

LEILA JASIM

MÁS QUE
SOBREVIVIR

LECTURA DE MUESTRA

Tu guía sobre el EM/SFC
y el Covid persistente.

INTRODUCCIÓN Y PRESENTACIÓN

Había días en que cepillarme los dientes era mi mayor reto.

En un cuerpo que apenas sentía. En una vida que ya no reconocía. Meses en una habitación a oscuras, despierta, atrapada en mi propio cuerpo, inmóvil, llena de dolor. El corazón me latía con fuerza, las noches eran interminables y no podía dormir. Me sentía sola, impotente, fuera de control.

Tal vez conozcas esta sensación. Tal vez te encuentres en esta situación, o quizás estés empezando, intentando comprender lo que está sucediendo.

O bien estás acompañando a alguien que se enfrenta a este gran desafío.

Este libro no es una guía de autoayuda. Es un compañero. Una orientación en medio del laberinto.

No escribo esto desde la distancia, sino en medio del proceso. Porque creo que es necesario ahora. Porque yo lo habría necesitado entonces. Y porque espero que encuentres en ello algo que te fortalezca.

Gracias por tener este libro en tus manos. No lo escribí porque creo conocer la única manera, sino porque pienso que el conocimiento, la claridad y los pequeños pasos pueden marcar la diferencia.

Este libro te ayudará a comprender mejor tu cuerpo, encontrar estabilidad y, finalmente, recuperar una sensación de seguridad en tus acciones.

En agosto de 2020 contraí el SARS-CoV-2 y nunca me recuperé. El Covid persistente se convirtió en síndrome post-Covid y, posteriormente, en encefalomiелitis miálgica/síndrome de fatiga crónica (EM/SFC). Me vi gravemente afectada y oficialmente requería cuidados de nivel 5. No solo estuve postrada en cama, sino en un estado que solo puedo describir como un coma consciente.

No siempre estuve tan mal. Pero la falta de información, un tratamiento médico incorrecto, programas de rehabilitación inadecuados y recomendaciones desastrosas me llevaron, paso a paso, a un empeoramiento progresivo de mi estado.

Con los años adquirí conocimiento, experiencia y claridad. Y hoy sé que, de haberlo sabido antes, probablemente no habríamos llegado a esta situación. Sin embargo, gran parte de esta información sigue siendo de difícil acceso hoy en día, a veces incluso mezclada con medias verdades, juicios erróneos y afirmaciones que trivializan el tema. Y seamos honestos: ¿de dónde se supone que vamos a sacar la energía para investigar todo esto por nuestra cuenta? Al igual que con mis dos primeros libros y mi podcast "Tidal Faces", mi idea era:

Si no lo hacemos nosotros mismos, no existe.

Me pregunté: ¿Qué quiero compartir? ¿Con quién? ¿Y por qué? Este libro es para todas las personas que viven con EM/SFC, Covid persistente, secuelas de la Covid-19, secuelas de las vacunas o un sistema nervioso desregulado.

Para facilitar la lectura, utilizo el término EM/SFC como término general a lo largo del libro, pero cada sección es igualmente relevante para todos estos grupos. Además, este libro también está dirigido a familias y cuidadores, profesionales de la salud, médicos, equipos de rehabilitación y peritos.

Espero que esta perspectiva permita una comprensión más profunda y ayude a disipar ideas erróneas comunes.

Diseñé este libro para que te sea útil en tu propio proceso, tanto si te has visto afectado recientemente como si llevas muchos años conviviendo con la enfermedad. Puedes leerlo de principio a fin o profundizar en capítulos específicos.

Recomiendo encarecidamente leer el capítulo 13, que está al final, porque ampliar a baseline requiere cierta preparación interna.

Somos muchos, pero solo unos pocos son realmente visibles. Me siento profundamente conectada con cada persona que comparte este camino conmigo. Nunca he conocido gente más fuerte, valiente, resiliente y servicial que en esta comunidad.

Les agradezco de todo corazón la confianza que han depositado en mí en este momento.

