

UN DÍA “NORMAL” (16.12.08)

La noche del 15.12.08 fue otra noche típica: me costó dormir y, además, desperté totalmente¹ durante la noche creo recordar (aquí no puedo precisar mucho, pues mi memoria es pésima) unas 12 veces: por hipersalivación; por febrícula; por prurito²; por dolor, agarrotamiento/entumecimiento, contracturas musculares/articulares (sobre todo, en espalda, más a nivel cervico-dorsal, pero también de rodillas y tobillos), por adormecimiento de brazos y piernas (al dormir de lado); por una especie de tensión que igualmente me impide conciliar el sueño; por dolor genitourinario, por necesidad de orinar varias veces, por irritación y picor faríngeo constante; por dolor estomacal e intestinal y tenesmo, por dolor hepatobiliar, por cefalea, etc. PERO, no fue de las noches malas: pues no tuve temblor generalizado (es como una especie de “epilepsia consciente” que dura entre 30 y 60’, que, si intento reprimir, produce mayores convulsiones); no tuve calambres (bueno, sólo un atisbo, que me hizo despertar momentáneamente); ni tuve sudoración fría profusa o náusea. Cuando se junta todo, resulta casi esperpéntico...

Mi mujer se levanta a las 7:30. Cuando suena su reloj, unas veces estoy despierto aunque agotado, otras dice mi mujer que duermo sonora y profundamente. En cualquier caso, como ocurrió esa noche, me cuesta levantarme de cama (y no es pereza) antes de las 11:00³, por una mezcla de cansancio-somnolencia-mareo. Me levanté pasadas las 11:00, me aseo y desayuné algo ligero (a esas horas). Traté de hacer unos estiramientos, pero estaba tan agarrotado y dolorido que me resultó casi imposible (y hasta diría que contraproducente)⁴, así que lo dejé. Opté por andar lentamente por casa (me duelen las articulaciones, no sólo por la mañana) unos minutos. A los 5’ aprox. tuve que parar por dolor en las piernas y cansancio. Me senté en el sofá de la sala. No puse la tele porque cuando me encuentro más cansado, ver la tele parece que agrava mi cansancio y mareo-náusea (igualmente me ocurre eso con el ordenador —y no lo digo sólo por teclear o mover el ratón, que también me cansa— y los teléfonos). Ah, en la cocina (cuando fui a “desayunar” algo) había un cazo medio quemado. Cuando vino mi mujer a la hora de comer me contó que me había dejado encendida la cocina y retiré sólo en parte el cazo que había utilizado para hacerme una manzanilla después de cenar... (no es la primera vez de esto, y no puedo salir de la cocina si hay algo al fuego, pues, de lo contrario, siempre me olvido). Sabiendo esto, no suelo salir de la cocina, pero tengo problemas genitourinarios e intestinales que me obligan a ir al baño. No es fácil...

En el sofá me quedé medio dormido (digo medio pues cuando desperté no tenía la sensación, como nunca tengo últimamente, de haber descansado de verdad) y cuando desperté era ya casi la hora de comer. Bueno, de preparar (mejor dicho calentar) la comida que mi mujer ya había dejado hecha. Incluso pelar un par (un par o una sola) patatas me resulta una actividad cansina y dolorosa.

Después de comer conseguí dormir (con menos problemas que por la noche), si bien no profundamente, un par de horas. Me sentó bien la siesta, pues se me redujo bastante el mareo y la náusea (los otros síntomas me acompañan todos los días: gran cansancio, dolor, agarrotamiento, problemas genitourinarios y estomacales-intestinales). Por la tarde-noche leí unas páginas de una divertida novela (Captain Corelli’s Mandolin) y respondí brevemente a

¹ Mi mujer me dijo que no sólo estuve dando vueltas (algo muy habitual en mí de un tiempo a esta parte), sino también quejándome toda la noche, por lo que imagino que también tuve microdespertares.

² La única manera de calmar el prurito (los antiestamínicos y cortisona no me funcionan) es ducharme en agua casi hirviendo. Al menos, esa noche me bastó con una ducha.

³ Me he obligado varias veces a levantarme a eso de las 8:30-9:00, incluso un poco más tarde, pero resulta contraproducente. Lo “aguanto” un par de días (máximo tres) a base de mucho café, pero luego lo pago con mi ya mermada salud.

