino a la cabeza y luego dije: Skye y Mesha, ¿quieren hablar de esto? Y luego dijeron: «Sí, así que aquí estamos». Estamos hablando del cuidado personal y de cómo es posible que difiera de lo tradicional en lo que piensas cuando piensas en el cuidado personal y cómo se ve el cuidado personal para las personas con enfermedades crónicas. Porque creo que pueden diferir mucho. Para empezar, pensé en compartir la definición de autocuidado porque creo que es divertido. No sé por qué.

[00:02:58] Sí.

[00:02:58] Lo hace, así.

[00:03:01] Oye, si estamos hablando de ello, debemos saber de qué se trata.

[00:03:03] Sí. Así que de acuerdo con un sitio web que no escribí, entonces.

[00:03:07] Ajá.

[00:03:07] Ups, hashtag lo siento.

[00:03:10] Buen trabajo.

[00:03:11] El autocuidado son las acciones que las personas toman para sí mismas en nombre y con los demás para desarrollar, proteger, mantener y mejorar su salud, bienestar o bienestar. Eso lo entiendo.

[00:03:25] Son muchas palabras.

[00:03:27] El autocuidado es muy subjetivo.

[00:03:29] Realmente lo es.

[00:03:30] Sí.

[00:03:30] Es diferente para cada persona, lo cual es genial porque todos podemos hablar sobre lo que hacemos para el cuidado personal.

[00:03:37] El autocuidado puede involucrar a muchas personas y también a la comunidad.

[00:03:41] Iba a decir, por eso me gustó en la definición que decía en nombre de y con los demás, no me gusta realmente en nombre de me gusta.

[00:03:49] Sí.

[00:03:50] No lo sé. Esa parte me confunde, pero entiendo que la parte de los demás es importante.

[00:03:56] Mm-hmm.

[00:03:56] Así que pensé que podíamos empezar por acabar con algunos mitos sobre el cuidado personal. Así que encontré algunos de los principales mitos sobre el autocuidado y pensé que podíamos hablar de ellos.

[00:04:06] Esto es muy divertido.

[00:04:07] Así que el primer mito es que el cuidado personal es una indulgencia.

[00:04:13] No.

[00:04:14] Falso.

[00:04:15] Falso.

[00:04:18] Creo que dependiendo de cómo lo hagas, puede ser porque si estás haciendo un día como Donna y Tom de Parks and Rec hacen todo lo posible, ese es su cuidado personal. Eso es lo que hacen para cuidarse a sí mismos. Y lo hacen.

[00:04:37] Darse un capricho puede ser su cuidado personal.

[00:04:38] Sí, sí.

[00:04:39] Punto.

[00:04:40] Correcto. No tiene que ser indulgente.

[00:04:43] Correcto. Por ejemplo, creo que hacer algo que normalmente no se hace podría considerar que te dedicas a algo.

[00:04:51] Mm-hmm.

[00:04:51] Ahora la palabra suena rara, pero es como.

[00:04:53] Lo sé.

[00:04:54] Bueno, quizás normalmente no lo hago. Sabes por mí mismo cinco prendas de vestir cuando salgo solo dos.

[00:05:03] Sí.

[00:05:03] Pero hoy me doy el gusto porque es algo que me gusta. Es algo que me da menos estrés, es una juerga de compras.

[00:05:09] ¡Sí!

[00:05:10] Me refiero a que llevas ropa y esas cosas, creo que no lo sé. Es una pregunta difícil.

[00:05:13] Sí, puede ser difícil porque sé que todos se ven diferentes, así que.

[00:05:17] Correcto.

[00:05:17] Sí.

[00:05:18] Pero me gusta la forma en que lo dices y lo dices como si pudieras darte el gusto sin ser demasiado indulgente, lo cual creo que es una palabra.

[00:05:26] Correcto.

[00:05:27] Sí.

[00:05:27] Ya lo he oído antes.

[00:05:28] Lo es.

[00:05:28] Porque hay algo negativo. Sabes, cuando piensas en complacerte, estás como, Dios mío, acabo de comerme una caja entera de chocolates, ya sabes, como si pensaras en algo negativo, pero.

[00:05:37] Sí, sí.

[00:05:38] Sí.

[00:05:39] Pero sí. La segunda es que el autocuidado es egoísta. No.

[00:05:43] Quiero decir, ¿no es egoísta por definición?

[00:05:46] Sí, pero una y otra vez, se pone como una mala connotación, como.

[00:05:50] Sí.

[00:05:50] No está mal ser egoísta a veces, pero al igual que esa palabra en sí, creo que está destinada a usarse de manera diferente, así que creo.

[00:05:59] Sí, como si no te importara nadie más.

[00:06:01] Sí, necesita una palabra diferente, que ver con ello.

[00:06:03] Se rumorea sobre ello.

[00:06:04] Porque definitivamente no creo que sea egoísta.

[00:06:09] Creo que es bueno ser egoísta a veces. Creo que lo es.

[00:06:11] Oh sí.

[00:06:12] Está bien preocuparse por ti mismo y por tu bienestar, incluso si eso molesta a la gente.

[00:06:18] Correcto.

[00:06:19] Sabes, como que a veces lo que vas a hacer para cuidarte es cabrear a alguien, especialmente si es como un miembro de la familia, un cónyuge, pareja, compañero de cuarto. Qué tiene usted, cualquier persona cercana a su cuidador, alguien no va a estar de acuerdo con algunas de las decisiones que tomó. ¿Y adivina qué? Pueden ir a patear rocas.

[00:06:42] Sí, grandes.

[00:06:47] Muévate el dedo del pie.

[00:06:48] Gracias por venir a mi charla TED. Vayan a patear rocas, chicos.

[00:06:52] ¿Qué piensas, Mesha, crees que el autocuidado es, por definición, egoísta como dijo Skye?

[00:07:00] Es como si estuviera en el medio para mí. No, porque el autocuidado puede ser muy simple y. Ni siquiera tiene que tomarse tiempo en sí mismo como para su día. Pero luego, otro lado, estoy de acuerdo, como la palabra egoísta es que siempre se frota por el camino equivocado o estás siendo egoísta. No te importa anteponer las necesidades de alguien a las tuyas. Pero el autocuidado también antepone sus necesidades a las de los demás.

[00:07:30] Correcto.

[00:07:30] Porque lo necesitas.

[00:07:31] Sí.