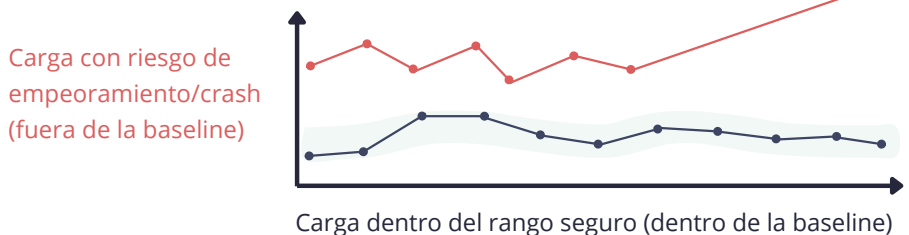
Sinceramente te deseo un buen viaje en tu camino hacia la sanación y la recuperación, y espero que este libro pueda serte de gran ayuda.

Con cariño, Leila

PROPÓSITO Y FUNCIÓN DE ESTE LIBRO

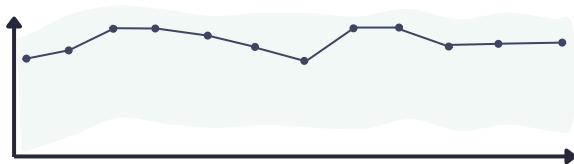
Este libro te guía paso a paso hacia una mayor estabilidad, autorregulación y confianza en tus acciones, a tu propio pacing.

Los diagramas ilustran este punto: la imagen superior muestra un día típico con picos de estrés frecuentes que superan el límite. Las consecuencias son crash, imprevisibilidad y deterioro. El rango de estrés base, o seguro, es estrecho y relativamente bajo.



La imagen a continuación muestra lo que se logra al mantenerse dentro del rango de referencia durante un período prolongado: las fluctuaciones disminuyen, las fases de recuperación son más efectivas y el sistema se calma. Esto permite que el rango de referencia se expanda gradualmente y que las sobrecargas anteriores vuelvan a ser manejables.

Ese es el objetivo de este libro: ayudarte a determinar tu punto de partida, a trabajar con un estrés calculado y una recuperación específica, y a fortalecer tu sistema nervioso para que puedas volver a actuar con mayor confianza y libertad.

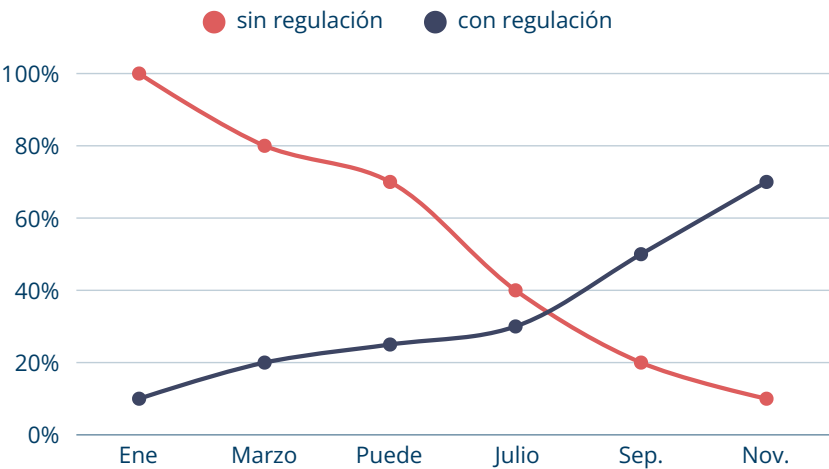


NOTA EN LA PANTALLA

El gráfico no constituye una promesa de curación, sino que muestra un posible curso de los acontecimientos en diferentes condiciones.

Si se intenta regular el pacing sin una baseline y sin una regulación específica, puede provocar una mayor intolerancia al estrés y un deterioro permanente a largo plazo (línea roja). Esto significa que actividades que inicialmente eran posibles, como cepillarse los dientes, terminan por agotarse debido al esfuerzo excesivo y persistente. La resiliencia cotidiana disminuye, lo que también puede reflejarse en una puntuación más baja en la Escala de Bell.

