



**QUE NADA  
ME DETENGA...**

Mi encuentro con la  
Artritis Reumatoide

**behealth**<sup>SM</sup>



Cuida tu  
Artritis Reumatoide  
SENTIRSE MEJOR ES POSIBLE

Todo comenzó como lo que parecía ser un padecimiento del túnel carpal. Había algo de dolor, pero más bien lo que sentía era incomodidad e inflamación en ambas muñecas. Luego de varios meses de terapia aquello no mejoraba así que busqué una segunda opinión. Mi nueva fisiatra me ordenó una batería de pruebas que indicaron que los niveles de inflamación de mi cuerpo estaban por las nubes. Pero el golpe mayor fue enterarme del positivo en la prueba de Artritis Reumatoidea.

Conocía algo sobre la AR, pero no mucho. La doctora me explicó que la AR es una condición autoinmune en la cual el sistema inmunológico se vuelve loquito y comienza a atacar tu propio cuerpo. Comienza por las coyunturas, pero de no tratarse puede llegar a afectar órganos internos. Yo estaba en "shock". Siempre había tenido un

sistema inmunológico de "show". Y ahora, ese mismo sistema que tan bien me había tratado toda la vida la había cogido conmigo.

Lo interesante era que, a pesar de esos niveles de inflamación tan altos, mi único síntoma era esa molestia en las muñecas. No me dolía nada. La reumatóloga que visité quería medicarme inmediatamente, pero yo escogí irme por la vía natural. Entre los más de dos meses de dieta vegana y gluten free y los suplementos recomendados por mi naturópata, mis niveles de inflamación bajaron a casi la mitad. Pero al poco tiempo comenzó el síntoma que definiría la condición en mí: una debilidad generalizada en el cuerpo que me llevó a espasmos, desgarres musculares, y una gran dificultad para subir escaleras y caminar las distancias a las cuales estaba acostumbrada a caminar.

Me tomó ocho meses darme cuenta de que tenía que combinar lo natural con medicamentos tradicionales. El día que llamé a mi reumatóloga para decirselo estoy segura de que hizo un "happy dance" al otro lado de la línea. Hoy he vuelto a recuperar mi calidad de vida, aunque hay días mejores que otros. No me había dado cuenta de cuánto me había afectado emocionalmente ese sentido de impotencia física. La decisión de comenzar a medicarme me sacó del estancamiento emocional en el cual me encontraba.

Hoy me siento confiada en manos del equipo que he bautizado como "Team Lily". Éste incluye a mi naturópata; mi acupunturista/médico chino (aunque es de Bayamón); mis quiroprácticos; mi fisiatra y su equipo terapistas; mi reumatóloga y mi hematóloga. Y tengo que añadir también a esa amiga que lleva más de diez años con la condición y se ha convertido en mi coach en este proceso.



*El diagnóstico de cualquier condición siempre, de alguna forma, va a significar una pérdida. Pero en este proceso también he ganado tantas cosas. Por eso, al refrán que dice "Nadie me quita lo bailao", hoy puedo añadir que nada, ni siquiera la AR, me va a quitar lo que me falta por bailar.*

# ¿CÓMO CAMBIA LA VIDA CON EL DIAGNÓSTICO DE ARTRITIS REUMATOIDE?

**Lily García comparte con nosotros los cambios de su vida debido al diagnóstico de artritis reumatoide.**

“Al principio me afectaba no poder abrir potes, descorchar una botella de vino, pero decidí adaptarme: comprarme un abrelatas y un descorchador eléctrico, tratar de ayudarme con este tipo de tecnología, aunque ahora me siento más fuerte de lo que estaba un tiempo atrás”.

Comenta que al principio se resistía: «yo tengo que poder hacerlo. Pero entendí que hay días que puedo y hay días que no, pero ahí está la ayuda».

El otro cambio fue respecto al ejercicio físico. Ella adoraba bailar, hacer aeróbicos, pilates o zumba. Por eso ha tenido que adaptarse y algunos movimientos que hacía antes ya no los puede hacer».

