



CÓMO CUIDAR TU EM

GUÍA DE BOLSILLO
PARA VIVIR MEJOR CON
ESCLEROSIS MÚLTIPLE

CÓMO CUIDAR TU EM

USA ESTA GUÍA

para informarte sobre cómo manejar la esclerosis múltiple, para organizar tus datos y como una fuente de consulta rápida.

TABLA DE CONTENIDO

- 1** MIS CONTACTOS
- 3** EM: DEFINICIONES Y DIAGNÓSTICO
- 9** MI EQUIPO DE ATENCIÓN DE SALUD PARA LA EM
- 13** REFUTANDO MITOS SOBRE LA EM
- 15** MI PLAN DE TRATAMIENTO
- 17** PROGRAMA DIARIO DE MEDICAMENTOS
- 19** EM Y ESTADO FÍSICO
- 22** EM Y NUTRICIÓN
- 27** VITAMINAS, HIERBAS Y SUPLEMENTOS
- 29** ADAPTACIÓN A LA EM
- 33** MANTENER LA MOVILIDAD CON EM
- 35** CAMINAR CON EM
- 36** TRABAJAR CON EM
- 38** EM Y EMBARAZO
- 39** DEPRESIÓN Y EM
- 42** CELEBRIDADES CON EM
- 43** LA EM EN EL FUTURO
- 44** PREGUNTAS
- 46** NOTAS

RECURSOS

AVISO LEGAL. Este libro ofrece información general sobre la esclerosis múltiple y problemas relacionados. La información no constituye asesoramiento médico y no está destinada a ser usada para diagnóstico o tratamiento de un problema de salud o como un sustituto de una consulta con un profesional de la salud certificado. Consulte con un médico calificado o con un profesional de la salud para hablar de problemas individuales específicos o necesidades de salud y para abordar asuntos médicos personales.

MIS CONTACTOS

Contactos de emergencia

Número de emergencia: **911**

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono celular: () _____

Teléfono fijo: () _____

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono celular: () _____

Teléfono fijo: () _____

Médicos

Mi médico general o de cabecera: _____

Teléfono: () _____

Otro especialista: _____

Teléfono: () _____

Hospital: _____

Teléfono: () _____

Proveedores de seguro de salud: _____

Teléfono: () _____

Página web: _____

Farmacia local: _____

Farmacia de pedido por correo: _____

Farmacia especial: _____

Trabajador social: _____

Teléfono: () _____

MIS CONTACTOS

Otros contactos profesionales

Nombre: _____

Servicio/función: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Servicio/función: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Servicio/función: _____

Teléfono: () _____

Miembros de la familia

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____

EM: DEFINICIONES Y DIAGNÓSTICO

¿QUÉ ES LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE (EM)?

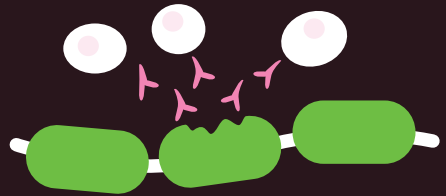
La EM es una enfermedad crónica que daña el revestimiento de los nervios del cerebro, la médula espinal y los nervios que conectan el cerebro con los ojos (nervios ópticos).

En la EM, el propio sistema inmunológico del cuerpo ataca el tejido que rodea las fibras nerviosas. Esas fibras se encuentran en el cerebro, la médula espinal y los nervios ópticos.



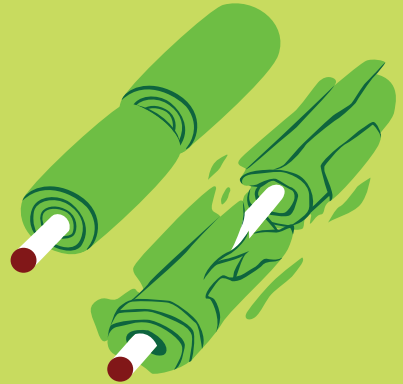
DEFINICIÓN

Esclerosis: tejido cicatrizal que puede aparecer en áreas dañadas por la EM.



DEFINICIÓN

Mielina: sustancia adiposa que cubre las fibras nerviosas y ayuda a conducir los impulsos nerviosos.



La mielina envuelve los nervios y los ayuda a enviar señales eléctricas que controlan el movimiento, el habla y otras funciones. Cuando la mielina se destruye se forma tejido cicatrizal y los mensajes nerviosos no se pueden transmitir correctamente. En las personas con EM aparecen múltiples áreas de tejido cicatrizal debido a las lesiones de los nervios. Dependiendo de dónde sea la lesión, los síntomas pueden incluir problemas de control muscular, del equilibrio, de la visión o del habla.

LAS CAUSAS DE LA EM

Aunque la ciencia médica no deja de estudiar la EM y de encontrar nuevas opciones de tratamiento, lo cierto es que nadie conoce las causas de la enfermedad. Puede estar vinculada a una deficiencia de vitamina D. La genética puede desempeñar un papel, pero la mayoría de las personas con EM no tiene antecedentes familiares. El riesgo de transmitirle la EM a una hija es de aproximadamente el cinco por ciento, y el de transmitírsela a un hijo es de uno a tres por ciento. Entre las causas de la enfermedad se encuentran el hábito de fumar, niveles bajos de vitamina D, la obesidad infantil y la exposición al virus de Epstein-Barr.

¿QUIÉN CONTRAE LA EM?

Las mujeres son mucho más propensas que los hombres a contraer la EM. La enfermedad puede afectar a personas de cualquier raza, pero el riesgo es mayor entre las personas de raza blanca. Las personas entre los 20 y los 50 años de edad tienen mayor probabilidad de adquirir esta enfermedad.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA EM

DAÑOS EN LOS NERVIOS

La EM puede afectar gravemente los nervios. Los daños originados por la EM pueden causar:



Entumecimiento

Debilitamiento en los brazos y piernas

Pérdida de equilibrio

Espasmos musculares

Estas alteraciones pueden provocar tropiezos, pérdida de coordinación y dificultades para caminar.



DEFINICIÓN

Neuritis óptica:

inflamación del nervio óptico que puede causar dolor en el ojo, visión borrosa, pérdida de percepción del color y ceguera.

PROBLEMAS DEL HABLA

Aunque no son tan frecuentes como los problemas de la visión, los problemas del habla pueden causar que a algunas personas con EM no se les entienda lo que dicen. La EM puede afectar los nervios que llevan las señales del habla del cerebro a la lengua y la boca. En casos poco comunes, las personas con EM pueden tener dificultades para tragar.

FATIGA

Sentir un cansancio extremo es un problema para las personas que padecen EM. Incluso después de una noche en que se ha dormido bien, uno puede despertarse sintiéndose exhausto, soñoliento y fatigado.

PROBLEMAS DE VISIÓN

Frecuentemente la neuritis óptica es el primer signo de la EM. Es típico que la visión empeore a lo largo de varios días y que se sienta dolor al mover el ojo. Otros síntomas visuales de EM son la visión doble y el nistagmo, un movimiento involuntario e incontrolable de los ojos.

PROBLEMAS EN EL PENSAMIENTO

Aproximadamente la mitad de las personas que vive con EM tiene problemas con la memoria de corta duración. Se les hace difícil completar varias tareas al mismo tiempo.

CONTROL DE LA VEJIGA

Algunas personas con EM sienten necesidad imperiosa de orinar, tienen episodios de incontinencia urinaria o dificultades para vaciar la vejiga.

Otros síntomas comunes de EM: Depresión, espasticidad, problemas intestinales, mareos, cambios emocionales, problemas sexuales, dolor y dificultades para caminar.

DEFINICIÓN



Espasticidad:

sensaciones de rigidez, endurecimiento, calambres y espasmos musculares, especialmente en las piernas.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA EM?

Para diagnosticar la EM, los médicos escuchan los síntomas que les reportas, hacen un examen neurológico y realizan pruebas, incluyendo un estudio de resonancia magnética. Otras pruebas que pueden efectuarse son estudiar el líquido cefalorraquídeo en busca de inmunoproteínas específicas y una prueba eléctrica visual. También se llevan a cabo estudios de la sangre en busca de otras enfermedades que podrían asemejarse a la EM.

La EM es diferente en cada persona, pero los médicos han identificado estas cuatro formas:

RECAÍDA-REMISIÓN:

Síntomas nuevos o viejos brotan con fuerza durante ataques o “exacerbaciones”. Los ataques (recaídas) duran más de un día. Los nuevos síntomas pueden desaparecer por completo (remisión) o dejar problemas permanentes. El ochenta y cinco por ciento de los pacientes comienza con EM de recaída-remisión.

PRIMARIA-PROGRESIVA:

La EM empeora de manera lenta pero constante. No ocurren remisiones. Este es el caso de entre el 10 y el 15 por ciento de los pacientes de EM.