Sin embargo, si el trabajo se realiza con un estrés calculado dentro del baseline y se logra una regulación activa, la condición puede estabilizarse o mejorar gradualmente (línea azul oscuro).



Estas líneas sirven de guía y pretenden mostrar el potencial de desarrollo; no constituyen una garantía ni una previsión definitiva.

ESTRUCTURA DEL LIBRO

Este libro está dividido en seis partes. Cada parte cumple una función específica, adaptada al curso de muchos procesos de recuperación y a lo que realmente se necesita en las diferentes fases.

PARTE 1

Te ayuda a comprender y clasificar mejor la enfermedad.

PARTE 2

Se centra en la estabilización y la regulación.

PARTE 3

Te invita a ampliar y profundizar tus conocimientos.

PARTE 4

Abre el espacio para el trabajo interior, la aceptación y la orientación.

PARTE 5

Está dedicada a ampliar tus posibilidades en la vida cotidiana.

PARTE 6

Contiene información complementaria para los días difíciles, a modo de glosario con explicaciones comprensibles de los términos clave.

Dentro de las seis partes encontraras capitulos individuales, cada uno estructurado segun el mismo principio: Comienza con un breve y atractivo texto introductorio, una invitación personal a adentrarse en el tema. A continuación, se presenta una sección principal claramente estructurada con información, inspiración y numerosas instrucciones prácticas.

Al final de cada capítulo, encontrarás una página de resumen. Presenta la información más importante de forma concisa, redactada de manera que resulte fácil de comprender incluso en los días en que tengas poca concentración. También puedes leerla de forma independiente si te falta energía o simplemente necesitas una visión general rápida.

El libro incluye ayudas visuales: recuadros de colores, tarjetas de rutinas, símbolos de ubicación y estaciones de sanación marcadas gráficamente. Esto facilita la orientación, ayuda a comprender el contenido con mayor rapidez y ofrece estructura y apoyo incluso en los días difíciles.

Puedes leer este libro de una sola vez. Sin embargo, para una comprensión más profunda, te recomiendo releer los capítulos individualmente más adelante, con calma. Tómame tu tiempo; no todo tiene que implementarse de inmediato. La sanación no es un destino, sino un proceso. Y ese es precisamente el propósito de este libro: ser un compañero a largo plazo.



Conocimiento



Ejercicio



Descripción
general



Bloque de
construcción



Nota



Importante



En profundidad

TABLA DE CONTENIDO

1

PARTE 1 – COMPRENSIÓN Y CLASIFICACIÓN

Capítulo 1 – Fundamentos del sistema nervioso 20

Sistemas nerviosos simpático y parasimpático Teoría 21

polivagal y nervio vago Estados disociativos y nervio 23

vago dorsal Amígdala y regulación de las emociones 25

Coherencia corazón-cerebro y variabilidad de la 26

frecuencia cardíaca (VFC) 28

Capítulo 1 – Resumen 30

Capítulo 2 – Gestión del crash 31

¿Qué es un crash y cómo se produce? 32

Desencadenantes típicos de un crash 33

Diferencia entre un crash y un dip 34

Comprensión de las fases de ajuste 35

Estrategias para evitar crashes 36

Cómo afrontar un crash 39

Capítulo 2 – Resumen 42

Capítulo 3 – El pacing como estrategia central 43

¿Qué significa pacing? 44

Pacing de un vistazo 45

La relación con los tipos de carga 48

Los 3 tipos de carga 49

Cómo determinar tu baseline 50

Planificación de actividades y gestión del crash 53

Capítulo 3 – Resumen 60

61

2

PARTE 2 – ESTABILIZACIÓN Y REGULACIÓN

Capítulo 4 – Estabilidad mediante la autorregulación 63

Los tres estados de actividad 64

Por qué la recuperación pasiva no produce una verdadera relajación 68

Por qué la recuperación activa es crucial 70

Recuperación activa: ¿Qué sucede en el cuerpo? 71

La baseline: protección contra el caos hormonal y el estrés crónico 73

Ritmo de estímulo-recuperación 75

– el sistema nervioso aprende a sentirse seguro.