[00:07:32] Para que te guste cuidar de ti mismo, entonces.

[00:07:37] Sí, no, lo entiendo.

[00:07:38] Sí.

[00:07:41] El siguiente mito es que el autocuidado es una experiencia única. Oh, no bebé.

[00:07:47] ¡No!

[00:07:47] El cuidado personal es cotidiano.

[00:07:50] Es toda una vida.

[00:07:50] Todos los días.

[00:07:51] Todos los días. Proceso continuo.

[00:07:54] Cuidados personales tres, seis cinco.

[00:07:55] Creo que eso es lo más importante entre lo que alguien tradicionalmente piensa como autocuidado, porque lo sé como. Como dije, el cuidado personal que piensas es como el día de darte un capricho en el que vas a hacerte la manicura y la pedicura o vas de compras. Pero como, volver a reducirlo a lo básico de tomar medicamentos.

[00:08:15] Estaba pensando que, Dios mío, me leíste la mente. Justo lo estaba pensando.

[00:08:23] Son solo las pequeñas cosas, especialmente con enfermedades crónicas como yo y yo. Sé que, al igual que el autocuidado, generalmente es tocar la mente, el cuerpo y el espíritu. Y creo que todos los días, si puedes hacerlo todo, entonces es un buen régimen de autocuidado. Pero definitivamente no es cosa de una sola vez.

[00:08:42] Oh, no.

[00:08:43] Hechos. Acabo de pensar en esto en mi cabeza. Creo que el autocuidado puede ser algo único. Pero creo que es como un proceso continuo y como formar mejores hábitos.

[00:08:56] Sí.

[00:08:56] Ya sabes, levantarse por la mañana y cepillarse los dientes y tomar la medicación. Eso es algo continuo. ¿VALE? Recibir un masaje algún día. Eso es algo de autocuidado único que realmente.

[00:09:10] Sí.

[00:09:10] Sí.

[00:09:11] Especialmente si tienes Fibro déjame decirte, voy a recibir un masaje este fin de semana. y.

[00:09:15] ¡Sí!

[00:09:16] Podría llorar, estoy muy feliz. Lo es.

[00:09:18] Sí.

[00:09:19] Es lo que más me gusta gastar dinero. Incluso si me quedan como tres dólares en mi cuenta bancaria, no me importa. Voy a recibir un masaje.

[00:09:27] Correcto.

[00:09:27] Pero como recientemente, una cosa con la que he estado luchando, de la que quiero hablar con ustedes es que en septiembre, me pusieron un nuevo medicamento para mi endometriosis.

[00:09:38] Sí.

[00:09:39] Y es algo que no era. Aún no estoy 100 por ciento seguro de querer seguir en él. Pero en ese momento, era la mejor opción para controlar mi dolor. Fui al médico hace poco y, como he notado, he engordado un poco. Soy una persona pequeña por cada medicamento que tomo. Siempre me ha costado aumentar de peso, así que he estado por debajo del peso toda mi vida. Y fui al médico y subí seis libras desde septiembre y miré la báscula y dije: ¿Es la balanza correcta? Y ella estaba como, sí, ella es como si sólo fueran seis libras desde septiembre, como si fueran solo seis libras. Y estaba como, sí, pero esto es lo más pesado que he estado nunca. Así que, ya sabes, es diferente. Incluso cuando eres una persona más pequeña, has aumentado de peso como si notaras que te ves diferente.

[00:10:30] Sí.

[00:10:31] Y eso es lo más importante de mi cuidado personal que estoy tratando de cuidar porque me doy cuenta, como todos los días, que me miro el cuerpo en el espejo y estoy como, hurgando y como, oh, esto es diferente.

[00:10:45] Lo mismo.

[00:10:46] Pero intento mirar mi cuerpo y decir que esto es normal. Esto es saludable.

[00:10:53] Correcto.

[00:10:54] Sí.

[00:10:55] Como si estuvieras sano. Ya no tienes peso inferior al normal. Es algo bueno y saludable. Y es difícil.

[00:11:01] Sí.

[00:11:02] Es difícil decir palabras afectuosas sobre ti mismo. Así que creo que esta es una forma de autocuidado que es como un proceso continuo para siempre de aprender y desaprender hábitos. Porque.

[00:11:17] Sí.

[00:11:17] Lo primero que quiero hacer es ser como una perra, estás aumentando de peso, tienes que ir al gimnasio, tienes que hacer esto. Tienes que hacerlo.

[00:11:24] Sí.

[00:11:24] Y luego, en el fondo de mi mente, digo: Bueno, no puedo hacer eso como no puedo, no puedo hacer ejercicio y perder este peso como tendría que hacerlo. Dios mío, ¿voy a seguir aumentando de peso? Como, ¿voy a perderme entre comillas? Como dejarlo ir. Déjalo ir.

[00:11:41] Sí.

[00:11:42] O sea cual sea el término que sea, y solo intento decir, Skye, esto está bien. Cuida tu cuidado de tu nuevo cuerpo. Tuve que comprar jeans más grandes, ya sabes, en lugar de intentar ponerme mis jeans más pequeños. Se los regalé a mis primos pequeños y me compré unos vaqueros más grandes. Porque ya sabes, ¿por qué meter las otras prendas que no te quedan bien y te hacen sentir como basura y simplemente comprar ropa que te quede bien?

[00:12:14] Se supone que no debes ponerte la ropa que se supone que te queda bien.

[00:12:19] Correcto.

[00:12:19] Bingo.

[00:12:22] Esto fue mi cosa más grande que soy como Skye. Está bien, lo estás. Sigues siendo una mala zorra.

[00:12:32] ¡Yaass!

[00:12:32] Mira tu trasero nuevo.

[00:12:33] Llegué a ese punto como si tuviera 29 años ahora, así que estoy como, justo al final de mis 20, me siento como cuando cumplo veinticinco, veintiséis yendo hacia el final de mis 20. Yo estaba como, Oh, sí, aquí es cuando tu metabolismo se ralentiza.

[00:12:50] ¡Bien!

[00:12:51] y.

[00:12:52] Tendré veinticinco años.

[00:12:53] Sí, así como.

[00:12:54] Cumpliré veinticinco en junio.

