

Decálogo de recomendaciones psicológicas

- 1 Aprende a aceptar la enfermedad y las limitaciones que conlleva. Es la mejor forma de empezar a buscar soluciones.
- 2 El diagnóstico no se puede cambiar, pero sí puedes hacer mucho para manejar la enfermedad de forma que tengas un mayor control sobre ella.
- 3 La enfermedad produce fatiga. Simplifica tus actividades en tareas más sencillas y aumenta el tiempo de descanso. También debes aprender a delegar y pedir ayuda a los demás.
- 4 Es normal que te sientas triste y enfadado/a ante los brotes. Dale la importancia justa y busca la forma de salir adelante.
- 5 Apóyate en tus familiares y amigos. No tienes por qué pasar por ello tú solo/a.
- 6 La enfermedad no avanza de la misma forma en todas las personas. No te anticipes al futuro.
- 7 Lleva una dieta saludable y practica ejercicio físico en la medida de lo posible. Está demostrado que mantenerse activo/a te ayuda a encontrarte mejor a nivel físico y psicológico.
- 8 Ante síntomas de un posible brote, consulta con tu médico. La detección precoz es importante.
- 9 Comparte lo que sabes sobre la enfermedad con tu entorno. Entenderla os ayudará a todos.
- 10 El tratamiento psicológico te ayudará a aceptar y a afrontar mejor la enfermedad, manejar tus emociones y conseguir el bienestar que cualquier persona enferma o sana debería tener.

Comisión Emociones y Salud



Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés
www.ansiedadyestres.org



Esclerosis
Múltiple:
Aspectos Psicológicos
Cómo puedes mejorar
tu calidad de vida



www.copmadrid.org

Esclerosis Múltiple Aspectos Psicológicos



Cómo puedes
mejorar tu
calidad de vida

¿Qué es la Esclerosis Múltiple (EM)?

Es una enfermedad degenerativa del sistema nervioso central. La alteración neurológica es la causa más frecuente de incapacidad en adultos jóvenes. Afecta principalmente a mujeres entre 20 y 40 años.

¿Cómo afrontamos la EM?

- Farmacológico.
- Intervención psicológica y neuropsicológica.
- Otras terapias (fisioterapia, terapia ocupacional, logopedia, yoga, etc.).

Tipos de Esclerosis Múltiple

Benigna



Remitente-recurrente



Primaria progresiva



Secundaria progresiva



Progresiva recurrente



— fase de brote
— período libre de brote

¿Cómo afecta a nuestra calidad de vida?

- **Frecuentes visitas a médicos:** distintos especialistas y pruebas diagnósticas.
- **Problemas de memoria y concentración:** no recordamos algunas cosas y en ocasiones resulta difícil centrarnos en una tarea determinada.
- **Familia y amigos:** la enfermedad puede cambiar la forma de relacionarnos con ellos.
- **Emociones negativas:** las limitaciones físicas y cognitivas generan frustración, tristeza, vergüenza, ansiedad e incertidumbre. Según las investigaciones, un 50% de los pacientes con EM sufrirán depresión a lo largo de su vida.
- **Otros aspectos:** fatiga, caídas al suelo, incontinencia y el uso de silla de ruedas dificultan la vida social.

¿Puede ayudarme el tratamiento psicológico?

Una adecuada intervención basada en la evidencia científica, junto a otros tratamientos, puede producir una mejor adaptación a la enfermedad.

El tratamiento psicológico te ayudará a:

- Aceptar la enfermedad y adaptarse mejor a los cambios y recaídas.
- Reducir las emociones negativas (tristeza, ansiedad, ira...) y aumentar las positivas (alegría, satisfacción, tranquilidad...) y la percepción de control ante la enfermedad.
- Potenciar tus cualidades y buscar apoyo social.
- Mejorar la comunicación con tu familia y las personas de tu entorno.
- Aumentar hábitos saludables que mitiguen las recaídas.
- Afrontar las preocupaciones normales de tu vida (ser madre o padre con discapacidad, las relaciones sexuales...).