La baseline como ancla de seguridad para tu sistema nervioso 76

La espiral push-crash: cuando tu cuerpo vive a crédito. 77

Por qué la adrenalina sugiere energía falsa. 78

El ciclo de empuje y crash en la vida cotidiana. 79

Capítulo 4 – Resumen 83

Capítulo 5 – El poder del grounding 85

¿Qué es el grounding? 86

Ventajas del grounding 88

Productos y su aplicación 90

Alternativas sin productos 92

Capítulo 5 – Resumen 94

Capítulo 6 – La regulación en la vida cotidiana 95

Soporte tecnológico para el sistema nervioso 96

Esterilla de acupresión 97

Sensate 98

Nurosym 100

Sensate y Nurosym de un vistazo. 102

Dispositivos TENS como alternativa. 103

Respiración y meditación	104
Estimulación del nervio vago a través de la respiración	105
Respiración coherente	106
Exhalación prolongada	108
Respiración cuadrada	110
Respiración 4-7-8	112
Respiración tarareada	114
Respiración con labios fruncidos	116
Técnicas de respiración de un vistazo	118
Capítulo 6 – Resumen	119

Capítulo 7 – Frecuencias y ondas cerebrales	120
Comprensión de las ondas cerebrales	121
Aplicaciones de la frecuencia para la autorregulación	124
Música vs. frecuencia vs. vibración	125
Frecuencias y sistemas desregulados	126
Meditación, frecuencias y potencial interno	127
Capítulo 7 – Resumen	128

Capítulo 8 – Gestión del sueño	129
La arquitectura de tu sueño	130
Cómo cambia el sueño en el EM/SFC	132
Qué necesita realmente tu cuerpo durante el sueño	133
Comprender las fases del sueño	134
Pautas para un sueño saludable	135
Mitocondrias: energía de la célula	136
Sueño profundo: tiempo para la regeneración celular	137
Regulación del sistema nervioso nocturno	138
Melatonina, cortisol y tu ritmo interno del sueño	140
Capítulo 8 – Resumen	143

3

PARTE 3 – CONSTRUYENDO Y PROFUNDIZANDO

Capítulo 9 – Autocuidado y rutinas 145

El poder de las decisiones conscientes en la vida cotidiana 146

Ritmo y fiabilidad 149

Reconocer patrones diarios: tu mapa interior 150

Un sistema modular para tus rutinas 151

Construir y perfeccionar rutinas de forma consciente 154

Flexibilidad y adaptabilidad de las rutinas 155

Combinar y adaptar rutinas de forma consciente 158

Capítulo 9 – Resumen 160

Capítulo 10 – Nutrición y regeneración 161

Sensaciones alteradas de hambre y sed 162

Comprensión de la neuroinflamación 163

Los fundamentos de la nutrición 164

Regulación del azúcar en sangre 166

Efecto estabilizador de las proteínas 167

Por qué la nutrición es tan importante en la desregulación 168

Horarios fijos y rituales como estabilizadores 169

Nutrientes 170

El intestino: el otro sistema nervioso 179

A tu intestino le encanta el ritmo, el descanso y la variedad 180

Probióticos y prebióticos 181

Capítulo 10 – Resumen 182

4

PARTE 4 – ACEPTACIÓN Y ORIENTACIÓN

Capítulo 11 – El poder de nuestros pensamientos 184

Y si... 185

Positividad tóxica 189

¿Por qué los pensamientos tienen un efecto físico? Percepción 191

selectiva: tu filtro interno 192

El efecto compuesto 193

El poder de la expectativa interna 194

Los pensamientos como desencadenantes de seguridad o amenaza 196

Fingir hasta lograrlo 197

¿Qué es un mindset? 198

Mindset fijo versus mindset de crecimiento 199

Salutogénesis 201

Los tres pilares de la salutogénesis 203

Las fases de la apertura interior 205

Capítulo 11 – Resumen 208

Capítulo 12 – Alineación interna 210

¿Quién soy si no funciona? 211

Estrategias de afrontamiento 214

Tu brújula interior 216

El camino interior hacia la sanación 217

Identificación vs. Identidad 223

Las palabras crean la realidad 225

Puedo ser más 226

Los pensamientos se sienten, los sentimientos se sostienen 228

Core diving	230
Los seis pasos del core diving	231
¿Qué significa la sanación para ti?	232
Capítulo 12 – Resumen	236