⁴ Yo fui, durante años, deportista de competición en remo (traineras, trainerillas, bateles), y practiqué otros deportes no a nivel competitivo (piragüismo, footing, natación, etc.) y nunca me cansaba. En estos momentos, llevo casi dos años sin poder hacer NADA de deporte (ni siquiera caminar más de 10’ seguidos o estar de pie parado más de 5’). Un día cualquiera actual en el que esté algo menos cansado, estoy MÁS cansado que (cuando estaba bien de salud) tan sólo un minuto después de haber acabado una regata de traineras (esto es, unos 20’ remando muy rápido y muy fuerte).

unos emails. Volví a tumbarme un rato en el sofá y olvidé (está vez sí) preparar una sencilla cena en la que sólo tenía que cocer los ingredientes de la misma. Me acordé muy tarde... por lo que cuando llegó mi mujer yo aún iba a echar los ingredientes a cocer... Preparó ella otra cosa y me aseguré de no dejar nada al fuego. Ah, ya probé a cenar frugal, cenar tal o cual cosa, cenar temprano, etc., pero nada hace que duerma mejor (en realidad, en cuanto a comidas, noto que nada me sienta bien).

Notas adicionales: debo tener bastante cuidado con una serie de olores (no puedo estar en la cocina si se limpia la vitrocerámica o se limpian los baños, mi mujer no puede echarse un perfume fuerte y cuando limpian las señoras de la limpieza en el pasillo de nuestro edificio, debo poner toallas en las rendijas de la puerta para que no entre el olor de los productos de limpieza y perfume ambientador). Cuando por un compromiso ineludible (para no cargar a mi mujer con todo) cojo el coche, es todo un dolor y un cansancio (me duelen las rodillas, las manos y los brazos, y me canso al mover y hasta al sostener quieto el volante, al cambiar las marchas), sin embargo, lo peor no es eso, sino que debo llevar escrito a donde voy y pergeñada la ruta (aunque sea conocida), pues no pocas veces me quedo totalmente en blanco y no sé a dónde voy y/o cómo llegar. Mis manos y pies sobre todo (mi cuerpo en general), cuando antes yo era una persona nada friolera, están siempre o casi siempre fríos (normalmente incluso cuando tengo unas décimas de fiebre). Mis uñas se han vuelto quebradizas, mi piel muy seca, tengo una especie de resfriado constante y aftas bucales recidivantes que ya me dura años, noto como mis articulaciones se van deteriorando (y avanzan los problemas osteoarticulares y sus dolores asociados), los músculos agarrotando más y más, la memoria (sobre todo a corto plazo) es cada vez peor, aumenta el cansancio extremo y los problemas genitourinarios (el dolor del varicocele, sobre todo al estar sentado un rato, el tenesmo urinario, etc.) han aumentado tb. lentamente. Al menos, no noto que aumenten los problemas digestivo-intestinales y dermatológicos (sí los alergológicos, pues a la lanolina, al látex, al esparadrado tb. hipoalergénico y al cloruro mercuríco, debo añadir ahora que he descubierto que tb. hiperreacciono a diversos tejidos, incluso al algodón, si rozan mi piel sudada, o si la espuma de unos auriculares que tengo tocan mi cuello, aún sin sudar, y los olores no naturales cada vez me hacen sentir peor).

Finalmente decir que, dado que no se me ha ofrecido por parte del Sistema Público de Salud una alternativa clara y fiable para abordar mi problemática mercurial, estoy barajando abordar mi desintoxicación mercurial y el daño ya producido por el mercurio, de modo privado (asesorado por algún médico con cierta experiencia en el asunto) tan pronto pueda asumirlo económicamente, pero también sabiendo que los ttos. para las intoxicaciones crónicas por mercurio, sobre todo cuando este lleva tiempo actuando en el cuerpo (en prueba de acumulación de mercurio a nivel renal realizada el 1.7.08 todavía tengo 76 mcg de mercurio por gramo de creatinina, cuando el límite en esa prueba son 3 mcg/gr), no funcionan en todo el mundo y, en cualquier caso, suelen quedar secuelas. Ruego al INSS que me conceda la IP Absoluta⁵, por Justicia, pero también para que yo pueda pagar el tto. desintoxicador/reparador de mi *Hidrargirismo* de modo que logre recuperar suficientemente mi salud como para reincorporarme a mi puesto de trabajo en la universidad lo antes posible (tengo mi vida profesional parada —lo cual, académica y profesionalmente se convierte en una situación muy difícilmente subsanable—, por haber tenido que dejar proyectos, haber dejado de mejorar profesionalmente, etc.) pues me apasiona la docencia y la investigación. El tto. que quisiera probar inicialmente en estos momentos se llama OSR (es un producto recientemente patentado en EEUU), es cual tiene entre las propiedades más destacables la de ayudar a elevar el glutatión

