

En septiembre de 2017 se cumplieron tres años de mi **operación de columna en la L5-S1**. Fue lo que se califica como una **operación fallida**, ya que no sólo persistieron los dolores de la pierna (ciática), sino que se añadieron un edema en el coxis, una trocanteritis, síndrome del piramidal y una lesión crónica en un nervio de la zona.

Por sugerencia del traumatólogo que me había tratado y del neurocirujano que me había intervenido empecé a infiltrarme e hice rehabilitación, pero sin ningún éxito. A partir de esa situación empezó mi peregrinación por diversos especialistas: reumatólogos, neurólogos, neurofisiólogos, otros traumatólogos, así como varios servicios de urgencias durante las crisis de dolor. Durante ese proceso también fui diagnosticada de fibromialgia.

He de decir que en estos tres años he perdido la cuenta de las infiltraciones en diversas Unidades del Dolor, pero, sin duda alguna han sido más de 20: caudales, bloqueos, radiofrecuencia pulsada, etc. Además de todo esto, también he recurrido a otro tipo de terapias, tales como la medicina natural, con imanes, crioterapia, terapia psicológica y, por supuesto, he continuado con la rehabilitación. También he intentado encontrar ayuda en el yoga y la meditación.

Mi doctora de cabecera de la Seguridad Social, la **Dra. Fouz**, que me ha acompañado durante todo el proceso y a la cual tengo muchísimo que agradecer, viendo los resultados me insistía en que fuera a consulta con el **Dr. Carlos Isasi**, lo que finalmente me decidí a hacer. Con 3 ó 4 preguntas en su consulta me dijo, "tú vas a ser celíaca". Tras las pruebas diagnósticas, soy sensible al gluten no celiaca y tengo intestino permeable. Todo ello muy relacionado con la fibromialgia.

El **Dr. Isasi**, reumatólogo del Hospital Puerta de Hierro, humano donde los haya, y completamente dedicado a sus pacientes, es quien me lleva ahora, lo que me produce una gran tranquilidad. Cuento con él y cuando tengo una crisis o brote, me ayuda incondicionalmente. Fue él

quien me remitió al **Dr. Gómez Argüelles**, neurólogo de la unidad de Fibromialgia del Hospital Quirón de Pozuelo de Alarcón. Actualmente sigo una terapia transcraneal, novedosa, con la esperanza de que me ayude.

Vivir con dolor y fatiga permanentes, además de con un intestino que te sorprende con crisis cuando menos te lo esperas resulta muy difícil. Este tipo de patologías intestino-cerebro, entre otras cosas altera el ritmo del sueño, por lo que el hecho de no dormir bien hace que aumente la fatiga crónica, que ya de por sí viene dada por la fibromialgia. Por tanto, no sólo afecta a tu calidad de vida y a los que te rodean, sino que, por lo limitante, afecta directamente al desenvolvimiento normal de la vida misma. En mi caso concreto me ha provocado varias bajas laborales.

Son muchas las personas a las que debo agradecer su ayuda. Además de los doctores mencionados -**Dra. Fouz, Dr. Isasi y Dr. Gómez Argüelles**-, quiero citar a mi fisioterapeuta **Ana Martín Garay**, que me ha aplicado la terapia cráneo-sacra, la acupuntura, la kinesiología y todas las herramientas que conoce para intentar aliviar mis dolores y mi mente. Asimismo, a **Fabián Cardell**, mi psicólogo, que me proporciona estrategias para seguir avanzando y tener más días buenos que malos y a **Pilar Gala**, mi profesora de yoga y meditación, cuyos consejos y cuidados también me han sido de gran ayuda.

A quien más tengo que agradecer es a **mi marido, mis hijos, mi familia** que han estado apoyándome en todo, todos los días, incluso económicamente ya que algunas de las terapias son caras y no están cubiertas por los seguros. También a **mis amigos** que son los mejores. Y cómo no, a **mis compañeros de trabajo y a mi jefe**, que se han convertido en mis amigos, más allá de una relación laboral.

Aunque reconozco haber perdido la esperanza en muchas ocasiones durante el proceso, ya que los médicos no sabían qué hacer, **no voy a rendirme**, sigo luchando por encontrar una solución que me ayude, no sólo a mí sino a todas las personas que sufren como yo.

Os animo a que compartáis vuestra historia, estoy convencida de que podemos ayudar a mucha gente.

Margarita Ochoa. Noviembre, 2017.