[00:12:55] Es una especie de shock para el sistema porque has visto tu cuerpo de una manera durante tanto tiempo. Si no te gusta, fluctúa con el peso, lo que normalmente no me gusta. Y me gusta ver mi cuerpo como un cambio. Y soy como, por lo general, la gente, siento que tu cuerpo cambia porque tienes hijos. Yo estaba como, no tengo hijos, y mi cuerpo sigue empezando a verse diferente y ahora está hinchado todo el tiempo. Estoy como, está bien, bueno, tengo el estómago distendido todo el tiempo, así que solo uso pantalones elásticos porque eso es lo que me resulta cómodo. Pero yo digo, está bien, pero eso es cuidarte solo porque no usas jeans solo porque no usas lo que sea. En primer lugar, hace mucho frío afuera ahora mismo.

[00:13:39] Pandilla de chándal.

[00:13:39] Sí. Así que, para mí es como que me cuido porque llevo lo que me hace sentir más cómodo. Y me gusta que las apariencias sean una cosa así como, no sé si me gusta en invierno. No me importa que parezca basura. Me veo mejor en primavera y verano.

[00:13:57] Lo mismo.

[00:13:59] Hechos.

[00:13:59] Como si lo intentara. Pero sí.

[00:14:00] Sí.

[00:14:01] Cada vez que voy a casa en Jersey. No tengo el estilo para esto. Como, ¿cómo vas a tener estilo en el frío?

[00:14:06] No.

[00:14:07] Quiero ponerme tres pantalones de chándal, tres pares de pantalones de chándal. Eso es lo que voy a hacer.

[00:14:12] No funciona. Elegante, en invierno, no.

[00:14:12] Así que fue como un enorme tipo, ¿qué le está pasando a mi cuerpo? Y estoy de acuerdo en que es algo enorme en lo que he tenido que trabajar y. A veces estoy como, me quedo en el espejo y en voz alta me pongo como, me siento fornido. Lo siento ahora mismo. No digo que sea fornido y que me sienta fornido, y está bien. Sientes lo que sientes.

[00:14:37] Es solo que, sí, es una relación de amor y odio con tu cuerpo cuando estás enfermo, es como, te odio tanto porque me estás matando de adentro hacia afuera y me has hecho perder muchas cosas en mi vida. Pero luego es como, te quiero, cuerpo, porque me has mantenido vivo tanto tiempo, ya sabes, como lo estás haciendo. Sigues luchando y eres tan parecido a mantenerme en marcha, pero.

[00:15:03] Sí.

[00:15:04] Es como, esa es la batalla constante en mi cabeza. Como, te amo, odio tu cuerpo, zorra.

[00:15:09] Por supuesto.

[00:15:12] Es como, genuinamente, cómo es difícil. Es algo muy difícil de superar.

[00:15:19] Mm-hmm.

[00:15:21] Entendido bien.

[00:15:21] Tenemos, tenemos más mitos.

[00:15:24] Oh, el último es que el autocuidado lleva mucho tiempo. No.

[00:15:28] No.

[00:15:28] Ehh.

[00:15:29] No tiene que serlo.

[00:15:33] Puedes hacer que sea tiempo, consumir no tiene por qué serlo.

[00:15:35] ¿No lleva todo, mucho tiempo?

[00:15:37] ¡Sí! Todo lleva tiempo.

[00:15:38] El tiempo es una construcción, ¿verdad?

[00:15:40] Sí.

[00:15:43] Incluso si lleva un segundo, sigue consumiendo tiempo, ¿no?

[00:15:46] Sí.

[00:15:47] Exactamente.

[00:15:47] Toma ese mito roto. Pssh. Sello.

[00:15:53] Eso ha sido fácil.

[00:15:54] Sí, no tiene que serlo. Y así es como es con todo lo que puede ser, pero no tiene que ser, puede ser complaciente, indulgente no puede ser. Lo que sea que quieras hacer.

[00:16:03] ¿Verdad?

[00:16:04] Creo que puedes hacer varias cosas a la vez.

[00:16:06] Sí.

[00:16:07] Cuidado personal, también.

[00:16:08] Sí. Como si estuvieras escuchando un podcast y limpiando tu cocina. ¿Te gusta este podcast? Puedes escuchar a Fibro Friends. Tenemos muchos episodios y temporadas con los que puedes ponerte al día.

[00:16:17] Creo que escuchar a Fibro Friends es un 100 por ciento de autocuidado.

[00:16:20] Ajá. Respaldamos esto.

[00:16:22] Estamos totalmente de acuerdo con esto.

[00:16:25] Hace poco. Como que, cada vez que me ducho, escucho una meditación.

[00:16:28] Ooh, eso está bien.

[00:16:28] Así que soy todo lo que tengo que darme una ducha como si no pudieras ducharte.

[00:16:33] Eso me encanta.

[00:16:33] Vale. Asegúrate de bañar a la gente. Y a veces es difícil.

[00:16:36] Es tan difícil.

[00:16:36] Pero siéntate ahí, ve a Five Below, consigue un pequeño taburete que tienen. Es lo que hice.

[00:16:41] Sí.

[00:16:42] Me siento en la ducha.

[00:16:43] Sí, también tengo uno.

[00:16:44] Y está bien y escucho mi pequeña meditación.

[00:16:47] Eso me encanta.

[00:16:49] Me pondré un poco de meditación reiki. O dice que son como voltajes de volumen diferentes, por lo que te cura.

[00:16:57] Guau.

[00:16:58] Frecuencias.

[00:16:59] Lo hace. No lo siento. No me siento curado. Pero mirarlo, supongo, me hace sentir mejor. Así que lo hago.

[00:17:07] ¿Alguien ha limpiado alguna vez su ducha mientras se ducha?

[00:17:12] Sí.

[00:17:12] ¡Yo también!

[00:17:14] ¡No! ¿Cómo, está?

[00:17:15] Y luego te limpias. Tienes que limpiarte después.

[00:17:16] Sí.

[00:17:17] Vale, ¿vais a cambiarme la vida?

[00:17:18] Sí. Primero limpias la ducha, coges un buen trapo ahí y es como una forma general. Si te tiene que gustar la lejía y hacer cosas como, por favor, no lo hagas mientras estás en la ducha, por ejemplo.

[00:17:27] Sí, estaba a punto de decirlo.

[00:17:27] No.

[00:17:29] Agua caliente y lejía, es una mala idea. Pero, si eres como una limpieza general de la ducha, como llevar un trapo ahí. Y luego, antes de que te limpies, limpia la ducha multitarea. ¡La vida cambió!

[00:17:39] Tienes que hacer lo que tienes que hacer.