“Ha habido cambios en mi alimentación. En algún momento cambié mi dieta a gluten free, ahora estoy un poco más vegana, aunque no lo soy totalmente. Pero el cambio mayor fue no resistirme a la medicación, yo siempre he sido seguidora de la medicina natural y alternativa y decidí: en esta ocasión voy a combinar ambas porque es para mi salud”.

Lily García decidió usar el metotrexato inyectable pero confiesa que, al principio, el temor era gigante, pero contó con la fortuna de comunicarse con una amiga que ya padecía hacía varios años la condición:

“No es lo mismo los médicos que hablar con alguien que ya pasó por lo que estás pasando ahora y que ya ha pasado varias etapas. Ella me recomendó ver videos en YouTube. Así aprendí a inyectarme, les confieso que ponerme esa agujita el primer día fue terrible hasta el punto que cuando terminé me eché a llorar. Ya es una rutina, una vez a la semana. Pero haber accedido a eso, entender que era algo positivo en mi proceso ha sido el cambio más importante”.



Narra que no todo con la condición ha sido negativo sino que ha aprendido sobre ella a nivel físico, espiritual y emocional.

“Seguimos cuidándonos, seguimos trabajando con los retos y recordando que salud es vida”

behealth<sup>SM</sup>



Cuida tu  
Artritis Reumatoide  
SENTIRSE MEJOR ES POSIBLE





## IMPACTO EMOCIONAL DE LA ARTRITIS REUMATOIDEA: *la experiencia de Lily García*

Lily García compartió con BeHealth su experiencia al recibir un diagnóstico de una condición de salud, en su caso la artritis reumatoidea, proceso que cada persona puede vivir de manera diferente, pero que por lo general transcurre por diferentes etapas.

***“Este tipo de diagnóstico es como si se perdiera a un ser querido porque estás alejándote del sentido de seguridad y de salud con el cual contabas, máxime cuando es algo inesperado, en los casos que no se presentaban los síntomas con los que se manifiesta la enfermedad.”***

En cuanto a los diferentes estados emocionales, la comunicadora puertorriqueña reconoció que **“se pasa por todas las etapas del duelo, primero es el shock o la negación**, yo estuve en ese proceso al principio, no quería saber de la enfermedad ni leer demasiado para no ponerme nerviosa y eventualmente lo hice.

**“La segunda etapa es la del coraje**, las personas se preguntan ¿por qué a mí? Y se enfadan con la vida, con Dios, con su cuerpo; eso es totalmente válido y va pasando hasta quedarse atrás. Es normal preguntarse ¿por qué me ocurrió a mí y no a otros con malos comportamientos? Pero indistintamente todos nos enfermamos en algún momento.

**“La tercera etapa es la negociación**, es una forma de conversar con lo divino sobre lo que te ocurre y la manera en que te sientes. Esta es también una fase que se debe superar.

**“La etapa del dolor es cuando podemos llorar por lo que sucede en nuestros cuerpos [...] yo he tenido momentos de llanto por el sentido de impotencia. En mi casa soy muy dinámica y de repente es frustrante no poder hacer las cosas que siempre hice por falta de fuerza o tener que pedir ayuda para tareas rutinarias. Pero también un ejercicio de humildad porque aprendes a reconocer que necesitas de los demás.**

*“Llegar a la aceptación no significa que todo esté perfecto, porque hay días que sentirás coraje o te va a doler o volverás a estar en negación, pero es sinónimo de que estás trabajando con el momento actual, haciendo lo que puedes para enfrentar tu condición, recibiendo los tratamientos, buscando las opiniones de especialistas y la vida continúa. Habrá días más difíciles que otros, pero enfrentando esa emoción decidiendo hacer las cosas más despacio que antes, vas aprendiendo en el proceso, creciendo y cuidándote.”*

“

*Este proceso emocional, también de aprendizaje, le ha servido a Lily García para abrirse a que otras personas le ayuden. Asimismo reconoce que ha sido muy positivo para ella en muchos sentidos.*



# APRENDE A MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD ASOCIADOS A LA ENFERMEDAD

*Lily García nos comparte algunas estrategias para vivir en presencia mental, impidiendo que los estresores afecten el estado de salud.*



*“Nosotros no sabemos lo que la vida nos va a zumbar, no sabemos cómo va a ser nuestro día. Lo que podríamos hacer es ensayar y practicar cómo vamos a reaccionar a esos estresores”, destacó.*

Para Lily, algunas técnicas efectivas son el uso de la respiración y la práctica de técnicas como el mindfulness, ideales para aprender a manejar el estrés y las emociones negativas.