SECUNDARIA-PROGRESIVA:

Comienza como el tipo de recaída-remisión antes de hacerse progresiva. La gran mayoría de los pacientes sin tratamiento desarrollan la EM secundaria-progresiva.

PROGRESIVA CON RECAÍDAS:

La enfermedad de base empeora continuamente. El paciente tiene recaídas que pueden o no remitir. Esta es la forma menos común de EM.

APRENDE MÁS

Puedes hacerlo en la página web siguiente:

Diagnóstico de la Esclerosis Múltiple

mslivingwell.org/learn-more-about-ms/diagnosing-multiple-sclerosis/

LA IRM



DEFINICIÓN

Imagen por resonancia magnética (IRM): prueba que ayuda a los médicos a tratar y diagnosticar trastornos. La IRM usa un campo magnético potente, pulsos de radiofrecuencia y una computadora para crear imágenes detalladas de órganos, tejidos blandos, huesos y otras estructuras internas del cuerpo.

El uso de la IRM ha cambiado considerablemente la posibilidad de diagnosticar la EM. En la actualidad, las imágenes por resonancia magnética pueden incluso detectar cambios causados por la enfermedad en el cerebro y la médula espinal que no estén causando síntomas.

LO BÁSICO DE LA IRM

Un estudio mediante IRM crea imágenes claras del organismo. En lugar de usar rayos X, una IRM usa un imán de grandes dimensiones, ondas de radio y una computadora para crear las

imágenes. Muchas veces una IRM puede localizar partes dañadas del cerebro y la médula espinal que no serían detectadas por los rayos X o por una TAC.

Los estudios con IRM son seguros. No son un riesgo para la persona promedio, siempre que se sigan las pautas regulares de seguridad. La mayoría de los exámenes duran de 45 a 90 minutos, y cada examen puede producir docenas de imágenes.



¿EM O DERRAME CEREBRAL?

La EM y el derrame cerebral tienen algunos síntomas comunes: confusión, debilidad muscular y dificultad para hablar. Toda persona que presente dificultad para hablar o para mover los brazos o las piernas debe llevarse al hospital inmediatamente. Recibir tratamiento en las primeras horas después de un derrame cerebral aumenta las posibilidades de una completa recuperación.

LO QUE UNA IRM PUEDE HACER POR TI

1. DETECTAR LA EM

Una IRM es la mejor prueba para diagnosticar la EM. En casi todos los pacientes con EM se detectan anomalías gracias a la IRM.

2. SEGUIR LA EVOLUCIÓN DE LA EM

Las IRM se usan para monitorizar la EM y la reacción al tratamiento.

EL PROCESO DE LA IRM

- Te pedirán que dejes en casa el reloj y las joyas. Las billeteras y monederos deben guardarse en una taquilla en la institución. Las tiras magnéticas de las tarjetas de crédito y débito pueden borrarse en la máquina de IRM.
- Lo más probable es que te pongan una bata del hospital.
- Ciertos exámenes de IRM requieren inyectar primero un material de contraste. Esto permite ver áreas de interés en las partes del cuerpo.
- Durante la prueba oirás ruidos producidos por el equipo. Esos ruidos sordos, de golpes e impactos amortiguados durarán unos pocos minutos cada vez. No vas a tener ningún tipo de sensaciones durante el examen.
- Después del examen, el doctor te hablará sobre los resultados. La mayoría de los centros de IRM te entregarán una copia del examen, que podrás llevar al médico que te atiende regularmente.
- En la mayor parte de los casos, podrás seguir inmediatamente con tus actividades usuales.
- Dile al médico que te atiende regularmente que te hiciste el examen de IRM. Él o ella contactará con el centro donde se realice el examen para obtener el informe.

NOTA: Si eres claustrofóbico, contacta con tu proveedor de servicios de salud y pídele opciones, incluyendo medicamentos que te ayuden a relajarte.

APRENDE MÁS

Sociedad Nacional de EM:

Imágenes por resonancia magnética (IRM)

nationalmssociety.org/Symptoms-Diagnosis/Diagnosing-Tools/MRI

MI EQUIPO DE ATENCIÓN DE SALUD PARA LA EM

El tratamiento de la esclerosis múltiple comienza realmente con la creación de tu equipo de apoyo de atención de salud. Estas son algunas de las personas que necesitas tener en tu equipo para lidiar con la enfermedad.

NEURÓLOGO

Este especialista trata enfermedades del sistema nervioso central que afectan el cerebro y la médula espinal. La EM es una enfermedad que evoluciona, y continuamente ocurren nuevos avances en los tratamientos, de manera que ver a este especialista es algo fundamental.

Mi neurólogo: _____

Información de contacto: _____

SUGERENCIA: Prepárate lo mejor posible para tus consultas con el neurólogo. Apunta las tres principales preocupaciones de que le hablarás, lleva la lista de los medicamentos que estás tomando y el CD de la IRM si el médico lo necesita. Ten todo esto listo para la consulta.

ENFERMERA

La enfermera coordina tu equipo de atención de salud para la EM. Ella te instruirá e instruirá a tu familia sobre la EM y apoyará todo tu plan de tratamiento. Tu enfermera te ayudará con tu bienestar general y te mostrará los programas y servicios que necesitarás.

Mi enfermera: _____

Información de contacto: _____



FISIATRA

Un fisiatra es un médico adiestrado en el uso de medicamentos y la rehabilitación. Encabeza el equipo de rehabilitación y crea un plan de tratamiento que te ayudará a funcionar lo mejor posible, dentro de las limitaciones que provoca la EM. Tu fisiatra puede prescribir ejercicios, medicamentos y los dispositivos de asistencia que puedes necesitar para tener la mejor calidad de vida posible.

Mi fisiatra: _____

Información de contacto: _____

FISIOTERAPEUTA (FT)

En su trabajo para mejorar y ampliar tu movilidad y tus actividades cotidianas, el FT crea un plan de tratamiento. Con el objetivo de que funciones mejor, tu FT analizará tus limitaciones y posibilidades, tu hogar y las áreas de tu centro de trabajo y tu equipo de apoyo. Creará entonces un plan de ejercicios que mejore tu fuerza y equilibrio, y te instruirá sobre dispositivos para favorecer tu movilidad y tratar la fatiga.

Mi fisioterapeuta: _____

Información de contacto: _____

TERAPEUTA OCUPACIONAL (TO)

Para ayudarte a mantener el nivel de productividad, tu seguridad y tu independencia en el hogar y en el trabajo, el TO te recomendará ejercicios de la parte superior del cuerpo, el uso de equipos especiales y hará cambios en tu lugar de trabajo. Tu TO te enseñará cómo ahorrar energía, cómo funcionar bien y mejorar tu calidad de vida.

Mi terapeuta ocupacional: _____

Información de contacto: _____



LOGOPEDA

El logopeda evalúa y trata problemas del habla. También puede trabajar con un nutricionista para ayudar a los pacientes a lidiar con problemas de deglución, es decir, para tragar y desarrollar hábitos seguros y sanos de alimentación.

Mi logopeda: _____

Información de contacto: _____

PSICÓLOGO

La tarea principal del psicólogo consiste en instruir a los pacientes de EM sobre la enfermedad y cómo adaptarse a ella. Puedes expresar libremente tus sentimientos y preocupaciones en el ambiente privado de la consulta de tu terapeuta. Aprenderás habilidades de adaptación, cómo enfrentarte a la ansiedad y cómo tomar decisiones sobre tu tratamiento, entre otras cosas. Tu psicólogo evaluará y tratará los cambios de estado de ánimo y la depresión.

Mi psicólogo: _____

Información de contacto: _____

NEUROPSICÓLOGO

El neuropsicólogo trata problemas de la memoria, la atención y la capacidad para solucionar problemas. Usa pruebas para determinar tus capacidades y limitaciones, y crea planes que te ayudarán a ejecutar actividades en el hogar y el trabajo.

Mi neuropsicólogo: _____

Información de contacto: _____



TRABAJADOR SOCIAL

Tu trabajador social te ayudará a ti y a tu familia a ponerse en contacto con los recursos que ofrece la comunidad. Esto puede incluir conseguir trabajo, adaptar tu casa, solicitar ayuda por incapacidad, encontrar asistencia a largo plazo u otros servicios necesarios.

Mi trabajador social: _____

Información de contacto: _____

NUTRICIONISTA/DIETISTA

Este especialista te proporcionará información sobre el papel de la dieta en el manejo de tus síntomas de EM. Te guiará para planear y elaborar comidas sanas, te instruirá sobre cómo diferentes alimentos pueden ayudarte con los síntomas y sobre cómo controlar tu peso.