[00:17:43] Cierra el portátil va a la cama.

[00:17:47] Es igual que los trucos que encuentras a lo largo de tu vida. Estás como, ¿por qué no he hecho esto toda mi vida? Y esperamos cambiarte la vida hoy.

[00:17:55] Para eso sirve TikTok.

[00:17:55] ¡Mm-hmm! Hablando de cosas que nos gustan. Me encantaría escuchar todas las cosas diferentes de autocuidado de ustedes. Tenemos 20. Es broma. Era Sirenita.

[00:18:07] Oh.

[00:18:09] Para comenzar, una de mis cosas favoritas de cuidado personal, las tareas que debo hacer es usar un carrito en la tienda de comestibles porque cuando uno no tiene una ayuda para la movilidad, el carrito es su ayuda para la movilidad. Es gratis.

[00:18:30] Sí, hombre.

[00:18:31] Y ya está montada. Así que aunque necesite algo en la tienda, consigo un carrito entero. Y me he dado cuenta de que me ayuda a mi estado de ánimo cuando voy de compras. No estoy en plan, tengo que terminar con este bolso, porque luego paso más tiempo en la tienda. Pero me gustan mejor mis posturas y podría poner mi bolso en él para que no me agobiara. Como si fuera todo en torno a ganar-ganar.

[00:18:55] Mm-hmm.

[00:18:56] Muy recomendable para todos.

[00:18:59] Me siento atacado porque hoy fui a Trader Joe's y estaba como, solo estoy aquí por pollo. Sabía que me estaba mintiendo a mí mismo de inmediato, como, coger una canasta pequeña y caminar por la tienda. Y luego, lo siguiente que sabes, es que necesito suero de leche porque siento que voy a hacer pan.

[00:19:15] Correcto.

[00:19:16] Y necesito esto y lo otro. Y me gusta y estoy agobiado por esto por completo.

[00:19:23] Sí.

[00:19:23] Y sabía que tenía que haber comprado un carrito.

[00:19:26] Esa es la parte difícil, y solía hacerlo. Pero me di por vencido. Y quiero decir, hay algunas situaciones en las que no queda ningún carro en la parte delantera. Y algunos lugares a los que voy o tú vas a algún lugar donde los carritos no son realmente una cosa, como una tienda de ropa como.

[00:19:41] Bien, bien.

[00:19:42] Tiendas así. Depende de dónde vaya. Pero de forma regular, si voy de compras al supermercado, definitivamente me dará un carrito. ¿Qué hay de ti, Skye? ¿Qué haces para cuidarte a ti mismo?

[00:19:51] He estado intentando pensar en algunos buenos. Supongo que mi primero, diré, repito, es recibir un masaje. He tenido una membresía desde hace un par de años y ahora es como 30 dólares del total, lo que generalmente les da una propina de 20 dólares de todos modos. Sabes, estás ahorrando dinero, y es bueno saber que se saca todos los meses. Y si no lo usas, entonces tienes créditos existentes o lo que sea. Pero eso es algo que ayuda a que mi cuerpo muestre mucho. Y es un momento en el que me gusta, simplemente puedo irme y estar solo y relajarme y alguien me frota los pies.

[00:20:36] Sí.

[00:20:37] Cuando alguien me frota los pies, no me importa nada en el mundo y solo es mi momento para mí. Lo mismo con hacerme las uñas. Y eso es otra cosa de autocuidado que hago. Voy y me siento y ni siquiera toco el teléfono. Yo solo. Me siento ahí y me relajo y trato de quitarme todos los pensamientos de la cabeza.

[00:20:58] Agradable.

[00:21:00] Oye, me encanta, me encanta.

[00:21:01] Meesh, ¿qué haces para cuidarte?

[00:21:04] Diría masajes, pero no he podido hacer eso en mucho tiempo, pero espero reiniciarlo.

[00:21:13] Sí.

[00:21:14] Con suerte.

[00:21:15] Es una inversión.

[00:21:16] Porque mañana es mi cumpleaños.

[00:21:17] Y estoy intentando irme. ¡Ahh!

[00:21:23] Feliz cumpleaños mañana a Mesha.

[00:21:27] Feliz cumpleaños, Acuario.

[00:21:28] Gracias. La banda Aqua, no lo sé.

[00:21:32] Estoy en el aire, lo siento.

[00:21:33] También está bien el signo de aire, aunque sí, el Acuario sería el que no es un signo de agua, es un signo de aire.

[00:21:42] Oh, así es. Así es.

[00:21:44] Sí, digo que no, sobre todo solo música o escuchar música y.

[00:21:48] Sí, estaba en mi lista.

[00:21:50] Sí. Y me he vuelto muy bueno a pesar de que no me he esforzado mucho por practicar la meditación de nuevo. He sido muy bueno notando cuando estoy tenso o conteniendo la respiración o siendo muy superficial, superficial, poco profunda, no lo sé y respiro mucho profundo y me calmo. Considero que el cuidado personal también es una cosa importante que me gustaría tener en cuenta antes. ¿Té y velas? Oh, Dios mío. Como poner una vela y algo en una taza de té caliente.

[00:22:37] Sí.

[00:22:38] Mm-hmm.

[00:22:39] Relájate, oh Dios mío, es como si fuera una bendición para mí.

[00:22:43] Unos calcetines peludos.

[00:22:43] ¡Oh, calcetines peludos! Ahí está toda una categoría de autocuidado. Calcetines peludos.

[00:22:47] Sí.

[00:22:47] Bata borrosa. Sí. Oh, dios mío.

[00:22:51] Oh, Dios mío, eso suena increíble ahora mismo.

[00:22:53] Sí. Una cosa importante, importante, importante que realmente me encanta hacer es como el cuidado de la piel. Cuando recuerdo cuando tuve el tiempo y la energía para, como después de mi ducha, simplemente ponérmelo en mi crema hidratante tónica

y cualquier otra cosa que necesite para nutrir mi piel como me siento tan, tan fría. Me mantiene fuera de mi cabeza.

[00:23:17] Me siento boujee cuando cuido mi piel.

[00:23:21] Sí.

[00:23:22] Ahh yo también soy como yo, ajá.

[00:23:25] Mírame, vaya.

[00:23:26] Sí, así es.

[00:23:28] Iba a decir con la música porque también lo tenía en mi lista. Como últimamente, esta música que me ha puesto de mejor humor es como redescubrir como mi vieja alternativa.

