

ENTORNO AFECTADO/A A PARTIR DE 17 AÑOS



Acaban de darte una **noticia impactante**: Tienes Esclerosis Múltiple (EM). Pero en este proceso **no estarás sólo/a en ningún momento, tu familia y un equipo de profesionales** (médicos/as, enfermeros/as, fisioterapeutas, psicólogos/as...) **te acompañarán**, explicarán y cuidarán de ti.

Poco a poco, te ayudarán a que cada vez seas más consciente de lo que te pasa, más activa/o en tu tratamiento y a continuar con tu vida como hasta ahora.

Por eso, **aunque sea normal tener miedo, no tienes razón para tenerlo**. Tampoco tienes que culparte, porque es algo que ha ocurrido al azar.

En este material **encontrarás la información más importante**, así como **las preguntas que quizá te hagas**.



Mi futuro con EM

La evolución de la EM es impredecible; por ello debes de tratar de centrarte en el aquí y el ahora mientras sigues planeando cómo quieres que sea tu futuro, sin que la enfermedad sea un impedimento.

Tener EM no equivale a estar enfermo, y tu vida puede continuar prácticamente como hasta ahora. Confía en tus médicos, que te realizarán seguimiento continuado, y sigue sus pautas.

Y recuerda los falsos mitos de la EM: no es hereditaria ni contagiosa, no es mortal, y no es ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica).

Hay muchas personas en el mundo afectadas por EM; en España, unas 50.000.

¿Tengo que contárselo a los demás?

Es normal sentir muchas emociones distintas (frustración, enfado, tristeza, miedo...); puedes expresarlas libremente y compartirlas con gente de confianza, y es recomendable contar con ayuda profesional (psicólogos), así puedes “digerirlas” y resolver el posible proceso de duelo.

La información es tuya y tú eliges a quién contársela y cuánto contarla; si eliges no hacerlo, no estarás mintiendo sino reservándote esa información.

Infórmate a fondo sobre la EM si vas a hablar de ella; posiblemente, la gente querrá hacerte muchas preguntas y es importante que les ayudes a comprender y a derribar mitos.

Y también que conviertas a tus seres cercanos en aliados que te ayuden en el proceso.



Cómo combatir los síntomas



Tomando la medicación pautada y adoptando hábitos saludables de vida: ejercicio o actividad física (deportes, baile, yoga...); nutrición adecuada (dieta mediterránea); evitación del estrés, etc.

Si la EM está afectando a tu cognición (atención/concentración, memoria, velocidad de pensamiento...), además de recurrir a un neuropsicólogo, puedes emplear estrategias como:

- **Estudiar, leer, hacer tareas**, etc., en ambientes silenciosos y sin distracciones. Vigilar la fatiga y tomar descansos si lo necesitas.
- **Ir a tu ritmo** y concederte el tiempo necesario.
- **Realizar ejercicios** de estimulación cognitiva o “gimnasia cerebral”.

Existe **un gran número de entidades para afectados de EM** (entre ellas, fundaciones y asociaciones) que **pueden prestarte toda ayuda que necesites**, además de acercarte a otras personas con EM como tú.

Elaborado por:



Apoya el proyecto:



Fundació
Esclerosis
Múltiple



Esclerosis
Múltiple
España

Con la colaboración de:

