

GUÍA GRATUITA · FIBROMIALGIA Y DOLOR PERSISTENTE

SALUD ANTIFRÁGIL · DARÍO JIMÉNEZ · 2026



Fibromialgia:

no te falta fuerza, te falta reserva.

Por que tu cuerpo puede quedarse sin margen aunque te esfuerces... y como empezar a cambiar el terreno que mantiene tus síntomas activos.

SUENO · SISTEMA NERVIOSO · ALIMENTACION · MOVIMIENTO · CONTEXTO VITAL

Darío Jiménez · Kinesiólogo · Osteopatía · PNI Clínica

saludantifragil.cl

Una nota antes de empezar

Si llegas a esta guía es porque llevas un tiempo buscando respuestas. Quizas ya viste varios especialistas. Quizas tus exámenes salen normales pero tu no te sientes bien. Quizas ya te diagnosticaron fibromialgia y nadie te explico bien que hacer con eso.

Quiero decirte algo antes de seguir:

No eres floja. No estas exagerando. No es solo estres.

Tu cuerpo no esta fallando porque si. Esta respondiendo a un terreno que no le da margen para recuperarse. Y eso, aunque a veces asuste, es tambien una buena noticia: porque el terreno si puede cambiar.

De eso se trata esta guía.

El sintoma no es el enemigo. Es la senal de que algo en el terreno necesita cambiar.

Con quien hablas

Soy Darío Jiménez, kinesiólogo con formación en osteopatía y psiconeuroinmunología clínica (PNI). Trabajo con personas que llegan con dolor persistente, fatiga, inflamacion y mal sueno que no mejoran cuando solo se mira el sintoma por separado. Mi enfoque no es apagar sintomas. Es entender que los mantiene activos.

El error mas comun

Cuando alguien recibe un diagnostico de fibromialgia, lo que suele ocurrir es esto: se trata el dolor. Analgesicos, antiinflamatorios, reposo, a veces antidepressivos. Y el dolor baja un poco... o no baja. Y la persona queda igual o peor, sin entender por que.

El problema es que ese abordaje trata el sintoma como si fuera el enemigo. Y el sintoma no es el enemigo.

El sintoma es una alarma.

Apagar la alarma no apaga el incendio. En fibromialgia, el cuerpo no esta fallando porque si. Esta respondiendo a un contexto que lo mantiene en modo defensa. Un contexto que puede incluir muchas cosas que nadie te ha preguntado:

- > Sueño no reparador o cortado
- > Sistema nervioso en estado de alerta constante
- > Baja ingesta de proteína o alimentación desordenada
- > Sedentarismo o movimiento mal dosificado
- > Déficit de vitamina D o inflamación de bajo grado
- > Estrés laboral o familiar sostenido en el tiempo
- > Autoexigencia que no da espacio para recuperarse

Cuando el cuerpo vive en ese contexto, no tiene margen para reparar. No importa cuanto reposes. El terreno sigue igual.

No te falta fuerza. Te falta reserva.

Imaginemos que tienes 100. Energia, capacidad, reserva. Llamalo como quieras. Y das 100. Siempre. El problema es que dar tanto, durante tanto tiempo, hace que ese 100 empiece a achicarse.

100 -> **70** -> **50** -> **30**

Y tu igual intentas seguir dando 100. No te falta fuerza de voluntad. Te falta margen.

Las 5 áreas que determinan tu recuperacion

01 Sueño

No es solo descanso. Es el momento en que el cuerpo baja la inflamacion, regula el sistema nervioso y repara tejido. Si duermes mal, todo lo demás funciona peor.

02 Sistema nervioso

En fibromialgia suele estar en modo alerta sostenido. Eso amplifica el dolor, altera el sueno y agota la energia. No es psicologico. Es fisiologico.

03 Alimentación y proteína

Si el cuerpo intenta reparar con poco material, la recuperacion es cuesta arriba. La proteina y la calidad de lo que comes son informacion biologica.

04 Movimiento dosificado

Muchas personas viven el ciclo boom-bust: dia bueno, hacen demasiado, crisis, menos movimiento, más dolor. El trabajo es dosificar para poder repetir sin pagar el costo al día siguiente.

05 Contexto vital

El estres, la autoexigencia y la falta de limites tambien son carga fisiologica. El sistema nervioso no distingue estres emocional de estres fisico.

Estas 5 áreas funcionan como las patas de una mesa. Cuando una falla, el cuerpo compensa. Pero cuando varias están débiles al mismo tiempo, aparece el colapso: mas dolor, mas fatiga, peor sueño y menos capacidad para recuperarse. No se trata de que tu cuerpo este fallando. Se trata de que lleva demasiado tiempo sosteniéndose con pocas patas firmes.

Como trabajo la fibromialgia

Mi protocolo se estructura en 6 momentos a lo largo de 12 semanas. No es una receta rígida. Es un proceso que se adapta a cada persona.

Semana 1

Evaluación del terreno: sueño, estrés y sistema nervioso

Miro cómo vives: sueño, estrés, hidratación, movimiento, alimentación, pantallas y horarios. La pregunta no es solo donde duele, sino que mantiene al cuerpo en modo alerta. Primeras indicaciones: hidratación, horarios, vitamina D y omega 3 si corresponde.

Semana 2

Alimentación regenerativa y antiinflamatoria

Ordenamos proteína, horarios, calidad de alimentos, digestión y carga inflamatoria. No buscamos una dieta perfecta. Buscamos darle al cuerpo mejores materiales para reparar.

Semana 4

Soporte bioquímico y micronutrientes

Revisamos qué no alcanzó a cubrir la alimentación. Ajustamos vitamina D, omega 3, magnesio u otros apoyos según sueño, tensión muscular, fatiga y tolerancia. Los suplementos acompañan el proceso, no lo reemplazan.

Semana 6

Movimiento dosificado y manejo de energía

No se trata de hacer más. Se trata de encontrar una dosis de movimiento que el cuerpo pueda tolerar, repetir y recuperar. El problema muchas veces no es moverse: es la dosis.

Semana 8

Consolidación funcional

Revisamos energía, sueño, dolor, rigidez, recuperación y tolerancia a la vida diaria. Aquí buscamos pasar de menos síntomas a más capacidad.

Semana 12

Autonomía y prevención de recaídas

El objetivo final no es que dependas de mí. Es que entiendas tu cuerpo, reconozcas tus señales tempranas y sepas qué hacer antes de volver a caer.

El objetivo no es hacer más cosas. Es hacer las cosas correctas, en el orden correcto y con una dosis que tu cuerpo pueda tolerar. Primero bajamos la alarma. Después damos material para reparar. Luego recuperamos movimiento, función y autonomía.

¿Y ahora qué?

Si mientras lees esto sentiste que algo de lo que describi te describe, eso ya es información importante.

No significa que estés condenada a vivir así. Significa que tu cuerpo lleva tiempo respondiendo a un contexto que todavía no se ha cambiado.

Y eso sí puede cambiar.

Descansar no es rendirse. A veces es la única forma de volver a tener algo real que dar.

Agenda tu evaluación integrativa

Una sesión para revisar tu caso completo, no solo el síntoma.

saludantifragil.cl

dario.jimenez@saludantifragil.cl

WhatsApp: +56 9 8267 2786

@dariojimenezpni | @salud_antifragil

Tu cuerpo no está fallando. Está respondiendo al terreno en el que vive. Y eso significa que el terreno puede cambiar.