[00:23:42] Sí.

[00:23:42] Como la música. Como volver a rockear con Fall Out Boy. A nosotros, los reyes, nos gustan los All American Rejects.

[00:23:50] ¿Paramore?

[00:23:51] Sí, como todo eso, estoy como, Aquí es donde es lo suficientemente guay y divertido. Como una emisora de radio que tenía en juego como un clip de dos segundos de una vieja canción de Five Seconds of Summer y me hizo volver a gustar el verano. Los vi a ellos y a One Direction y fue como el mejor concierto que he visto en mi vida.

[00:24:10] Asombro.

[00:24:10] Hasta el día de hoy. Así que volví y volví a escuchar su música de nuevo, y pensé: Esto sigue siendo una balanza de pagos. Esto está muy bueno. Pero al igual que una música que puede llevarte a un tiempo y un lugar es genial.

[00:24:23] Sí.

[00:24:23] Y me encanta eso de la música, y esa es una de mis grandes cosas de cuidado personal. Skye, apuesto a que te identificas porque acabas de publicar sobre esto, pero yo diría que algo de cuidado personal es conmovedor, y escribí específicamente el baile.

[00:24:39] Sí, me encanta bailar. Y esa era una de mis nuevas metas para este año: intentar empezar a bailar de nuevo. Estaba pensando en tomar clases de baile de salón.

[00:24:53] ¡Divertido!

[00:24:55] Porque es algo que siempre he querido hacer.

[00:24:57] Bailando con Skye.

[00:25:01] Oh, dios mío. Puede que acabes de inventar una nueva serie de vídeos.

[00:25:08] ¡Hurra!

[00:25:08] Bailando con Skye, oh Dios mío.

[00:25:13] Porque no se baila con las estrellas, se baila con Skye.

[00:25:16] Creo que es perfecto. Sí, estaba haciendo rollos en Instagram bailando, y estaba muy cohibida porque como ex bailarina, estaba como, Oh, mi brazo se ve mal. Oh, mi pierna, vaya.

[00:25:31] ¡Apunta los dedos!

[00:25:33] Terrible, exactamente. Y yo estoy como ehh, eso no está bien, ya que esos movimientos no van de la mano. Y después de probablemente la décima o decimoquinta vez que lo filmé, dije: ¿Sabes qué? Solo voy a publicarlo y lucir como me veo, porque a quién le importa si no es técnico y solo soy yo bailando, divirtiéndome en mi cocina y disfrutando de mi vida. Y eso es exactamente lo que debe ser el baile.

[00:26:00] Sí.

[00:26:01] No importa, si te portas bien.

[00:26:01] Exactamente.

[00:26:02] Si eres malo, si apenas tienes ritmo, bailar es correcto para la alegría, el amor y la felicidad y.

[00:26:10] Sí.

[00:26:13] Me encanta bailar es definitivamente una cosa de autocuidado para mí, incluso si no puedo respirar y me duele la espalda.

[00:26:18] Correcto. Sí, TikTok me gustó recordar lo divertido que era gustar, maquillar bailes y aprender bailes.

[00:26:26] Sí.

[00:26:27] Y así, a veces, aprendo el baile de TikTok y, como, nunca lo grabo, pero yo digo, solo quiero aprender ese baile de Beyonce. ¿Dónde hacen eso con el brazo y la rodilla? Así que lo hice, y luego se lo mostraba a Andy y le dije: Gracias por venir en mi actuación, que es lo que hice de niño.

[00:26:43] Sé de lo que hablas, sí.

[00:26:46] Pero encontré un canal de YouTube que tiene un montón de ejercicios de baile, pero están como, definitivamente, un paso por encima de Zumba. Por ejemplo, tendré que volver a verlos un par de veces para darme cuenta de los movimientos. Pero el.

[00:26:59] Ooh.

[00:27:00] El canal se llama MYLEE Dance. Baile MYLEE.

[00:27:04] Agradable.

[00:27:05] Y lo vincularé en la descripción. Y tienen tantas canciones divertidas que también lo hacen. Y si te gusta, te gusta mucho el baile, como algunos de ellos son técnicos y te gustan los movimientos. Y yo estaba como, Oh, tengo que empezar de nuevo y así.

[00:27:20] Oh, lo veo.

[00:27:21] Sí, y son muy divertidos. Y a algunos de ellos les gusta mucho bombear sangre. Pero hay otros que son contemporáneos y de estilo, que me gustan. Así que esa es mi recomendación. Si buscas formas similares de levantarte y moverte.

[00:27:38] Dios mío, no puedo esperar.

[00:27:39] O literalmente, y ya he mencionado esto antes, solo ve a YouTube y pon Just Dance como buscar cualquier video de Just Dance porque tienen videos normales. Pero también tienen niveles más difíciles, y esos son un ejercicio en sí mismos, como lo hacen a propósito. Así que esos son mis dos centavos sobre bailar y moverme. Pero en general, como caminar, caminar con un podcast en el oído es como, Eso es bueno para mí. Me encanta estar en la naturaleza, cuando no hay sudor de bola caliente o frío. Ooh, este es bueno decir que no.

[00:28:18] Ooh.

[00:28:19] Ahí está el autocuidado. Pero sí, no hacer una oración completa y no sentirte culpable por ello. Sí, tengo notas en el espejo que dicen cosas similares, y también es una recomendación que iba a dar. Puedes escribirlas a mano sobre las que imprimí en mi Cricut, para que tengan un aspecto bonito y elegante. Pero tengo afirmaciones similares que digo todas las mañanas, tengo palabras clave como fuerte, valiente, valiente, como todas las cosas que necesito decirme a mí mismo que soy. Pero quiero decir, siempre vas a estar en el espejo por la mañana. Así que los tengo a un lado, y es muy agradable tenerlos a un lado.

[00:29:02] Creo que uno bueno es alejarse de tu teléfono.

[00:29:05] Sí.

[00:29:06] Y lo paso muy mal con eso porque me he dado cuenta de que mi teléfono es como un. Es solo mi TDAH, como si pudiera sentarme ahí y desplazarme porque tengo que estar haciendo algo y me tengo que mover, incluso si es solo eso.

[00:29:27] Sí.