Mi nutricionista: _____

Información de contacto: _____

MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA

Mientras los especialistas se concentran en tu EM, tu médico de atención primaria supervisa tu salud y bienestar generales. Controlará si tienes hipertensión arterial y diabetes, lo que puede que pasen por alto los que se concentran en los síntomas de la EM, y ayuda a coordinar el trabajo de todos tus especialistas.

Mi médico de atención primaria: _____

Información de contacto: _____



REFUTANDO MITOS SOBRE LA EM

MITO

La EM es una sentencia de muerte.

¡REFUTADO!

Falso. La esperanza media de vida del paciente de EM es de cinco a diez años menor que la de las otras personas. Solo un porcentaje pequeño de personas con EM muy grave puede morir de complicaciones en su juventud. Hay que ocuparse de la depresión para impedir suicidios.

La EM es curable.

Aunque todavía no puede curarse la EM, un tratamiento temprano y consistente puede minimizar la discapacidad en el transcurso de la vida. Los expertos esperan que algún día sea una realidad una verdadera cura de la EM.

Tener EM significa que vivirás atado a una silla de ruedas.

La mayoría de los pacientes de EM no necesitan una silla de ruedas para moverse. Sin embargo, tu equipo de atención de salud puede sugerirte programas de terapia y recomendarte dispositivos que te ayuden a realizar las actividades diarias y así mejorar la movilidad para evitar la necesidad de una silla de ruedas.

La EM es igual para todo el mundo.

No hay dos casos absolutamente iguales de EM. Es difícil predecir qué resultados tendrá la enfermedad en una persona. Diferentes personas pueden tener síntomas diferentes. El curso que tomará la EM es difícil de predecir.

El riesgo de contraer EM depende exclusivamente de los genes.

La EM es una enfermedad autoinmune, de manera que los genes pueden desempeñar un papel. Pero ellos no cuentan toda la historia. Una historia familiar detallada puede revelar que otro miembro de la familia tuvo EM u otra enfermedad autoinmune, como la artritis reumatoide, el lupus o trastornos de la tiroides. Sin embargo, la mayoría de los pacientes de EM no tiene antecedentes de EM en la familia.

Solamente los ancianos contraen EM.

No es así. La EM no es una enfermedad del envejecimiento. En la mayoría de los casos se diagnostica entre los 20 y los 50 años. Tanto los niños como los adolescentes y los ancianos pueden contraer EM.

MITO

Las personas con EM no pueden trabajar.

¡REFUTADO!

La mayoría de las personas pueden continuar trabajando después que les diagnostican EM. Aun cuando hayan ocurrido cambios en la movilidad, los proveedores y los planes de salud pueden ayudarlas a obtener dispositivos de apoyo o a participar en programas que necesiten para ajustarse a esos cambios. A veces los ajustes en el centro de trabajo y las leyes sobre licencias médicas pueden ayudar a los pacientes a conservar su empleo a pesar de su discapacidad y de recaídas ocasionales.

Las personas con EM no deben hacer ejercicio físico.

Esta es una idea obsoleta. Para el que padece EM, los beneficios del ejercicio son mayores que los riesgos. Según las investigaciones, el ejercicio aeróbico ha ayudado con los síntomas de EM. El funcionamiento de la vejiga y los intestinos, la fatiga y la depresión parecen mejorar con un plan de acondicionamiento físico. Pero hay que tomar precauciones. Ver más adelante en este libro las páginas sobre la EM y el estado físico.

Las mujeres con EM no pueden embarazarse.

Lo cierto es que durante el embarazo, las recaídas de la EM disminuyen durante el tercer trimestre, pero pueden incrementarse después del parto. El momento correcto para dejar de usar el medicamento antes de concebir y para empezar a tomarlo de nuevo después del parto debe planificarse cuidadosamente con el médico.

La EM está incrementándose.

En realidad, las investigaciones no han probado que esto sea cierto.

¡NO ES ASÍ!

La gente creía antes, erróneamente, que las causas de la EM eran las siguientes:

- ⦿ **Exposición a metales pesados**
- ⦿ **Sufrir trauma físico**
- ⦿ **El edulcorante artificial aspartamo**

APRENDER MÁS

Everyday HEALTH®:

7 mitos sobre la esclerosis múltiple

everydayhealth.com/hs/ms-management-guide/myths-ms/

MI PLAN DE TRATAMIENTO

Ten en cuenta que no hay cura para la EM. Hay varias maneras en que puedes tratar la enfermedad. Puedes usar varios sistemas para tratar la enfermedad. Usándolos en combinación, pueden ser efectivos para enfrentarse a los síntomas que afectan la vida cotidiana.

MEDICAMENTOS

Se ha demostrado que los **tratamientos modificadores de la enfermedad (TME)** reducen el número y la intensidad de los ataques de EM. Además de eso, la mayoría de estos medicamentos reduce la probabilidad de que empeore la discapacidad. La mayor parte de ellos puede prevenir la mayoría de las nuevas actividades en el cerebro que se ven en las imágenes de resonancia magnética. Estos productos trabajan de maneras muy diferentes, pero siempre con el mismo objetivo: bloquear el sistema inmunológico para que no ataque la envoltura protectora (mielina) que rodea los nervios.

Los esteroides en grandes dosis, administrados en vena u oralmente, pueden tratar una nueva recaída. Otros medicamentos pueden ayudar directamente a combatir síntomas, incluyendo los problemas de la vesícula, la fatiga y los espasmos musculares.

Para obtener los mejores resultados, mantente en un plan de tratamientos modificadores de la enfermedad a largo plazo. Habla con tu equipo de asistencia médica sobre las mejores formas de ayudarte a mantener el tratamiento.

TRATAMIENTO DEL DOLOR

Sentir pinchazos, oleadas de calor y hormigueo son síntomas comunes de la EM. Algunas personas sufren dolores en la cara como si recibieran sacudidas eléctricas. A eso se le llama **neuralgia del trigémino**. Algunos medicamentos pueden ayudar con estos tipos de dolores nerviosos. Los relajantes musculares, el masaje y la fisioterapia son buenos contra los calambres y la rigidez en los músculos. Si eres paciente de EM y sufres dolores, habla con tu médico sobre las opciones para aliviarlos.

FISIOTERAPIA

La fisioterapia puede ayudar a fortalecer tus músculos, a combatir la rigidez y mejorar tu movilidad. Si la EM está afectando tu equilibrio, tu coordinación o fuerza, la fisioterapia puede ayudarte a aprender cómo apoyarte en otras partes del cuerpo y en otros métodos.

TERAPIA OCUPACIONAL

La terapia ocupacional puede ayudarte a mantener la coordinación en las manos para vestirte, escribir, comer y trabajar.

FONIATRÍA

Si hablar o tragar se han convertido en un problema a causa de la EM, un foniatra puede ayudarte a recuperar esas funciones.

TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

Se han usado muchas terapias para aliviar los síntomas de la EM. Aunque formas no tradicionales como la acupuntura, entre otras, no han sido bien estudiadas y tu médico no puede recomendarlas, algunos pacientes de EM las usan como ayuda para aliviar los dolores y espasmos musculares. Informa siempre a tu médico sobre dietas especiales, suplementos u otras terapias que quieras probar.

Para crear un plan de tratamiento que funcione lo mejor posible, debes tener una colaboración estrecha con tu equipo médico. Ellos analizarán muchos factores para evaluar las opciones de tratamiento.

LA EM EN NÚMEROS

400.000

Número de personas que tiene EM en los Estados Unidos.

200+

Personas diagnosticadas con EM
cada semana en los EE.UU.

APRENDE MÁS

Línea de salud:

Tratamientos para la esclerosis múltiple

healthline.com/health/multiple-sclerosis/treatment

PROGRAMA DIARIO DE MEDICAMENTOS

Usa esta página para controlar tus medicamentos y la hora en que los tomas. Anota el nombre del medicamento en la primera columna y el día y la hora en que lo tomas. Lleva esta tabla cuando viajes y cuando vayas a las consultas médicas.

MEDICAMENTO	DÍA/ FECHA	HORA	HORA	HORA

PROGRAMA DIARIO DE MEDICAMENTOS

MEDICAMENTO	DÍA/ FECHA	HORA	HORA	HORA

EM Y ESTADO FÍSICO

El ejercicio puede ayudar a crear fuerza, mejorar el equilibrio y hasta reducir la fatiga ocasionada por la EM. Pero un exceso puede hacer que tus síntomas empeoren por un día o dos. Haz un análisis con tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Hablen sobre las actividades y el nivel de actividad más convenientes.

Haz siempre un análisis con tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

Puesto que el tipo de ejercicios preferibles para ti depende de tus síntomas, de tu estado físico y de tu salud general, lo mejor es hablar siempre con un médico para que te ayude con tu plan de ejercicio físico.

