

Si a usted o a una persona próxima le han diagnosticado Esclerosis Múltiple, o una enfermedad neurodegenerativa similar que también atendemos en ASBEM, tendrá muchas preguntas, dudas y sentimientos diversos. Además, en los primeros momentos es frecuente sentirse abrumado/a y no saber exactamente “por donde tirar” o cuáles son las preguntas que debería plantear.

Conozca la enfermedad: Busque o pregunte a su médico sobre fuentes de confianza para obtener información sobre su enfermedad: Qué es, qué síntomas tiene. Buscar información fiable y contrastada, evite sumergirse en internet porque no todo lo que aparece es veraz

Conozca las implicaciones laborales del diagnóstico: Infórmese sobre si su enfermedad puede afectar a su situación laboral y sobre las mejores estrategias para mantenerse operativo/a en su puesto de trabajo.

Busque apoyo: Además de las personas de su entorno y del propio equipo médico, hay grupos de pacientes y otras entidades que pueden proporcionarle orientación.

Cuidese: El apoyo que reciba será de utilidad, pero también hay mucho que usted mismo puede hacer. Quizá sea un buen momento para replantearse su estilo de vida y hacer algunos cambios en cuanto a la dieta, la actividad física, el consumo de tabaco y el modo en el cual gestiona las situaciones estresantes.



Asociación Burgalesa de Esclerosis Múltiple “ASBEM”
Calle Monte Gorbea, 11 - bajo - 09200 Miranda de Ebro (Burgos)
Teléf y fax: 947-310322 móvil: 640-563421
trabajosocial@asbemmiranda.org
www.asbemmiranda.org

Cuando se vive con EM o cualquier otra enfermedad neurodegenerativa similar es tan importante prestar atención a la salud física como a la mental.

La incertidumbre y la preocupación por el futuro es una constante, pero hay momentos particularmente delicados en la vida de las personas diagnosticadas y algunos de ellos están relacionados con el diagnóstico y con los cambios notables e importantes en la evolución de la enfermedad o en el tratamiento

No hay forma correcta o equivocada de reacción, cada persona lo hace a su manera, dependiendo de cómo le afecta su enfermedad, dependiendo de su personalidad, sus circunstancias y las herramientas o recursos con los que cuenta

La evolución de la enfermedad puede afectar en mayor o menor medida a la movilidad, al desarrollo de las actividades de la vida diaria, a la autoestima, a los roles familiares, el trabajo y la participación social. Pero **no estás solo/a en esto:** PEDIR APOYO, AYUDA U OTRA ORIENTACIÓN cuando se necesita indica una buena dosis de autoestima y asumir tu nueva situación te dará recursos y fuerza para seguir luchando por tu calidad de vida



La rehabilitación es una parte del tratamiento o abordaje completo de la enfermedad, sea cual sea el nivel de discapacidad o la evolución de la persona

La rehabilitación es un **proceso compuesto por acciones sanitarias y sociales (educación, vivienda, trabajo...)** para lograr la máxima recuperación, disminuyendo el déficit funcional y favoreciendo la autonomía, la aceptación y la inserción social. Es fundamental para mejorar la calidad de vida, la recuperación funcional (y mantenerla) y facilitar una vida independiente

Es recomendable la atención temprana y el acompañamiento desde el mismo momento del diagnóstico (un programa de rehabilitación que se inicie en las primeras fases puede mejorar el estado físico, cognitivo y emocional y ayudar en la educación en salud de la persona diagnosticada y sus familias y prevenir complicaciones).

Una rehabilitación adecuada debe ser:

- **Integral** o sea un proceso terapéutico, educativo, formativo y social que busca la mejorar de la calidad de vida y la plena integración de la personas al medio familiar, social y ocupacional
- **Personalizada:** adaptada a cada persona, a su evolución, a su estilo de vida, basada en los problemas que encuentra el paciente día a día. Cada caso es distinto. **Importante la constancia y el compromiso**
- **Adecuarse al momento evolutivo**
- **Interdisciplinar**, la colaboración entre profesionales de diferentes disciplinas para abordar las distintas áreas dañadas
- **Educar y asesorar en salud**, enseñando o asesorando a personas con el diagnóstico, familiares y / o cuidadores cómo actuar ante algunas dificultades o síntomas (movilizaciones, atragantamientos...)



10 CONSEJOS PARA MEJORAR LA SALUD DEL CEREBRO CON ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS

- 1- **Haz ejercicio moderado a diario:** andar por casa, hacer yoga o practicar pilates por ejemplo en periodos breves, es la mejor manera de mantener la salud física, emocional y prevenir otras enfermedades
- 2- **Evita el sobrepeso:** dieta equilibrada y mantenerte activo/a
- 3- **Conserva la actividad intelectual:** lee, pinta, estudia algún idioma... lo que más te guste
- 4- **Participa en actividades de grupo:** se recomienda hacer actividades que te permitan interactuar, socializar y cooperar; cuida la vida social, sal con tus amigos/as, con tu familia....
- 5- **Controla tu tensión arterial:** la hipertensión puede ser un factor de riesgo cerebral
- 6- **Evita la diabetes y la hiperglucemia:** resultan factores asociados con la obesidad y el sedentarismo
- 7- **Aliméntate de forma saludable**
- 8- **Evita situaciones de riesgo:** planifica las actividades diarias para evitar que supongan un riesgo de accidente
- 9- **No fumes ni consumas alcohol**
- 10- **Se optimista:** usa el buen humor, se proactivo/a y evita el estrés, disfruta mucho cada instante