[00:29:28] Y a veces eso es lo único que puedo hacer en cuanto a energía. A veces apesta porque no hay cerebro humano. Es capaz de captar todo ese contenido e información de los medios. Tan rápido como lo haces, porque ahora puedes desplazarte, desplazarte y es agotador. Y lo odio. Odio hacerlo. Y es por eso que estoy tratando de aislarme y decir: No, no lo necesitas. Sabes, no necesitas quedarte en la ducha con el teléfono, ¿vale?

[00:30:06] En una bolsita de plástico.

[00:30:09] No, quiero decir, si el agua me golpea la espalda, sostengo el teléfono. El agua no está donde me lleva el agua, no es mi teléfono, ya sabes. Nosotros, creo que sí.

[00:30:20] Intervención.

[00:30:22] Tiempo de intervención. Ya sabes, soy como una chica parada. Instagram puede esperar.

[00:30:27] Sí.

[00:30:28] Sus clientes que lo llamen a las 7:30 de la mañana pueden esperar.

[00:30:33] Sí, sí. Iba a decir también con Skye diciendo, como desplazarse en Tik Tok, cuando llegues a ese en el que es como, ¿sabes cuánto tiempo llevas desplazándote? Estoy como, cállate la boca.

[00:30:42] Sí.

[00:30:43] Cállate la boca sucia, ¿no? ¿Quién eres para sentarte ahí y juzgarme?

[00:30:50] Me ocupo de tus asuntos.

[00:30:50] Y simplemente me desplazo más allá. Yo digo: Sí, ocúpate de tus asuntos.

[00:30:53] ¿Verdad? Ocúpate de tus malditos asuntos, a quién le importa si estoy sentado aquí desplazándome durante dos horas. No necesito ver tu anuncio.

[00:30:59] Sí.

[00:31:00] No necesitas registrar mi tiempo aquí, ocúpate de tus asuntos. No tiene nada que ver contigo.

[00:31:05] Porque solían ser como dos tíos que lo eran, muy en tu cara. Como, sé que el uno era, yo estaba como, espera, no puedo hacer los sonidos con los labios secos.

Sonido pop ¿Sabes cuánto tiempo llevas desplazándote? Sí, lo sé. Y no me importa.

[00:31:20] Como si, ¿y? ¿Cuál es tu punto? Correcto.

[00:31:26] Y diré una y otra vez, como a veces, sí, es un desplazamiento sin sentido. Pero si no me desplazara sin pensar, no habría encontrado la mitad de la comunidad médica que encontré en TikTok, donde la gente me enseña cosas que nunca aprendí sobre mi cuerpo, incluidas cosas que debería haber aprendido en clase de salud y que no.

Permítanme poner esto por un segundo, porque es como una conversación que he tenido con mucha gente. En la clase de salud, solo aprendimos cómo se ve el interior del cuerpo de una mujer, no cómo estaba sucediendo la parte frontal. ¿Era similar para vosotros?

[00:32:10] Sí, umm bueno.

[00:32:13] Es probable que tenga esa vista de corte lateral.

[00:32:16] Tuvimos que ver el parto en vivo.

[00:32:16] Así que solo teníamos la disposición de ovarios, trompas de Falopio, cuello uterino.

[00:32:23] De mi memoria, sí.

[00:32:26] Eso es.

[00:32:26] Sí.

[00:32:27] Así que.

[00:32:27] ¿Tenías que ver un parto vivo?

[00:32:30] Sí.

[00:32:30] Lo siento.

[00:32:32] Sí.

[00:32:34] Creo que no lo hice. Fui a una escuela católica, así que dudo que me lo hubieran enseñado.

[00:32:40] Pero sí, al igual que con TikTok, aprendí más sobre mi propio cuerpo de eso y luego se lo expliqué a otras personas. Y no sé. Creo que le parecería bien compartir esto. Pero al hablar con mi esposo, Andy, él estaba como, Ni siquiera aprendimos el diseño femenino, en absoluto. Y yo dije: Eso es un problema, eso es un problema.

[00:33:09] Sí. Eso es un sí.

[00:33:11] Y es una locura porque le estaba explicando cómo funcionaban mis clases de salud en la escuela. Y creo que acaba de tener clase de salud como una vez y es como la escuela donde la tuve en octavo grado y luego de nuevo en la escuela secundaria. Y estaba un poco más avanzado en la escuela secundaria, pero incluso en la clase de secundaria, así era todavía, simplemente enseñándonos lo que era el interior. Por eso es muy difícil tener confianza en tu cuerpo. No tienes ni idea de lo que está sucediendo ahí abajo, de cuáles son los nombres de cualquier cosa, de qué va a dónde va. Gracias, TikTok, te lo agradezco. Ya lo sé. Que los he estado llamando de manera equivocada. Nos perdimos un poco.

[00:33:56] Cuidado personal chicos autocuidado.

[00:33:59] Oye, esto es autocuidado. Honestamente, hacer este podcast y empezar a hablar.

[00:34:04] Es autocuidado.

[00:34:05] Cosas de las que quiero hablar.

[00:34:06] Y por ser tonto.

[00:34:07] Con dos de mis mejores amigos, es suficiente autocuidado.

[00:34:11] Sí.

[00:34:12] Es muy terapéutico. Ni siquiera puedo explicarlo.

[00:34:17] 100 por ciento.

[00:34:19] Vale, bueno.

[00:34:21] Espera, bebe agua, bebe agua. Eso es autocuidado, eso es todo.

[00:34:25] Oh sí. Bebe agua.

[00:34:26] Bebe agua.

[00:34:28] Oh, todos, vayan a Target dollar spot ahora mismo.

[00:34:30] Literalmente ahora mismo.

[00:34:32] Termine de escuchar este podcast y luego vaya al punto del dólar objetivo. En el punto del dólar de Target en este momento tienen esta jarra de noche que compré que es como una pequeña jarra de agua, las tazas en la parte superior para que en medio de la noche, cuando necesites una taza de agua, vuelques la taza y te sirvas un poco de agua.

[00:34:50] Oh, vaya, me gusta.

[00:34:51] No deja que el agua se ponga rancia por la noche.

[00:34:53] Todo el mundo debería tener uno y mostrarnos fotos. Envíenos fotos a nuestro correo electrónico de usted y su jarra junto a la cama, y haremos un collage.

[00:35:03] Un gran collage que se convierte en una botella de agua muy grande.

[00:35:06] Pero.

[00:35:06] Me encanta.