Tu médico puede recomendar:

- Los mejores tipos de ejercicio para ti
- Qué ejercicios no debes tratar de hacer
- Con qué intensidad debes hacer ejercicios
- Cuánto tiempo debe durar tu sesión de ejercicios y con qué limitaciones
- Cuáles son otros profesionales, como un fisioterapeuta, que pueden ayudar a crear un programa personal de ejercicios que se ajuste a tus necesidades

EJERCICIOS CONVENIENTES PARA UN PACIENTE DE EM



NATACIÓN



ACUAERÓBICO



YOGA



BICICLETA RECLINADA

SUGERENCIAS PARA HACER EJERCICIOS DE FORMA SEGURA PARA PACIENTES DE EM

- ➔ Haz calentamiento siempre antes de comenzar los ejercicios. Haz siempre ejercicios de recuperación al final.
- ➔ Comienza despacio. Comienza con sesiones de 10 minutos y aumenta gradualmente hasta 30 minutos.
- ➔ Ejercítate siempre en un lugar seguro, bien iluminado, libre de superficies resbalosas y del peligro de dar tropezones.
- ➔ Sostente de una barra de agarre para hacer tus ejercicios si tienes problemas de equilibrio.
- ➔ Detente inmediatamente si empiezas a sentirte mareado o sientes dolor.
- ➔ Da preferencia a actividades que disfrutes y encuentres divertidas.
- ➔ Mantente fresco. Mantente hidratado.
- ➔ Trata de ejercitarte cada día a la misma hora.
- ➔ Debes saber cuándo detenerte.

NO ELEVES DEMASIADO TU TEMPERATURA

El ejercicio puede provocar que aumente la temperatura de tu cuerpo. Para pacientes de EM que sean sensibles al calor, eso puede significar la posibilidad de que los síntomas de la EM reaparezcan o empeoren. Puede que un ligero hormigueo que solo se presenta cuando se hace ejercicio no sea perjudicial, pero siempre analiza con tus médicos esos síntomas inducidos por el ejercicio. Sigue estas sugerencias para mantenerte fresco mientras haces ejercicios:

- No te ejercites durante las horas más cálidas del día (de 10 a.m. a 2 p.m.). Si haces ejercicios al aire libre, trata de limitar esa práctica a las mañanas y tardes cuando las temperaturas no son muy altas.
- Bebe abundantes líquidos fríos.
- Escucha lo que te dice tu cuerpo. Si notas síntomas que no tenías antes de empezar a ejercitarte, baja la intensidad del ejercicio o detente y recupérate.
- Prueba con la natación y el ejercicio acuático como maneras satisfactorias de mantenerte fresco mientras te ejercitas.

LA EM Y EL TIEMPO

Las investigaciones muestran que la EM puede hacerse más activa durante el verano. El calor y la humedad elevada pueden empeorar los síntomas. También las temperaturas muy frías y los cambios de temperatura súbitos pueden desencadenar exacerbaciones.

Los chalecos de enfriamiento pueden ser una excelente opción.

MI TABLA DE EJERCICIOS

Usa esta tabla para seguir tu rutina de ejercicios.

Fecha	Ejercicio	Repeticiones/ Tiempo	Terminado
			✓

APRENDE MÁS

Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple:

Ejercicio

nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Health-Wellness/Exercise

EM Y ALIMENTACIÓN

COME BIEN Y TE SENTIRÁS BIEN

Una alimentación sana es importante para todos. Pero si padeces EM se convierte en una prioridad absoluta. Consumir alimentos nutritivos te ayuda a sentirte bien y a controlar los síntomas de la EM. En la EM el sistema inmunológico agrede al sistema nervioso central. Puede bloquear o interrumpir señales nerviosas y causar fatiga, entumecimiento, problemas de movimiento, disfunción de la vejiga y los intestinos y problemas visuales. Tu dieta es una herramienta vital para vivir con estos síntomas.

Tener una buena alimentación y la cantidad correcta de calorías ayuda a:

→ Mantener el suministro de proteína del organismo

→ Darte energía

→ Curar tus heridas

→ Combatir infecciones

LA MALA NOTICIA:

No hay cura para la EM.

LA BUENA NOTICIA:

Se dispone de numerosos tratamientos.

Las principales causas de muerte entre los pacientes de EM son las cardiopatías y el cáncer, las mismas que entre la población general.



PAUTAS DE ALIMENTACIÓN PARA PERSONAS CON EM



Come alimentos variados de cada uno de los grupos.



Mantén un peso satisfactorio gracias a un balance apropiado del ejercicio y la alimentación.



Elige alimentos bajos en grasa saturada y colesterol, a menos que tu proveedor de servicios de salud diga otra cosa.



Limita el azúcar y la sal que consumes.



Limita el alcohol a uno o dos tragos al día. Habla con tu médico sobre la cantidad segura para ti.



Bebe ocho vasos de ocho onzas de agua al día.



Limita la cantidad de cafeína que consumes.

COME BIEN Y TE SENTIRÁS BIEN

No hay una dieta que pueda tratar o curar por sí sola la EM. Los expertos médicos que estudian la enfermedad aconsejan seguir la dieta baja en grasas y alta en fibra recomendada por la Asociación Americana del Cáncer y la Asociación Americana del Corazón. Esas pautas básicas pueden beneficiar a los pacientes de EM. Ten en cuenta también estas recomendaciones:

DI NO A LOS PRODUCTOS RICOS EN GRASA

Elegir leche, queso, yogur y otros derivados de la leche con bajo nivel de grasa es otro método que puede mejorar tu salud general.

ELEGIR LOS REFRESCOS DIETÉTICOS Y NO LOS AZUCARADOS

Aunque el alcohol, el café y los refrescos pueden aumentar la necesidad imperiosa de orinar, la cafeína que contienen los refrescos dietéticos puede contrarrestar la fatiga, así que hay una especie de balance.

ELEGIR FRUTAS EN LUGAR DEL AZÚCAR REFINADO

No se sabe si los azúcares refinados están vinculados con exacerbaciones de la EM. Pero reducir los alimentos dulces es bueno para controlar el peso, una parte importante del control de la EM. El peso extra puede ocasionar fatiga relacionada con la EM. Come frutas y no dulces de harina como postre. Las frutas con alto contenido de fibra alivian el estreñimiento y otros síntomas de EM.

ALIMENTACIÓN ADECUADA, VIDA PROLONGADA

Tener EM no significa que estés sentenciado a una dieta rígidamente restrictiva. Sólo ten presente que consumir alimentos bajos en grasa y con alto contenido de fibra te proporciona energía y te protege de muchos otros problemas de salud.

CONSULTA A UN NUTRICIONISTA

Tu plan de salud puede permitirte consultar a un nutricionista. Pídele a tu médico que te remita a un nutricionista para analizar tu EM y prepara una lista de preguntas.

PREGUNTAS PARA EL NUTRICIONISTA:

APRENDE MÁS

WebMD:

EM y tu dieta: ¿Hay una conexión?

webmd.com/multiple-sclerosis/features/ms-and-diet

Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple:

Dieta y nutrición: Sociedad de Esclerosis Múltiple

nationalmssociety.org/Living-Well-with-MS

MI LISTA DE COMPRAS SANAS

LEGUMBRES

VEGETALES

FRUTAS

LÁCTEOS

PROTEÍNAS

VITAMINAS, HIERBAS Y SUPLEMENTOS

Muchas personas que padecen EM consideran que agregar suplementos a sus tratamientos regulares es bueno para sus síntomas. Es imprescindible una dieta sana, bien balanceada, que incluya frutas frescas y vegetales en abundancia. Estos te proporcionan una dosis saludable de las vitaminas y minerales que necesitas. Pero si no estás recibiendo en tu dieta esa nutrición necesaria, puede que quieras probar con los suplementos. Habla con tu médico sobre cuáles son mejores para ti.

SUPLEMENTO QUÉ HACE

Vitamina D

Podría hacer más lento el avance de la EM.

Bajos niveles de vitamina D aumentan el riesgo de que aparezca y progrese la EM. La gran mayoría de las personas con EM en Estados Unidos tienen deficiencia de vitamina D. Los pacientes de EM con niveles más bajos de vitamina D se han asociado con más ataques de EM, más actividad en la IRM y más discapacidades.

Puede que tu médico quiera comprobar tu nivel de vitamina D en sangre para determinar la cantidad correcta de suplemento. Muchos pacientes de EM necesitan 5000 UI de vitamina D3 para lograr niveles adecuados en sangre. Entre los alimentos con alto contenido de vitamina D están el pescado graso como el salmón, la leche fortificada y el jugo de naranja.

Vitamina B12

La vitamina B12 no reduce los síntomas de la EM.

La deficiencia de vitamina B12 puede asemejarse a la EM debido a los síntomas de fatiga, el hormigueo y la pérdida de memoria que provoca.

Aceite de pescado

Puede servir como antiinflamatorio para la EM.

