RECOMENDACIONES

SALUDABLES

para la ESCLEROSIS MULTIPLE

30 DE MAYO

1. Intente mantenerse tan activo como pueda. Pregunte a su médico que tipo de actividad y ejercicios son adecuados para usted. Intente caminar o trotar. Montar en bicicleta estática también es buen ejercicio

2. El aumento en la temperatura puede empeorar sus síntomas, por lo que evite llevar muchas capas, tomar baños con agua muy caliente, cuidado con los jacuzzis o saunas, mantenga la casa fresca y evite las bebidas calientes si tiene problemas para tragar

3. Lleve una vida social adecuada a sus gustos, posibilidades y horarios. Puede además mantener la memoria activa mediante lectura o ejercicios

4. Es posible que tenga problemas para empezar a orinar. Su vejiga se puede vaciar con demasiada frecuencia o a la hora incorrecta. Para ayudarle su médico podría recetarle medicamentos. En algunas ocasiones es necesario el uso de un catéter urinario. Podría aprender ejercicios para ayudarle a fortalecer los músculos del suelo pélvico

5. Busque una rutina para ir al baño para controlar sus movimientos intestinales. Escoja una hora regular, tómese su tiempo para la evacuación, intente frotar suavemente su estómago para ayudar a su colon a moverse.

6. Debe cuidar su piel (sobre todo en caso de permanecer mucho tiempo sentado o encamado) buscando signos de úlceras o irritación.

7. Manténgase bien vacunado. Debe ponerse la vacuna de la gripe cada año. En las mujeres inmunodeprimidas se recomiendan además las revisiones ginecológicas.

8. Lleve una vida saludable, consuma una dieta variada y equilibrada, beba abundante agua, controle el sobrepeso y evite el consumo de alcohol y tabaco.

La esclerosis múltiple es una enfermedad neurológica que afecta al Sistema Nervioso Central. Puede manifestarse en muchas partes del organismo y hacerlo de maneras muy diferentes. No todos los síntomas aparecen en todas las personas, ni lo hace con la misma intensidad. Es el motivo por el que se la suele llamar “la enfermedad de las mil caras”
La mayoría de los casos se diagnostican en personas entre 20 y 40 años

Gerencia de Atención Integrada de Puertollano

Castilla-La Mancha

sescam
Servicio de Salud de Castilla-La Mancha