[00:35:07] Hablando de correos electrónicos, estamos a punto de dar algunos saludos ahora mismo porque justo antes de que nos subiéramos, compartí algunos correos electrónicos que nos enviaron con Skye y Mesha y al leerlos me rompí porque ustedes son como, muy amables con nosotros. Y no siempre creo que, me lo merezco. Me merezco una amabilidad así.

[00:35:29] Hechos.

[00:35:29] Así que leerlas fue increíble. Nuestras dos amigas de Fibro, Catherine y Diane, son dulces ángeles.

[00:35:37] Sí.

[00:35:38] Muchísimas gracias.

[00:35:41] Eres increíble.

[00:35:42] Nos encanta recibir cualquier tipo de correspondencia de los oyentes. Y luego, cuando la gente se toma el tiempo de decirnos cómo se sienten, lo que hace que parezca que están diciendo algo malo, no lo hicieron. Eran los mejores. Y realmente hace una diferencia. Como si realmente nos alegra el día. Así que muchísimas gracias.

[00:36:01] Yo diría que lo único malo que dijo Diane fue que actualmente tenía un clima negativo de veintinueve grados.

[00:36:07] Sí, Diane lo lamentaba mucho.

[00:36:08] Y lo siento mucho.

[00:36:11] Eso no está bien.

[00:36:12] Lo siento mucho.

[00:36:13] Sí, es horrible. Escuadrón de manta, equipo de calcetines peludos. Tío, si alguna vez hacemos merchandising, vamos a tener cosas borrosas. Todas cosas borrosas.

[00:36:25] Sherpas.

[00:36:26] Ooh, Sherpas de Fibro Friends. ¿No es un sherpa también alguien que te lleva a una montaña con un burro? ¿O estoy pensando en otro nombre?

[00:36:36] No, tienes toda la razón.

[00:36:38] Eso es extraño. Es lo mismo.

[00:36:41] Además, Sherpa.

[00:36:44] Lo siento, se me acaba de ocurrir. Oh, Dios mío, hicimos todas las cosas incluso antes de decir nuestros puntos tiernos y victorias visibles. Voy a tener que hacerlo al revés. Umm, ¿alguien tiene una victoria visible especial? Hola, aquí está Caroline apareciendo muy rápido. Desafortunadamente, mientras estaba editando este episodio, pasó algo con el micrófono de Mesha y el audio no era audible, así que desafortunadamente tuve que cortarlo. Pero lo que me niego a eliminar son los puntos tiernos y las victorias visibles de Mesha. Así que dijo que su Victoria Visible fue que está esperando algunas entrevistas después de una solicitud de trabajo que puso, y que su Punto Tender es que no está durmiendo muy bien. Así que enviemos un poco de amor a Mesha y Meesh, te cubro las espaldas. Ahora volvamos al episodio. Skye, ¿qué pasa contigo?

[00:37:38] Bueno, esta semana mi jefe ha estado fuera de la ciudad, lo que significa que estoy a cargo y he estado allí durante dos meses, y él estaba como, bueno, ya sabes, yo creo en ti porque solo llevas aquí dos meses y me voy por una semana. Y yo estaba como, eso es genial, por un lado, una gran sensación. Me hace sentir que me va bien, estoy actuando, soy bueno en mi trabajo. Pero por otro lado, tengo veinticuatro años, no tengo nada que hacer. No tengo absolutamente ningún negocio dirigir una empresa como

esta, pero lo hago, así que es como mi máximo y lo más bajo es que es estresante porque algunas personas te llaman a las 7:30 de la mañana. Y estoy durmiendo o como si te llamaran varias veces un domingo. Hola, hoy es mi día libre. Y tratar de disfrutar mi día a solas con mi familia.

[00:38:40] Mm-hmm.

[00:38:42] Como si lo fueras, sí.

[00:38:46] Sabemos que eres capaz de hacer grandes cosas. Gracias, familia. Hazte cargo de la empresa en una semana. Ahora eres el jefe.

[00:38:54] Soy el jefe. Ahora soy el capitán.

[00:38:58] Agradable.

[00:39:00] Ahora soy el capitán.

[00:39:02] Diría que mi punto delicado de la semana sería que probablemente tuve el peor ataque de pánico que he tenido.

[00:39:14] Oh.

[00:39:15] No se parece a nada de lo que he tenido antes. Como que no sabía cómo describirlo al principio, pero luego cuando me gusta revivirlo, me gusta dejar mi cuerpo por un segundo, lo cual fue muy extraño. Pero básicamente, era como intentar no poder dormir, como intentar todo lo que pude para irme a dormir, y mi insomnio nunca había sido tan malo. Y luego me empezó a doler el estómago de nuevo, y dije: Si tengo que estar despierto toda la noche, perderé la cabeza. Y creo que la idea de eso, como no poder volver a dormir, era totalmente abrumadora. Y empecé a tener esa sensación. Tengo el pecho apretado. Sentí que me estaba ahogando y me levanté y Andy estaba en la sala de estar, y yo estaba como, ayúdame, ayúdame. Y él estaba como, OK. Y le gusta ayudar a calmarse y respirar, pero le gusta caminar de regreso a la cama. Es decir, cuando creo que dejé mi cuerpo porque estaba como, ni siquiera sé cómo llegué a la cama. Y luego como, él me estaba tocando y yo estaba como, ni siquiera puedo sentirte. Así que dije: Esto es raro, todo porque no puedo defecar, y es muy molesto. Así que mi psicólogo del dolor se ofreció a darme una receta de Xanax por si acaso para la próxima vez, lo que me asusta un poco porque sé que es como un medicamento grande, y no es que vaya a tomarlo como todos los días. Pero eso me asustó un poco.

[00:40:41] Correcto.

[00:40:41] Pero me está empujando más a conseguir un terapeuta. En ese aspecto, pero eso es una victoria. Diría que esto es solo para decirme más sobre dónde quiero ir en la dirección de mi salud este año porque prácticamente le he explicado a todos que, como durante años, he sido esta pipa que, como un agujero apareció y puse mi mano en otro agujero que apareció y puse otra mano y Me estoy quedando sin extremidades para tapar los agujeros. No hay suficientes tiritas y chicle para cubrir esto. Así que me muero por que alguien se tome el tiempo de llegar a la raíz del problema y deje de poner chicle y tiritas en cada pequeño problema. Porque.

[00:41:31] Correcto.