Aunque no se sabe si el aceite de pescado realmente combate la EM, se sabe que esos ácidos grasos combaten la inflamación. La EM es una enfermedad inflamatoria. Lo mejor es consumir frecuentemente pescado graso, pero si no puedes hacerlo, está disponible el aceite de pescado en cápsulas.

Vitaminas A, C y E

No están probados sus beneficios en la EM.

Las vitaminas antioxidantes como la A, la C y la E pueden ayudar a combatir el daño causado por los oxidantes. No se ha demostrado en estudios que los pacientes de EM se beneficien tomando suplementos antioxidantes. Come por lo menos de dos a cuatro porciones de frutas y vegetales de colores vivos diariamente, para obtener de manera natural los antioxidantes que necesitas.

Calcio

Puede formar huesos fuertes.

El calcio y la vitamina D ayudan a formar huesos fuertes. Muchas personas con EM están expuestas a sufrir osteoporosis, una enfermedad en la que se pierde masa ósea. El calcio te lo pueden aportar los productos lácteos, los huevos y los vegetales de hoja verde. Si tomas un suplemento de calcio, no pases de 2000 mg al día si eres mayor de 50 años. Si tienes entre 19 y 50 años, la cantidad máxima es 2500 mg.

MÁS SOBRE LA VITAMINA D

Los investigadores están empezando a descubrir el papel que desempeña la vitamina D en la inmunidad para el sistema nervioso. Los estudios muestran que las personas con niveles más altos de vitamina D tienen menor probabilidad de contraer EM. Los niveles altos también pueden llevar a que se reduzca la actividad de la EM, a un avance más lento de la enfermedad y a un menor grado de discapacidad.

La luz solar es una fuente importante de vitamina D. Las investigaciones demuestran que las personas que recibieron sol abundante cuando eran niños y a lo largo de su vida tienen menos probabilidades de contraer EM.

APRENDE MÁS

MultipleSclerosis.net:

Vitaminas, minerales y suplementos

multiplesclerosis.net/natural-remedies/vitamins-supplements/

Concejo de la Vitamina D

Vitamina D y esclerosis múltiple

Vitamindcouncil.org

ADAPTACIÓN A LA EM

Estos cambios funcionales en la vivienda pueden ayudarte a realizar independientemente actividades cotidianas.

- Instala barras de apoyo en la parte interior y exterior de la ducha o bañera.
- Usa una estera antideslizante en la bañera y en otras superficies resbalosas.
- Añade al inodoro un asiento de bordes elevados y barandas de seguridad.
- Baja las encimeras de la cocina para que puedas preparar los alimentos sentado.
- Deshazte de todas las alfombras pequeñas. Son peligrosas porque puedes tropezar en ellas.
- Pon una silla en la ducha.

MODIFICA TUS MOVIMIENTOS

Los quehaceres cotidianos y las actividades recreativas pueden cansarte rápidamente si tienes EM. La enfermedad puede hacer que sea difícil ejecutar movimientos simples. Usa estas sugerencias para cambiar la manera en que realizas actividades cotidianas y las cosas serán un poco más fáciles.

MIENTRAS TE VISTES:

- Para vestirte, siéntate en una silla con brazos. Eso te ayudará a mantener el equilibrio.
- Al ponerte los pantalones, ruédate de un lado a otro para subirlos sobre las caderas. Hazlo sentado en una silla o acostado en la cama.
- Usa ropas holgadas con elástico en la cintura.
- Cuando haga frío usa ropas abiertas y no que se pongan y saquen por la cabeza. Además, es más fácil ponerse y quitarse las prendas que se abotonan por el frente y no por la espalda.
- Usa ropas con botones grandes y planos o emplea cierres de velcro.
- Usa un abotonador para abotonar tu ropa.
- Usa un tirador de zíper o ata un lazo al extremo del zíper para cerrar y abrir pantalones o chaquetas.

MIENTRAS TE BAÑAS:

- Usa barras de apoyo para entrar y salir de la bañera o ducha.
- Usa un banco de bañera o una silla con respaldo para ducharte.
- Coloca extensiones a las llaves de agua para que sean más fáciles de manipular.
- Usa un dispositivo de manguera para ducharte y bañarte.
- Báñate con un cepillo o esponja de mango largo.
- En lugar de jabón de barra, usa un jabón con cuerda en tu muñeca, o guantes de baño o esponjas con jabón en su interior.
- El agua muy caliente puede causar fatiga y empeorar los síntomas de la EM; usa agua tibia.
- Cose tiras en las toallas, para que sea más sencillo sostenerlas mientras te secas.
- Coloca una toalla en el suelo al lado de la bañera para secarte los pies y no resbalar.
- Coloca una toalla en el respaldo de una silla y frota la espalda en ella. Usa una bata de baño para secarte en lugar de una toalla.

CUANDO VAS AL BAÑO:

- Usa un asiento de bordes elevados y/o barandas de seguridad para ayudarte cuando te paras y te sientas.
- Nunca te apoyes en los toalleros o en el portarrollos para pararte.
- Usa extensiones en las llaves de agua para que sean más fáciles de manipular.

AL COMER Y BEBER:

- Descansa los codos en la mesa para que tus muñecas y manos tengan más movimiento.
- Siéntate con las rodillas y caderas dobladas a 90 grados en una silla con respaldo recto.
- Usa utensilios con mangos reforzados ligeros o una combinación de cuchara y tenedor en uno.
- Usa una estera antideslizante para estabilizar los utensilios en la mesa.
- Usa una guarda de plato o un plato con pestaña elevada para que no se derrame la comida.
- Usa un absorbente largo con un vaso anti-derrame o un tazón plástico de asa grande.

CUANDO ESTÉS TRABAJANDO EN LA COCINA:

- Usa un abridor para abrir los recipientes sellados.
- No aprietes mucho las tapas de los depósitos para que puedas abrirlas.
- Usa una extensión de palanca para abrir las latas de pestaña.
- Usa ollas de base ancha que no se vuelquen fácilmente.
- Usa un procesador de alimentos para cortar y pelar los vegetales.
- Usa contenedores plásticos que no se puedan romper.
- Guarda los alimentos en depósitos pequeños y fáciles de abrir.
- Coloca los utensilios, cazuelas, ollas y tazas de medida en un tablero de clavijas o en un gabinete que sea de fácil acceso y no te obligue a doblarte. Siéntate cuando vayas a tomar cosas de gabinetes bajos.
- Usa las dos manos para verter líquidos.
- Usa tijeras para abrir los paquetes de celofán. Abre las cajas con un abridor.

CUANDO LIMPIES:

- Usa fregonas, cepillos, recogedores, escobas y lavaventanas con mangos largos, que te permitan trabajar sin doblarte.
- Siéntate para doblar ropa, para lavar platos y para planchar, para usar la aspiradora o para fregar el piso. Ajusta la altura de las encimeras para que puedas alcanzarlas estando sentado.

CUANDO VAYAS DE COMPRAS:

- Llama primero para estar seguro de que la tienda tiene lo que necesitas.
- Llama primero para reservar una silla de ruedas o un carrito eléctrico si no vas a traer uno tuyo.
- Pídele a un amigo o a un miembro de la familia que te lleve en auto o llama un taxi.

LA EM EN NÚMEROS

Al menos 2 por cada 1.

Número de mujeres con EM en relación al número de hombres que padecen esa enfermedad.

APRENDE MÁS

Salud cotidiana:

Adaptar tu casa para la esclerosis múltiple

everydayhealth.com/health-report/multiple-sclerosis-pictures/adapting-your-home.aspx#/slide-1

MANTENER LA MOVILIDAD CON EM

La mayoría de las personas con EM sigue teniendo movilidad. A muchos puede ayudarlos el uso de un dispositivo de asistencia que permita que la persona haga mandados fuera de la casa. Gracias a ellos puedes ir a lugares sin tener que depender de otras personas. Pueden impedir que sufras caídas y así puedes convencer a tus seres queridos de que estás lejos de ser un inútil.

DISPOSITIVO

LO QUE HACEN

ABRAZADERAS PARA LA PIERNA



Una abrazadera ortopédica para el tobillo y el pie puede aumentar la estabilidad del tobillo cuando se han debilitado los músculos de la pierna que levantan el pie. La abrazadera encaja en un zapato e impide que los dedos del pie se arrastren.

BASTONES



Un bastón es útil para compensar la debilidad de las piernas y para mantener el equilibrio. La fisioterapia puede instruir en el uso correcto del bastón.

DISPOSITIVO

LO QUE HACEN

ANDADORES



Los andadores para adultos proporcionan apoyo y equilibrio a personas con las piernas muy débiles y que tienen problemas de equilibrio. Los andadores con ruedas pueden ayudar más en el desplazamiento.

