



Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

Recursos para el Cuidado Físico de Nuestro Cuerpo en las Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS

Mente Sana en Cuerpo Sano. Esta recomendación es buena para todas las personas de todas las edades. El entrenamiento o **ejercicio tanto físico como mental** es un buen hábito a adquirir, desarrollar y mantener a lo largo de toda la vida, a todas las edades. Recordar que tanto uno como otro ejercicio, se pueden adaptar o adecuar a nuestras circunstancias físicas y cognitivas.

Los enfermos de EM/SFC, SQM, EHS y FM a partir de las fases media-avanzadas de la enfermedad, padecen en mayor o menor grado algunos déficits físicos, debido a, por ejemplo, la falta de movimiento del cuerpo por no poder salir de casa, nada o muy poco, por sufrir de SQM, EHS o EM/SFC, por sufrir grandes dolores por tener FM, y/o por el cansancio extremos por EM/SFC, lo que conlleva pérdida de masa muscular, mayores problemas musculares (más contracturas, dolores articulares,...). Y, como ya sabemos, por falta de ejercicio, estos déficits físicos y dolores pueden empeorar.

Eso sí, hay que tener presente que, en estas enfermedades, el ejercicio físico no lo podemos hacer como las personas que no padecen estas patologías crónicas e incapacitantes, sino que lo tenemos que hacer con mucha moderación y adaptado para no empeorar nuestro cuadro. Es malo no hacer nada, y es malo no hacerlo con moderación y de forma adaptada a nuestras patologías y nivel de gravedad.

Es bueno centrarse en hacer lo que se puede hacer, y hacerlo de forma adaptada y equilibrada para nosotros mismos. Recordar hacer una **actividad** tanto física como cognitiva, **suave y adaptada: algunos días a la semana** (no hace falta que sean todos los días), **durante un ratito** (periodos cortos con descanso intermitente) y **evitar sobreesfuerzos**, de forma que restablezcamos **rutinas y hábitos, y disfrutemos**.

Autora: Eva María Hazas Cerezo
(Afectada por Enfermedades EM/SFC, SQM, FM, EHS)



Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC

2

Por ejemplo, con SQM, EHS y FM, y sobre todo con Encefalomielitis Miálgica/Síndrome de fatiga crónica (EM/SFC) que incluye fatiga física y cognitiva a esfuerzos muy pequeños, *tenemos que tener mucho cuidado con el ejercicio*. Hay que **dosificar muchísimo** más que una persona sana, así que también hay que tener en cuenta que no todos los días vamos a estar igual y que hay que **regular mucho** el tiempo dedicado a hacer algunas **actividades** físicas o ejercicios **suaves para así poder mantener el cuerpo en forma y disfrutarlo**.

No es importante cuánto haces (poco, a medias...), ni cómo lo haces (despacio o más despacio, con más o menos ayuda...), *lo importante es **hacer, ejercitar, con actividades suaves, aunque sea a ratitos, poquito y adaptado, y con mucho cariño (y paciencia) hacia uno mismo. Esto para el cuerpo y la mente es mucho y vital.***

Las recomendaciones generales, que suelen hacer los médicos expertos en estas Enfermedades Crónicas, respecto a la **actividad física** son: actividad física **suave, en periodos cortos, descanso intermitente y evitar sobreesfuerzos**.

Como, por ejemplo, andar en terreno llano, hacer estiramientos, pedaler, feldekrais.

Y, si hace falta, se utilizan los instrumentos que nos faciliten estas actividades, como dos bastones de los de andar por el monte, o bastones normales, o muletas, o andadores que se convierten en sillas de ruedas..., y hacerlo acompañados.

Y, acabamos como empezamos este documento: **cuerpo sano y mente sana**. Por lo tanto, esta actividad física, adaptada a nuestras necesidades, es buena **completarla con actividad que cuide nuestra mente, tanto cognitiva como psicológica y emocionalmente**. Por ejemplo: Ejercicios de *relajación, respiración, Meditación o Mindfulness* que son tan buenos para relajarse o conseguir estados de calma, mejorar el ánimo, la motivación y ayudar también a sobrellevar el dolor físico (como los dolores en la FM) y la realidad de nuestro día a día; Y ejercicios para el *mantenimiento cognitivo*, como los que se recogen en el documento, de nuestra asociación, *titulado "Recursos Cognitivos ante los déficits Neurocognitivos en las Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS"*.

Así mismo, pertenecer a una asociación de personas que viven nuestra realidad cotidiana, los grupos de ayuda que podemos encontrar en esas asociaciones, y demás recursos que nos brindan éstas, junto con el apoyo de nuestra familia, amigos y entorno, nos ayudan muchísimo a todo los niveles.

No estamos solos. SOMOS Y ESTAMOS.

Autora: Eva María Hazas Cerezo
(Afectada por Enfermedades EM/SFC, SQM, FM, EHS)