5

PARTE 5 – AVANZANDO Y CRECIENDO

Capítulo 13 – Ampliando tu baseline	238
Lo que este capítulo no significa	240
Protección contra la mala interpretación	241
Comprensión de los desencadenantes	242
El movimiento no es lo mismo que el estrés	243
Tipos de movimiento	244
Mitocondrias y producción de energía	246
Entrenamiento basado en la baseline	248
Marcadores fisiológicos en el entrenamiento	249
Los seis principios básicos	255
El movimiento como regulación y recurso	251
Capítulo 13 – Resumen	260

6

PARTE 6 – SOPORTE Y FINALIZACIÓN

Capítulo 14 – Estrategias de emergencia para días difíciles 262

Falsas alarmas 263

Patrones de reacción 264

Estabilidad interna en situaciones agudas 266

Estrategias de emergencia para días difíciles 267

Capítulo 14 – Resumen 269

¿Cómo te diagnosticaron EM/SFC? 270

Glosario 272

Parte 1



Comprender y clasificar

A veces, el conocimiento ayuda a reducir la incertidumbre. Esta sección trata sobre cómo comprender mejor los procesos del cuerpo y del sistema nervioso.

Cuando reconoces lo que sucede en tu interior, puedes categorizar tus experiencias con mayor claridad; este es tu primer paso en el camino hacia una mayor seguridad y autoeficacia.

1

FUNDAMENTOS DEL SISTEMA NERVIOSO

Vamos a analizar juntos el sistema nervioso y a comprender qué ocurre en nuestro cuerpo.

Para las personas que viven con EM/SFC (encefalomielitis miálgica/síndrome de fatiga crónica), un buen conocimiento del sistema nervioso es especialmente importante. Es un sistema que controla muchos procesos en segundo plano sin que seamos conscientes de ello. Influye en cómo nos sentimos, cuánta energía tenemos disponible y cómo reaccionamos al estrés.

Con frecuencia, nos encontramos rápidamente en un estado de sobreexcitación, sobrecarga y agotamiento sin haber hecho realmente nada. Esto puede deberse, entre otras cosas, a que el sistema nervioso se encuentra atrapado en un estado de activación constante y ya no es capaz de encontrar su propio equilibrio ni de regresar a las fases de recuperación.

Comprender estos fundamentos del sistema nervioso nos permite encontrar maneras de calmar este sistema y, a su vez, calmarnos a nosotros mismos.

Podemos prevenir crashes y comprender, clasificar y aprender a afrontar mejor los momentos difíciles.

Este capítulo te muestra cómo funcionan estos procesos y qué puedes hacer para influir en ellos.

AQUÍ TERMINA LA MUESTRA DE LECTURA

Lo que acabas de leer es el comienzo del capítulo 1. Siguen catorce más.



El mejor libro sobre EM/SFC

«Mi neurólogo me recomendó tu libro. En los últimos meses he leído muchos libros sobre EM/SFC. Tu libro es una recopilación brillante de todo lo que de verdad importa. Para mí es el mejor libro sobre EM/SFC que he leído hasta ahora.»

— LISA

(traducido del alemán)

[de más de 150 mensajes · leilajasim.com/es/experiencias](https://leilajasim.com/es/experiencias)



MÁS QUE SOBREVIVIR · 29 €

216 páginas · PDF & EPUB
descarga inmediata

[COMPRAR AHORA](#)

leilajasim.com/es/mas-que-sobrevivir-libro/

Porque queremos más que sobrevivir.

 Más que sobrevivir ·  Beyond Survival ·  Mehr als Überleben