SILLAS DE RUEDAS O MOTONETAS



Las sillas de ruedas y motonetas ofrecen la mayor independencia de movimiento. Las personas con fatiga extrema o que tienden a caerse porque pierden el equilibrio pueden mejorar su movilidad con uno de estos dispositivos.

Ten presente que siempre es buena idea consultar con un fisioterapeuta para aprender la manera correcta de usar estos dispositivos de asistencia.

ANIMALES DE SERVICIO

Los animales de servicio necesitan un alto grado de dedicación. No son baratos, requieren entrenamiento, cuidado, alimentación, limpieza de las deposiciones y atención veterinaria. Pregúntate si tienes el tiempo y los recursos para que esta opción te resulte provechosa.

Los perros de servicio pueden ser entrenados para:

- ■ ■ ■ ▶ **Guiarte**
- ■ ■ ■ ▶ **Avisarte de la presencia de sonidos**
- ■ ■ ■ ▶ **Abrir y cerrar puertas por ti**
- ■ ■ ■ ▶ **Traerte cosas**
- ■ ■ ■ ▶ **Halar tu silla de ruedas**
- ■ ■ ■ ▶ **Darte equilibrio**
- ■ ■ ■ ▶ **Encender y apagar luces**

CAMINAR CON EM

Para las personas con EM, el zapato adecuado puede significar la diferencia entre caminar con facilidad y sufrir una agonía. Esto es lo que debes buscar para decidirte por un calzado adecuado:

LIGEREZA

Los zapatos pesados te quitan más energía, te hacen esforzarte al elevar el pie al caminar.

SUELA LIGERA

Una suela más ligera reduce la fricción del suelo e impide que el pie se arrastre.

SUJECIÓN SEGURA

Los zapatos con cordones, ajuste elástico o cierre Velcro tienen mayor sujeción que las zapatillas de quita y pon.

BASE ANCHA

Si el tacón es muy estrecho se puede virar el pie. Un tacón ancho te mantendrá estable mientras estás parado.

PROFUNDIDAD EXTRA

Los zapatos de profundidad extra están fabricados con un poco más de altura por todos lados. Te dan apoyo y espacio para un mayor ajuste, además de espacio para aditamentos ortopédicos o para una abrazadera.

TACÓN FIRME

Cuando uno se apoya en ellos, los tacones deben dar la sensación de ser sólidos, no blandos. Los zapatos destalonados, las chancletas y zuecos no te darán el apoyo que necesitas.

TALLA CORRECTA

Un zapato demasiado pequeño puede restringir la circulación de la sangre. Uno demasiado grande puede afectar la estabilidad al estar uno parado. Lo mejor es que quede de $\frac{1}{2}$ a una pulgada de espacio delante del dedo gordo, sin deslizamiento del talón.

TACÓN BAJO

Elige zapatos con un tacón de solo 1,5 pulgadas o menos, y no más de 2 pulgadas. Eso ayudará con el equilibrio. Un tacón bajo también hace que tu pie ruede en lugar de golpear al caminar.

CAMBRILLÓN FUERTE

El cambrillón, situado bajo la suela, está hecho de acero o plástico. Se extiende del talón a la parte delantera del pie y reduce el movimiento del pie de un lado a otro.

APRENDE MÁS

Asociación Americana de Esclerosis Múltiple:
Problemas de movilidad y dificultad para caminar
mysaa.org/ms-information/symptoms/mobility/

TRABAJO Y EM

La EM no tiene que limitar tu vida laboral. Con algunos cambios en tu puesto de trabajo y con el asesoramiento correcto de un consejero de empleo, puedes continuar trabajando.

Si estás buscando un trabajo que se ajuste a tus habilidades, ten presente que las agencias estatales y algunos centros de asistencia médica ofrecen servicios de ubicación laboral. Ellos pueden ayudarte a encontrar el trabajo indicado para ti o mantener el empleo que tienes. Puede que tengan pruebas para ayudarte a evaluar tus intereses, puntos fuertes y limitaciones.

REHABILITACIÓN LABORAL

Un programa de rehabilitación laboral puede ayudarte a:

- Identificar tus talentos y capacidades
- Investigar intereses relacionados con carreras
- Hacer listas de preferencias de empleo
- Elaborar metas de empleo

Entra en contacto con un consejero de rehabilitación laboral. Te guiará en todo el proceso en que sondearás empleos y decidirás qué hacer. El consejero también puede ayudarte a actualizar tu currículum y perfeccionar tus habilidades para las entrevistas de trabajo.

LA EM EN NÚMEROS

43

Porcentaje de adultos que ha tenido EM durante al menos 12 años y logra mantener su empleo, según la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple.

SEGURIDAD EN EL CENTRO DE TRABAJO

Otra función del consejero de rehabilitación es observar cómo realizas tus labores, para asegurarse de que puedes hacerlas con seguridad. Esa persona puede recomendar que se cambien tus tareas o que el centro de trabajo implemente mejoras de seguridad para ayudarte.

Tus derechos están protegidos por la Americans with Disabilities Act (Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades). Los empleadores están obligados a hacer “ajustes razonables” según las discapacidades que te causa la EM. Eso significa que tu centro de trabajo tiene que hacer cambios en la manera en que se efectúa tu trabajo o en el equipo que utilizas para realizarlo.

ENTRENAMIENTO PARA EMPLEOS

Algunas agencias de la comunidad ofrecen entrenamiento para empleos a personas con discapacidades graves. Un entrenador trabaja contigo para establecer tus deberes en el empleo sobre la base de tus puntos fuertes y limitaciones. De ese modo, puedes recibir ayuda donde trabajas para aprender procedimientos y tareas, a la vez que cumples lo que tu compañía espera de ti.

APRENDE MÁS

Sociedad Americana de Esclerosis Múltiple:
Empleo

nationalmssociety.org/Resources-Support/Employment

EM Y EMBARAZO

La mayoría de los médicos cree que el embarazo no es riesgoso para las mujeres que padecen EM. Las investigaciones muestran que el riesgo de complicaciones no aumenta durante el embarazo. Muchas mujeres tienen menos síntomas durante ese tiempo. Los médicos creen que los niveles altos de hormonas y proteínas pueden dominar el sistema inmunológico. Como resultado, hay menos probabilidades de nuevos ataques.

Habla con tus médicos antes de salir embarazada. Es posible que algunos medicamentos que se usan en la EM perjudiquen al feto. Casi todos los medicamentos para la EM se toman de una manera que no es la típica mientras la mujer está tratando de embarazarse, durante el embarazo y la lactancia.

En los meses posteriores al parto puede aumentar la probabilidad de una recaída. Si deseas amamantar a tu hijo, analiza los pros y contras de demorarte en comenzar el tratamiento modificador de la enfermedad después del parto.

APRENDE MÁS

Embarazo: Sociedad Nacional de la Esclerosis Múltiple
nationalmssociety.org/Living-Well-with-MS

DEPRESIÓN Y EM

MÁS ALLÁ DE LA TRISTEZA

La depresión es uno de los síntomas más comunes de la EM. Puede variar desde una sensación de tristeza durante un tiempo breve hasta una depresión clínica grave que se extiende por meses o incluso más. Los estudios han mostrado que la depresión clínica es más frecuente entre los pacientes de EM que entre la población general o entre las personas afectadas por la mayor parte de las demás enfermedades crónicas.

No puedes controlar la depresión. Eso no es un indicio de debilidad. No significa que valgas menos como persona. Cuando se presenta, merece la misma consideración y tratamiento que cualquier otro síntoma de la EM. Si la ignoras, puede que perjudique tu calidad de vida, al igual que tus otros síntomas de EM.

LA EM EN NÚMEROS

7,5

Según un estudio, las personas que padecen EM tienen un 7,5 por ciento más de probabilidad de cometer suicidio que la población general.

Los expertos no conocen completamente el alcance de la relación entre EM y depresión. Si saben que hay muchos factores que pueden hacer más probable la depresión.

→ **Una reacción al estrés y a situaciones difíciles en la vida.** Los pacientes de EM tienen un mayor riesgo de depresión después de haber sido diagnosticados, durante una exacerbación o cuando la enfermedad dificulta funciones regulares de la vida cotidiana.

→ **Como resultado del propio proceso de la EM.** La EM puede dañar áreas del cerebro encargadas del control de las emociones. La depresión puede ser causada entonces por cambios emocionales.

→ **Como resultado de cambios en el sistema inmunológico.** Los cambios de estado de ánimo con frecuencia coinciden con cambios inmunológicos en los pacientes de EM.

→ **Como un efecto colateral de algún medicamento.** Algunos medicamentos prescritos para tratar los ataques de EM pueden empeorar o desencadenar la depresión.

¡AVISO!

