

# **ESTA ES LA TEMPORADA DE ESTAR CANSADO Y AGOTADO**

## **Pasos simples que le pueden ayudar a evitar el agitado " aturdimiento- vacacional".**

Fort Worth (28 de octubre de 2008) - Las vacaciones son ocasiones enfocadas principalmente en la familia y en compartir. En ellas ay mucho para hacer y nunca el tiempo es suficiente para realizarlo.

"Este es una de las más felices aunque más estresantes épocas del año", dijo el Dr. Kelly Boulden del centro de Fibromialgia y la Fatiga Inc. en Fort Worth. "La gente está bastante ocupada con los asuntos de su vida cotidiana, pero lo complican con fiestas y reuniones familiares, compras, y, en última instancia, pocas horas de sueño. Todo esto se le añade al estrés y la fatiga. "

En lugar de partir para unas vacaciones caóticas, el Dr. Boulden sugieren algunos pasos sencillos para mantener un equilibrio saludable:

- Haga un "plan de juego" - ¿Qué necesita para lograrlo? ¿Cuánto tiempo usted necesitara para ir de compras, cocinar y cumplir con obligaciones familiares y sociales? Sea realista cuando usted este programando su tiempo permitiendo días extra aquí y allí para cualquier emergencia que pueda surgir.
- Está bien decir "no" - No se sienta obligado a asistir a cada función a la que se le invite. Es sólo una invitación, no es una obligación el que asista. Si su calendario realmente lo permite, bien, si no, con amabilidad declínela, que tendrá otras oportunidades para socializar.
- Establezca un presupuesto - Antes de comenzar sus vacaciones y el

frenesí del gasto, haga una lista de "Quién, qué y cuánto" - y atégase a ella. Demasiados impulsos de compras pueden causarle estrés cuando después tenga que pagar las facturas una vez las vacaciones hayan terminado.

- Muestre fuerza de voluntad - Así como establecer un presupuesto, también debe decidir cuándo y cuánto marcará la diferencia de sus hábitos alimenticios normales. Es comprensible que las cosas se hagan un poco diferente durante las vacaciones, pero no demasiado o esas libras extras podrían enviarle a un largo viaje de culpabilidad.

- Sea flexible – Así como las situaciones familiares cambian a través del tiempo también se pueden modificar las tradiciones de los días festivos familiares de acuerdo a los tiempos. Los niños ahora pueden que hayan crecido y formado sus propias familias por lo que ahora podría ser más difícil para que todos estén juntos. Está bien dar inicio a nuevas tradiciones - el mundo no se acabará si las cosas se hacen de manera diferente.

- Sea realista - La vida está llena de sorpresas y las vacaciones no son diferentes. Alguien cancela en el último minuto, te quedas sin tiempo para hornear el duodécimo lote de galletitas, usted se olvida de recoger el regalo extra para la tía Jennie - respire profundo y trate de no estresarse. Recuerde que usted es solo un humano y que las cosas van a ocurrir, y nada, y nadie, nunca es perfecto.

Los médicos en los 12 Centros de la fibromialgia y la fatiga en todo el país han ayudado a más de 15.000 pacientes que sufren de fatiga debilitante, pero se preparan cada año para ver más pacientes nuevos en torno a las vacaciones.

"El esfuerzo extra hecho en las vacaciones puede ser duro, pero los efectos son a menudo de corta duración", dijo el Dr. Boulden. "Estamos más

preocupados por las personas que se han ocupado de problemas de fatiga por un largo tiempo y que creen que va a desaparecer de alguna manera. Muchas veces, no sucederá sin intervención y cambios en la rutina diaria de esas personas".

La fatiga crónica afecta a más de cuatro millones de estadounidenses y es una condición marcada con agotamiento y la fatiga extrema. Los pacientes sufren de fatiga, seguida por otros síntomas, como deterioro sustancial en la memoria a corto plazo o de concentración, dolor de garganta, hinchazón en ganglios linfáticos, dolor muscular, múltiples dolores articulares, dolores de cabeza, y problemas para dormir.

Fibromialgia, a menudo ignorado como una verdadera condición por la comunidad de la salud, es caracterizada por dolor en las articulaciones y dolor muscular, dolor como el de la gripe que puede ser grave y constante, una sensación de agotamiento, debilidad en puntos específicos, dolores en el cuerpo, y rigidez muscular. También puede ir acompañada de síndrome de colon irritable, trastornos del sueño, dolores de cabeza, ansiedad, depresión, y una variedad de otros síntomas. Muchos pacientes sufren de estos síntomas por muchos años antes de recibir ayuda.

Puede afectar a cualquier género o edad, pero principalmente afecta a mujeres entre 35 y 54 y también se ha encontrado que puede ser algo genético. El número de estadounidenses que sufren de esta condición tan debilitante ha aumentado en los últimos años a casi 12 millones, lo que representa una población de casi el 4% en este país, causando que la Food and Drug Administration de U.S. (FDA) (Administración de Alimentos y Fármacos, por sus siglas en inglés) aprobara el primer medicamento para tratar la fibromialgia.

"Estamos muy complacidos de ver que nuestro gobierno y otros funcionarios de la salud y otros relacionados con la comunidad del cuidado de la salud estén finalmente reconociendo la gravedad de esta enfermedad", dijo el Dr. Boulden. "Los programas exitosos que se han

creado en Centros de fibromialgia y la fatiga es una salida radical de los anteriores programas de mantenimiento que se ofrecían a los pacientes de estas condiciones. Ello es un revolucionario esfuerzo para atacar un problema creciente que afecta a más de 16 millones de Estadounidenses”.

Así que con la llegada de las vacaciones, recuerde las reglas y lo que es más importante, no se olvide de establecer apartar tiempo para usted mismo. Solo unos cuantos minutos solos pueden renovarle lo suficiente como para que pueda hacer frente a su lista de tareas pendientes.

"Pero si usted encuentra que usted no puede hacerlo solo, estamos aquí", dijo el Dr. Boulden.

Para obtener más información, vaya a [www.fibroandfatigue.com](http://www.fibroandfatigue.com) o llame al (866) 443-4276.