## **Enfrentando un diagnóstico**

Antes de la pandemia ocasionada por el coronavirus, Lily fue diagnosticada con artritis reumatoide, una condición autoinmune en la que el sistema inmunológico ataca las coyunturas.



Al comienzo, aceptar el diagnóstico y entender cómo incluso podría afectar su parte emocional fue difícil. Sin embargo, hoy sigue trabajando en el manejo de los pensamientos, lo que considera un arma fundamental para pese a una condición lograr encontrar gusto y sentido por la vida.

*“Las palabras, los pensamientos y las emociones no se los lleva el viento, se convierten en biología”, aseveró, insistiendo en la importancia de dar un adecuado manejo a las emociones para no afectar la calidad de vida.*

*“Si eres una persona de fe, independientemente de cual sea tú fe, aferrarte a ella si va a hacer una diferencia”, destacó.*

De acuerdo con Lily, las personas tienden a vivir preocupadas por el futuro o aferradas al pasado. Por eso, al encontrarse con pensamientos que están robando la paz es importante indagar por qué se está pensando en eso, por qué esos pensamientos tan catastróficos, cuando hay mejores escenarios que también se pueden dar y al vivir en el presente se tiene una manera de controlar las emociones.

Lily insiste en que la vida hay que disfrutarla y dejar los afanes y la intensidad con la que se resuelven algunas cosas.

*“He tenido que aprender a bajar las revoluciones. He aprendido a decir que no incluso en tiempos de ocio en donde prefiero descansar y cuidar mi salud”*

Lily invita a las personas a unirse a grupos de apoyo como la Fundación Stefano Steenbakkers Betancourt, con el fin de ser escuchados y acompañados, evitando estar solos y aislados.

*“Lo que no se habla no se sana”, “Nadie puede entender lo que estás pasando más que quienes han pasado por lo mismo”, señaló Lily.*

Para el cierre, Lily explicó que manejar los dolores y los momentos “terribles” es posible interpretándolos de la mejor manera posible, por lo que todo se refleja desde los pensamientos.



***Para la coach, “la felicidad es una decisión personal” por lo que educarse para manejar las emociones es clave para gozar a la vez de un buen estado de salud tanto físico como emocional y mental.***



# RESPIRA *con Lily*



## Respira con Lily: Primera aplicación boricua sobre mindfulness

¿Alguna vez te has encontrado en una situación difícil que te ha hecho sentir solo? O, tal vez, ¿has salido del trabajo con mucho estrés y desconoces cómo manejarlo? Si las respuestas son afirmativas, esta nueva aplicación es para ti. Con la coach de vida y comunicadora puertorriqueña Lily García, conocerás sobre el mindfulness: una herramienta mental que te ayudará a vivir el presente en balance y serenidad. De la mano de Lily García, aprenderás a mantener el control de tus emociones, vivir en el presente y sanar el pasado. Además, al ser la primera aplicación de meditación creada por una boricua, su contenido es completamente en español.

Al descargar la aplicación, tendrás 3 días gratuitos para explorar el contenido limitado. Si te gusta el contenido, puedes obtener la versión completa por \$3.99 mensuales o \$24.99 anuales.

**No esperes más y descarga la aplicación disponible en iOS y Android. ¡Toma el control de tu mente con Lily García!**



### ¿Qué contiene la aplicación?

- \*Meditaciones cortas con diferentes propósitos para ayudar a calmar la mente y encontrar el balance emocional.
- \*Pódcast mensuales de autoayuda grabados por Lily García.
- \*Técnicas de respiración para manejar el estrés y la ansiedad.
- \*Segmentos de dulces sueños para ayudar a dormir mejor.