[00:41:31] Sé que ese es el problema para la mayoría de las personas con fibromialgia, sin duda. Tienen comorbilidades y cualquier persona con una enfermedad crónica que tenga comorbilidades que muchas de las cosas que tenemos son causadas por una gran cosa. Y no se está viendo de la manera en que debería ser porque esto es como una tangente. Pero lo que pasa con la investigación de la fibromialgia es que sé que hay más inclinaciones hacia, Oh, ahora parece que es algo autoinmune, que podría ser totalmente. Sé que están investigando más al respecto, pero lo mío es que siempre supieron que ha sido un problema nervioso, lo que obviamente significa que tiene que ver con tu sistema nervioso. ¿Por qué crees que a muchos de nosotros nos diagnostican disautonomía? Es literalmente una disfunción del sistema nervioso autónomo.

[00:42:22] Sí.

[00:42:23] Y todo eso ocurre en tu cerebro. Entonces, ¿por qué no se mira a nadie en términos de su cerebro y cosas como el nervio vago como esa? Me gusta mucho investigar el nervio vago en este momento. Ni siquiera es gracioso, pero solo quiero saber más porque es uno de los nervios más grandes de todo el cuerpo. Se llama nervio errante porque literalmente toca todos, casi todos los sistemas de su cuerpo, su corazón, su intestino, todo lo que le gusta. ¿Cuál es la pista de todas las cosas que tienes? ¿Está tocando una de esas cosas? Lo más probable es que sí. Así que hay un centro de medicina integrativa cerca de mí, y he estado tratando de definir la diferencia entre la medicina integrativa y la funcional porque sabía desde hace mucho tiempo que quería hacer medicina funcional, y la medicina funcional es buena. Pero creo que me inclinaré más por la medicina integrativa porque la mayoría de las veces se llama medicina complementaria o alternativa. Pero definitivamente se preocupan más por el paciente en general y por el propio paciente. Y luego sumérgete en la parte médica para que no les guste alejar por completo la medicina occidental, pero digan: ¿Quién eres? ¿Y por qué eres como eres?

[00:43:42] Bien. ¡Oh bien!

[00:43:44] Y averiguarlo primero para que quede eso.

[00:43:47] Obtenga esas respuestas.

[00:43:48] Con suerte, haga una cita para que pueda ir a la primera cita y ellos me puedan dar un plan de atención. Y si quiero quedarme con ellos como atención primaria, tienen como membresía por ciento cincuenta dólares al mes. Pero este año me inscribí en una FSA a través del trabajo, así que tengo una tarjeta con dinero similar que necesito usar en ella. Así que tengo que dejar de decir que el dinero es un problema y pronto tengo el dinero para usarlo ahora y necesito usarlo para cosas así. Pero en ese lugar, tienen terapia de masaje, yoga, laberinto andante. Tienen como esta hermosa acupuntura de biblioteca, como si todo estuviera ahí. Solo sé que fue largo, pero es que mi mente ha estado corriendo con todas estas cosas, sobre que nadie se enfoca en el cerebro y en todo el mundo. Pero intento no decírselo a todos. Asumo que todas las personas con fibromialgia han tenido un trauma o una lesión cerebral traumática, todo o algo que tiene que ver con sus cabezas, no donde se supone que debe estar. Quiero decir, está en tu cabeza, pero como, es un poco torcido.

[00:44:57] Ups.

[00:44:57] Pero.

[00:44:58] No sé, al vacío.

[00:45:00] Así que ese es mi punto positivo. Mi victoria es encontrar un lugar así por aquí, y espero que vaya bien, manteneros informados. Pero, oh, también tienen terapia allí si no lo menciono, así que será conveniente. También creo que te da una membresía a un gimnasio, así que sería genial. Todo en uno. Es autocuidado, todo en un solo edificio.

[00:45:23] Todo en uno.

[00:45:25] Woah.

[00:45:25] Sí, está bien porque es el tipo de lugar que es muy raro. Con suerte, allanará el camino para otros lugares como ese en todo el país, en todo el mundo.

[00:45:37] ¿Como los Centros de Excelencia?

[00:45:37] Probablemente lo era. ¡Oye!

[00:45:41] Mesha, ¿cómo va eso? ¿Te va bien con eso?

[00:45:43] Va muy bien.

[00:45:44] ¡Hurra!

[00:45:45] Me encanta, me encanta ser parte del círculo comunitario que tenemos semanalmente. Hay otros grupos en los que estoy haciendo todo lo posible para entrar y asegurarme de que me gustan. Entro como si hubiera una expresión de escritura, coloreado, ganchillo.

[00:46:05] ¡Genial!

[00:46:06] Sí, algo más umm Fibro niebla gracias. Pero hay una gran variedad de grupos en los que podemos participar, y también tenemos, como la gestión de casos, un saludo a Soelli. Para mi administrador de casos. Y eso ha sido, creo, el más impactante hasta ahora, tener a alguien con quien hablo semanalmente para evaluar realmente cuál es mi situación y ambos trabajamos juntos para descubrir que está bien para la próxima semana. Estas son las metas que quiero alcanzar. Así es como los logro.

[00:46:46] Entonces, para aquellos de ustedes que no saben que Mesha está en el programa del Centro de Excelencia de la Sociedad de Atención de Fibromialgia de Estados Unidos. Es el programa piloto, es una de las primeras personas de ese grupo en hacerlo. Así que nos mantenemos informados sobre ella, su progreso y lo que está pasando. Pero si quieres más información al respecto, me aseguraré de ponerla en el enlace. Un enlace en nuestra descripción para que puedas investigar un poco más porque sé que definitivamente están tratando de lanzarlos en otros estados porque ahora solo está en Nueva Jersey, así que.

[00:47:18] Sip.

[00:47:20] Pero sí, ya está. Solo queríamos saber que el cuidado personal es genial. No es egoísta.

[00:47:23] Así es.

[00:47:24] No es demasiado indulgente. Es lo que sea que hagas.

[00:47:27] Por supuesto.

[00:47:27] La vida es lo que haces. Así que vamos a hacer que sea genial.

[00:47:30] Sí.

[00:47:30] Hannah Montana.

[00:47:31] La vida es lo que haces, así que hagámosla rock.

[00:47:31] Sin derechos de autor por favor.

[00:47:31] ¡Haz que sea rock, sí!

[00:47:39] Lo siento, Miley Cyrus. Pero hasta la próxima, te queremos, cuídate y nos vemos la próxima vez.

[00:47:49] ¡Nos vemos!

[00:47:49] ¡Adiós!

[00:47:49] Cuídate. ¡Adiós!