Si has estado pensando en autoagredirte o hacerle daño a otra persona, llama a la línea de ayuda, National Crisis Hotline al 1-800-273-TALK (8255) o envía el mensaje de texto “ANSWER” to 839863.

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN CAUSADA POR EM:

- Tristeza o irritabilidad
- Pérdida de energía
- Falta de interés o placer en actividades cotidianas
- Sentimiento de culpabilidad, inutilidad o falta de valor
- Pérdida o aumento del apetito
- Trastornos del sueño: insomnio o demasiado sueño
- Fatiga
- Llanto
- Dificultad para tomar decisiones
- Dolores y molestias que no puedes explicar
- Dolores de cabeza
- Dolores de estómago y problemas digestivos
- Dificultades del pensamiento y la concentración
- Problemas sexuales, falta de deseo sexual
- Pensar continuamente en la muerte o el suicidio

TRATAR LA DEPRESIÓN

Frecuentemente se necesita aplicar la psicoterapia y/o medicamentos antidepresivos para tratar satisfactoriamente la depresión. Los grupos de apoyo y el cuidado y atención por parte de la familia y los amigos pueden ayudar en formas moderadas de depresión, pero la terapia profesional y los medicamentos son lo mejor para tratar la depresión clínica severa.

Existen numerosos medicamentos antidepresivos. Tienen que usarse bajo la supervisión de tu médico. Puesto que hay variaciones en el efecto de estos medicamentos, puede que tengas que probar con diferentes medicamentos o con diferentes dosis, hasta que encuentres la combinación que funciona mejor en tu caso. Habla con tu médico sobre un plan de tratamiento para la depresión.

APRENDE MÁS

WebMD:

Esclerosis múltiple y suicidio

webmd.com/multiple-sclerosis/guide/ms-depression

NO ESTÁS SOLO CELEBRIDADES CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

ESTAS PERSONAS PRUEBAN QUE TENER EM NO TE
IMPIDE ALCANZAR TUS SUEÑOS.

- ▶ MONTEL WILLIAMS ANFITRIÓN DE UN TALK-SHOW
- ▶ ANNETTE FUNICELLO ACTRIZ
- ▶ ANN ROMNEY ESPOSA DEL CANDIDATO A LA PRESIDENCIA MITT ROMNEY
- ▶ DONNA FARGO CANTANTE DE COUNTRY
- ▶ NEIL CAVUTO PRESENTADOR DEL CANAL DE NOTICIAS FOX
- ▶ CLAY WALKER CANTANTE DE COUNTRY
- ▶ TERI GARR ACTRIZ
- ▶ TAMIA HILL CANTANTE Y COMPOSITORA
- ▶ DAVID LANDER ACTOR
- ▶ HAL KETCHUM CANTANTE DE COUNTRY

APRENDE MÁS

WebMD:

Rostros famosos de la esclerosis múltiple

[webmd.com/multiple-sclerosis/ms-treatment-13/
slideshow-faces-of-ms](http://webmd.com/multiple-sclerosis/ms-treatment-13/slideshow-faces-of-ms)

LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE EN EL FUTURO

PERSPECTIVAS

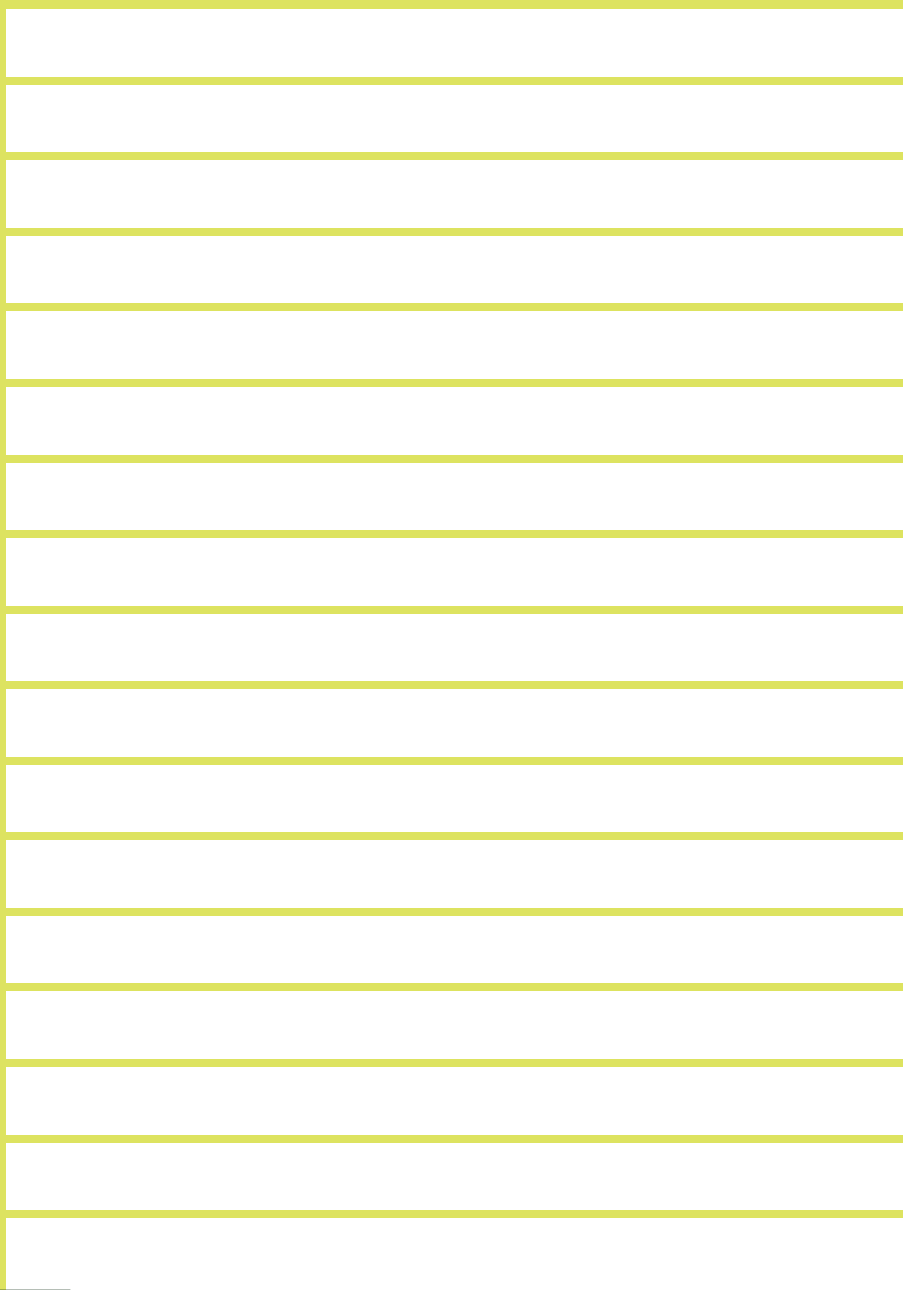
Gracias a avances recientes en el tratamiento de la EM, casi todos los pacientes pueden vivir vidas bastante normales. Aunque la enfermedad puede dificultarles su desplazamiento o la realización de determinadas tareas, no conduce a una discapacidad severa en todos los casos. Gracias a efectivos medicamentos, terapias de rehabilitación y dispositivos de asistencia, muchas personas con EM siguen estando activas, conservan sus empleos y continúan viviendo sus vidas.

En los últimos veinte años, han aumentado las opciones para los que se enfrentan con la enfermedad. Se desarrollan, aprueban y usan nuevos medicamentos para tratar la EM con gran éxito. En la actualidad, se están investigando nuevos medicamentos que ayudan en la renovación de la mielina perdida por efecto de la EM. También se están investigando nuevas terapias con células madre que podrían llegar pronto a resultados espectaculares.