⁵ Si tienen ustedes dudas de que mi IP deba ser Absoluta, háganme cuantas pruebas y exploraciones estimen oportunas, y contacten con los especialistas correspondientes, pues, sin exagerar un ápice, mi Incapacidad actual sí es Absoluta. Si no lo fuese, yo ya hubiese tratado de estar trabajando en estos momentos en un trabajo complementario, pues tengo una hipoteca que pagar, que de no ser por el pequeño sueldo aportado por mi mujer, yo sólo no podría pagarla y subsistir con lo que recibo de IP Total. No me gustaría que ustedes se queden con la mínima duda sobre el grado de incapacidad que me corresponde, al que me ha abocado mi *Hidrargirismo*. Yo no quiero que se me reconozca lo que no tengo/padezco, pero tampoco quisiera que no se me reconozca lo que sí tengo/padezco. MUCHAS GRACIAS.

(el cual incide importantemente en la regulación/reparación del estrés oxidativo), junto con suplementación de vitaminas, minerales (que tengo bajos, ppalmente. el cobre, el hierro, el magnesio —a pesar de alimentarme bien). Si no funciona esto habría que probar otra terapia (EDTA; DMPS; DMSA, etc.), pero no me puedo quedar con los brazos cruzados a esperar seguir empeorando, sin que las Admones. Sanitarias tomen, de verdad, a fecha de hoy, cartas en el asunto de mi intoxicación mercurial crónica (un asunto muy poco estudiado, pero del que yo soy el más perjudicado sin haber hecho nada, informadamente, que yo supiese pudiese afectar mi salud).

Fdo.: Servando Pérez Domínguez

NOTAS FINALES: Según algunos autores como Elena Navarro (“La Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica: la imposibilidad de trabajar con dolor”; en *LEX NOVA*, Octubre-Diciembre 2008, pp. 38-40): “La FM y el SFC (...) producen una incapacidad para la vida diaria, con una merma del 80%, comparable a que el enfermo poseyera la edad de 80 años” (p. 38).

Según la misma autora (en el mismo artículo), citando una Sentencia del Tribunal Superior de Justicia de Madrid (169/2006, rec 118/2006): “trabajar con dolor, si este se presenta de manera objetiva y continuada, concurriendo además situaciones de sedentarismo y ausencia de cualquier esfuerzo, sin que pueda combatirse con simples analgésicos, se revela incompatible con el desempeño de cualquier trabajo en condiciones mínimas de normalidad, y hace que la única conclusión jurídica, humana y equitativa posible, sea reconocer el grado de incapacidad permanente absoluta” (p. 40).

- La Sentencia del Juzgado de lo social nº 2 de Tarragona de 25 de Octubre del 2003, que luego fue corroborada por otras muchas sentencias de los TSJ de las Comunidades Autónomas, entre ellas la del TSJ de Cataluña Sala de lo Social de 20 de Junio del 2003, son algunas de las que proclaman que esta entidad inhabilita al trabajador de manera permanente y absoluta para toda clase de actividad laboral.

- “La Calidad de Vida de las personas con esta enfermedad es peor de lo que se había pensado hasta ahora”. Esta es la conclusión a la que han llegado los investigadores utilizando la escala *Calidad de Vida 100* de la OMS.

- Por otra parte recordar que: “Las personas afectadas por el SFC, tienen peor calidad de vida que quienes sufren de cáncer, esclerosis múltiple o hepatitis C...”, subrayó el Dr. Leonard Jason, (quien pasa por ser el mayor experto en aspectos sociales del SFC, y director de la DePaul University de Chicago).