

Controlar EM

(Esclerosis Múltiple)

Las siguientes son algunas estrategias para sobrellevar todos los tipos de EM:



LA TERAPIA OCUPACIONAL, que ayuda a las personas a comer, vestirse y realizar otras funciones.



LOS DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA, como andadores, programas de texto a voz y lentes especiales, que ayudan con el movimiento, la comunicación y la visión.



LA FISIOTERAPIA, que puede incluir estiramientos, ejercicios de respiración y masajes para aumentar la fuerza y el movimiento.



UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE (comer mejor, hacer ejercicio con regularidad y dormir lo suficiente), que mejora su salud en general.



LOS MEDICAMENTOS para tratar las recaídas o para controlar los síntomas.



LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL, que ofrecen apoyo emocional.



Hable con su médico sobre qué opciones para controlar la EM son las mejores para usted.



Preguntas que le puede hacer a su médico

- ¿Qué tipo de EM tengo?
- ¿Tendré siempre este tipo?
- ¿Qué cambios en el estilo de vida puedo hacer para controlar mis síntomas?