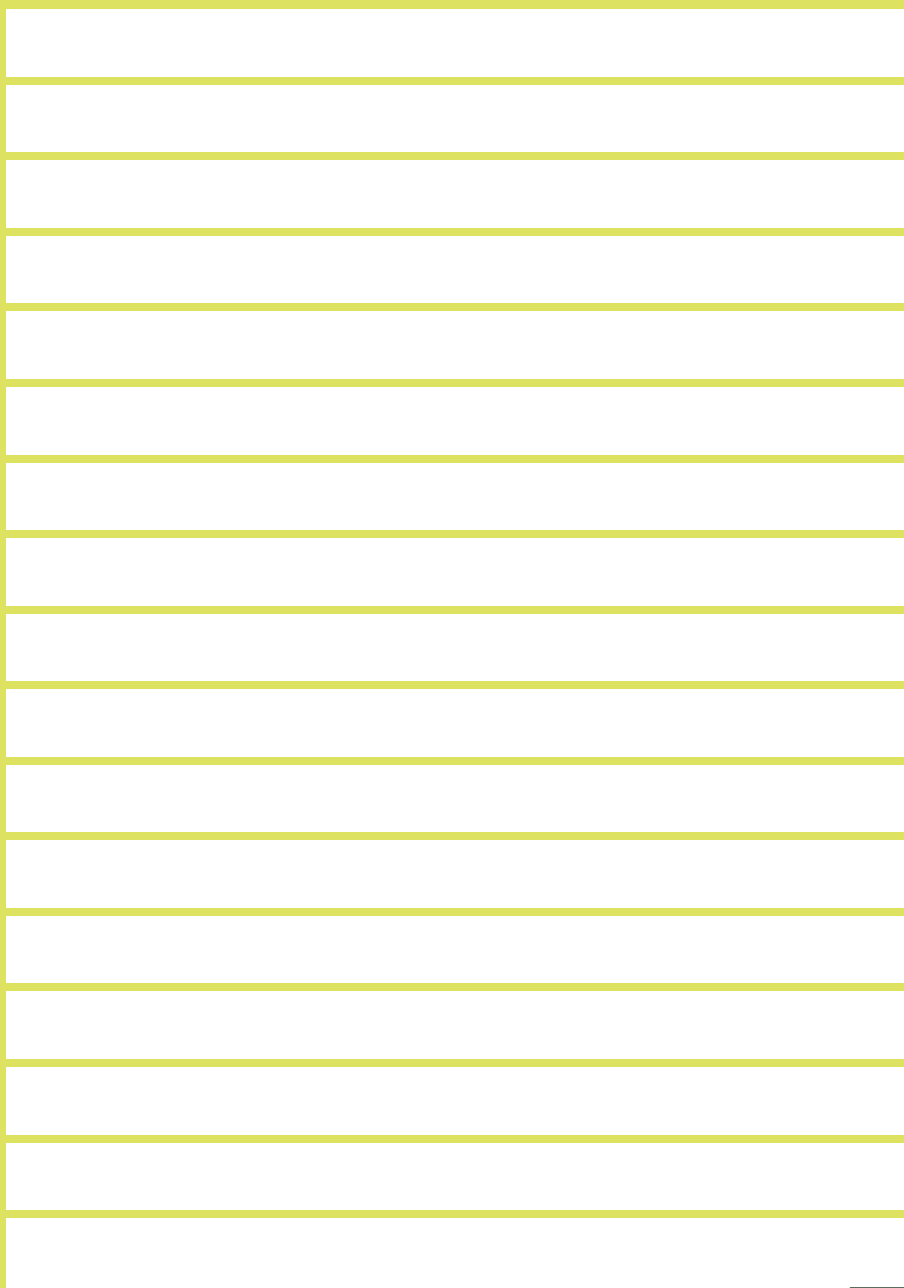
Todavía no se conoce la causa de la EM ni la manera de curarla. Lo mejor para combatir la enfermedad es impedir que empeore. A veces es más fácil decirlo que hacerlo. Pero continúan las investigaciones para producir más tratamientos efectivos. El objetivo es llegar a encontrar una cura permanente. Los ensayos clínicos de nuevos medicamentos y terapias han sido exitosos. Si estás interesado en participar en ensayos clínicos, habla con tu médico. Esa decisión puede ayudarte mucho a ti y a otros.

PREGUNTAS PARA MIS MÉDICOS Y MI EQUIPO DE ATENCIÓN DE SALUD

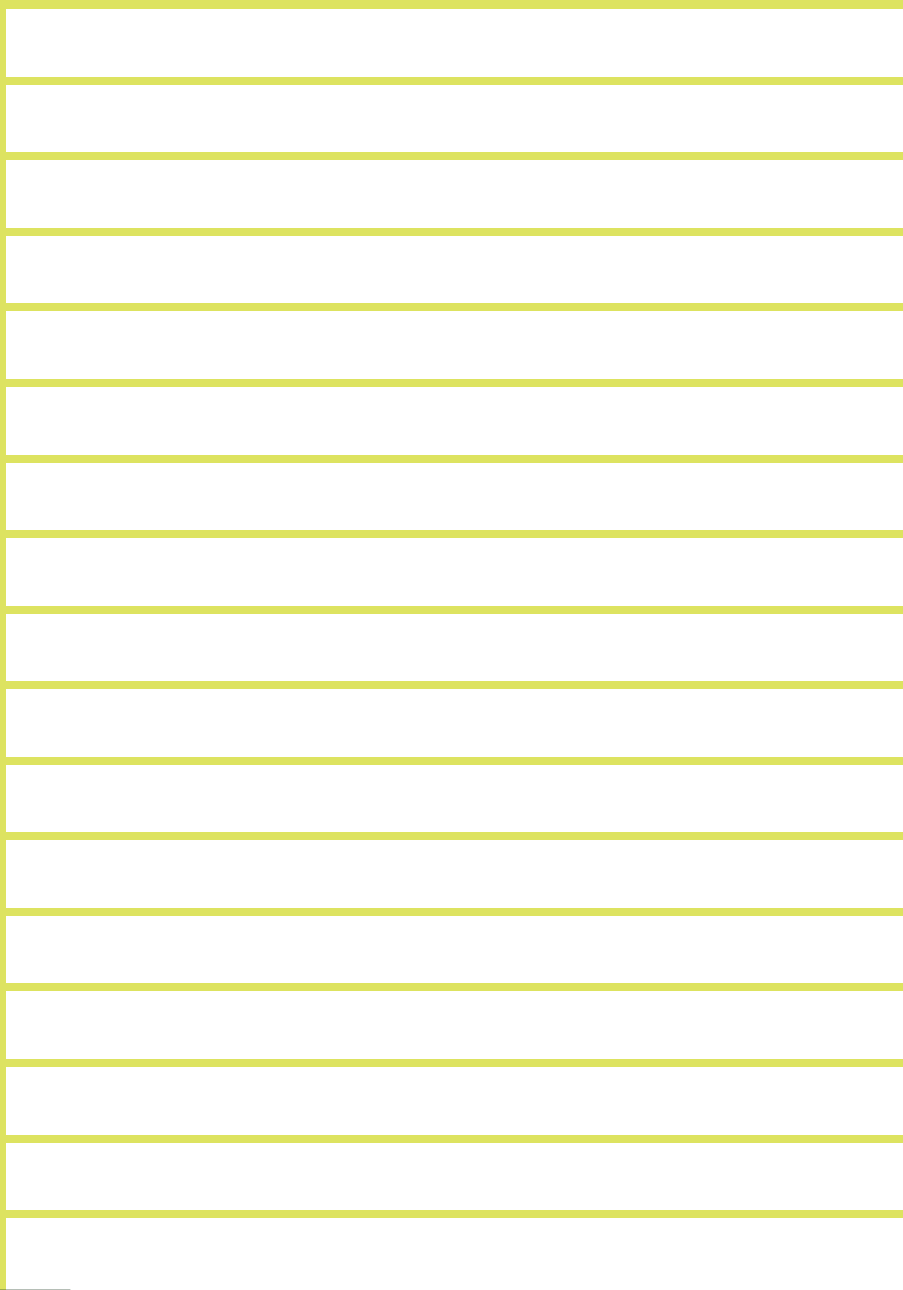
MIS NOTAS



MIS NOTAS



MIS NOTAS



RECURSOS

Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple

nationalmssociety.org

1 (800) 344-4867

Asociación Americana de Esclerosis Múltiple

mymsaa.org

AbleData: Tecnología de asistencia

abledata.com

Fuentes sobre discapacidad

disabilityresource.org

**Centro Nacional de
Información de Rehabilitación**

naric.com

Perros de Asistencia Internacional

assistancedogsinternational.org

Centros de Servicios de Medicare y Medicaid

medicare.gov

(410) 786-3000

Alianza Nacional de Asistencia

caregiving.org

(301) 718-8444

© 2017 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Centene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota.

MCARE17-00029S

CÓMO CUIDAR TU EM

CENTENE[®]
Corporation

Sin lugar a dudas, un diagnóstico de **esclerosis múltiple** es un suceso que cambia la vida. Este folleto te puede guiar aportándote ideas y conocimientos básicos para lidiar con la EM y sus muchos desafíos.



DIAGNÓSTICO Y
DEFINICIONES



SÍNTOMAS



TU EQUIPO DE SALUD



PLANES DE
TRATAMIENTO



ALIMENTOS SANOS



ESTADO FÍSICO



MANTENER LA
CAPACIDAD DE
MOVIMIENTO



TRABAJO



EMBARAZO Y EM



DEPRESIÓN



Y MÁS



HECHO EN
EE.UU.



Este libro fue impreso
en papel reciclado, porque
Where's It @? Media apoya la
protección del medio ambiente.

CREADO POR MICHELLE BAIN
DISEÑO POR SAM WASHBURN

ISBN: 978-0-9978569-7-2

