



# Con Permiso para Quejarte

*Cómo convivir con la fibromialgia  
sin perderte a ti misma*

*Doc Adriana Angel*

# PRÓLOGO

Vivimos en una sociedad que parece tener un solo mandato: ser fuertes, mantenernos en pie a toda costa, y, por encima de todo, no quejarnos. El dolor es algo que debemos manejar en privado, en silencio, sin alborotar, sin incomodar a los demás.

Este mensaje está tan arraigado en nuestras mentes que, incluso cuando sufrimos en lo más profundo de nuestro ser, cuando el dolor físico y emocional nos consume, sentimos que no tenemos derecho a expresarlo.

Nos callamos, una vez más nos escondemos tras nuestra máscara de fortaleza, y en medio de ese silencio y de esa soledad, el sufrimiento se intensifica.

Quiero que imagines por un momento cómo sería tu vida si, en lugar de sentirte obligada a disimular tu dolor, pudieras expresarlo libremente. Si no tuvieras que poner buena cara cuando en realidad te sientes agotada por dentro. Si te permitieran quejarte sin que eso fuera interpretado como una señal de debilidad.

¿Cómo cambiaría tu relación con el dolor? ¿Cómo te sentirías si tu sufrimiento fuera visto y validado, en lugar de ser minimizado o ignorado?

La fibromialgia es una enfermedad que muchos no entienden, y quienes no la padecen a menudo no logran dimensionar su impacto.

Para quienes convivimos con esta condición, el dolor es una constante. A veces, es un dolor sordo, que te acompaña como un ruido de fondo; otras veces, es un dolor agudo, que te inmoviliza y te roba el aliento. Pero, sea cual sea su forma, el dolor está ahí, día tras día, sin darte tregua. Es un dolor que no se ve, pero que se siente en cada célula del cuerpo, y que a menudo viene acompañado de otros síntomas igualmente debilitantes: cansancio extremo, niebla mental, insomnio, y una sensación de estar agotada incluso antes de comenzar el día.

Sin embargo, a pesar de vivir con esta carga, a menudo nos encontramos luchando no solo contra la enfermedad, sino también contra las expectativas de la sociedad. Se espera de nosotras que sigamos adelante como si nada, que seamos productivas, que cuidemos de los demás, que no mostremos signos de debilidad.

En un mundo que premia la eficiencia y la positividad constante, quejarse parece estar fuera de lugar.

¿Cómo expresar lo que sentimos sin que parezca que estamos buscando lástima o atención? ¿Cómo hacer que nos tomen en serio cuando a menudo nos enfrentamos a comentarios que minimizan nuestro dolor, como “debes ser más fuerte” o “quizás es solo estrés”?

Es aquí donde quiero detenerme y decir algo fundamental: quejarse está bien.

No tienes que ser una guerrera imbatible todos los días. No tienes que mantener una sonrisa cuando por dentro te sientes desmoronada.

Tienes derecho a quejarte, a expresar tu dolor, a decir en voz alta lo que te duele, lo que te frustra, lo que te agota.

Con Permiso para Quejarte

Quejarse no es rendirse, es simplemente ser honesta contigo misma y con los demás sobre lo que estás viviendo. Y este libro está aquí para recordarte justamente eso: que tienes permiso para quejarte.

La queja no es el enemigo. Al contrario, es una herramienta poderosa de expresión y liberación. Cuando te permites quejarte, te estás permitiendo ser auténtica. Estás reconociendo que no todo está bien, y que no pasa nada por admitirlo.

Te estás dando el espacio para sentir, procesar y expresar tu realidad, y al hacerlo, empiezas a liberar una parte de esa carga emocional que muchas veces es incluso más pesada que el dolor físico.

Quejarse no significa que te hayas rendido. Quejarse no es una señal de debilidad, ni una excusa para evitar enfrentar la vida. Más bien, es una forma de dar voz a lo que llevas dentro, de darle nombre a tu sufrimiento y de reivindicar tu derecho a sentir. Porque, aunque la fibromialgia te afecte de muchas maneras, no define quién eres como persona.

Tú eres mucho más que tu dolor, pero eso no significa que tengas que fingir que el dolor no existe.

Puedes ser una persona fuerte, resiliente y capaz, y al mismo tiempo admitir que estás cansada, que te duele, que a veces necesitas un respiro.

En este libro, quiero desafiar contigo ese mito que nos impone el silencio. Quiero que encontremos juntas una nueva forma de ver la queja, no como una rendición, sino como un acto de valentía y autenticidad. Porque quejarse no es cerrar la puerta a la posibilidad de sanar, sino abrirla.

Al expresar lo que sentimos, nos estamos dando el permiso para sanar, para pedir ayuda, para ser vistas y escuchadas en toda nuestra humanidad. El dolor es real, y merece ser reconocido, no solo por los demás, sino también por nosotras mismas.

Este es un libro sobre fibromialgia, pero también es un libro sobre aceptación. Aceptar que el dolor forma parte de nuestra vida no significa que lo celebremos o lo deseemos, sino que lo reconocemos como parte de nuestra realidad y nos damos el permiso de hablar sobre él.

En este proceso, aprenderás que la queja no es un obstáculo para seguir adelante, sino un paso necesario hacia la sanación emocional.

Es probable que en algún momento de tu vida hayas sentido que quejarte es un signo de fracaso. Que deberías ser capaz de soportar todo sin decir una palabra, como si el silencio fuera la única prueba de fortaleza.

Pero eso no es cierto. La verdadera fortaleza radica en ser honestas con nosotras mismas, en reconocer nuestras limitaciones y en saber cuándo necesitamos apoyo.

Este libro es una invitación para dejar de cargar con el peso del silencio. Es una invitación a que te des permiso para sentir, para expresar y, sí, para quejarte.

Aquí, no vas a encontrar juicios ni falsas promesas de curación milagrosa. Lo que sí encontrarás es un espacio seguro donde tus quejas son válidas, donde tu dolor es comprendido y donde tu voz tiene un lugar.

Porque, al final del día, quejarse es profundamente humano. Y está bien hacerlo.