

#MiEMinvisible

# SÍNTOMAS INVISIBLES

## EN ESCLEROSIS MÚLTIPLE Y ACTIVIDAD FÍSICA



### ¿QUÉ SON?

- La Esclerosis Múltiple se conoce como la **enfermedad de las 1.000 caras** por la gran variedad de síntomas que puede presentar.
- Algunos de estos síntomas no se manifiestan de forma visible pero pueden ser tanto o más incapacitantes que los síntomas físicos más evidentes.
- Estos síntomas invisibles pueden ser la fatiga, el dolor, la depresión, los problemas cognitivos, la hipersensibilidad y la alteración de la termorregulación, entre otros.

### ¿QUÉ PUEDO HACER?

- Coméntalo con tu **neurólogo**, déjate **asesorar** y **pregunta abiertamente** tus dudas.
- La **actividad física** y la **rehabilitación** (cuando la persona es persistente), también pueden aliviar algunos de estos síntomas o conseguir **mejoras en la calidad de vida**.
- Asesórate siempre con **profesionales** especialistas en Esclerosis Múltiple.
- **Explica** a tus familiares y amigos **cómo te afectan** estos síntomas y **cómo** pueden **ayudarte**.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

### PROBLEMAS DE VISIÓN

Que no te impida ejercitarte, **adapta la actividad física a tu capacidad**. A pesar de que no puedas realizar algunas actividades, considéralo una oportunidad para **probar cosas nuevas** como el yoga, el pilates, la bici estática, los ejercicios en el gimnasio...



### PROBLEMAS EMOCIONALES

La actividad física reporta **beneficios** tanto en el tratamiento de determinados síntomas **emocionales** que ya están presentes, como en la prevención de otros futuros. El **ejercicio aeróbico** en particular puede **mejorar síntomas depresivos y ansiosos**.

### PROBLEMAS COGNITIVOS

Ejercita tu cuerpo, pero también tu cerebro. Hay técnicas que **mejoran la atención y memoria**; un **neuropsicólogo** puede orientarte.



### PROBLEMAS DE COORDINACIÓN

La **terapia ocupacional** puede ayudarte a **mejorar tu destreza manual**. Entrenar algunas habilidades o adaptar tu condición a las rutinas diarias pueden aumentar o conservar tu independencia.

### SENSIBILIDAD AL CALOR

Aprovecha los **momentos** del día **menos calurosos** o practica en lugares donde se **controla la temperatura ambiental** (domicilio, gimnasios, asociaciones...). También puedes utilizar **prendas refrigerantes**, darte una **ducha templada** antes de entrenar y cuidar mucho tu **hidratación**.



### DEBILIDAD

Los **profesionales de la actividad física** pueden trabajar contigo para mejorar tu condición física. El **entrenamiento de fuerza** puede producir **mejoras en el día a día** (levantarse/sentarse con más facilidad, hacer movimientos con menos fatiga, caminar más y mejor...).

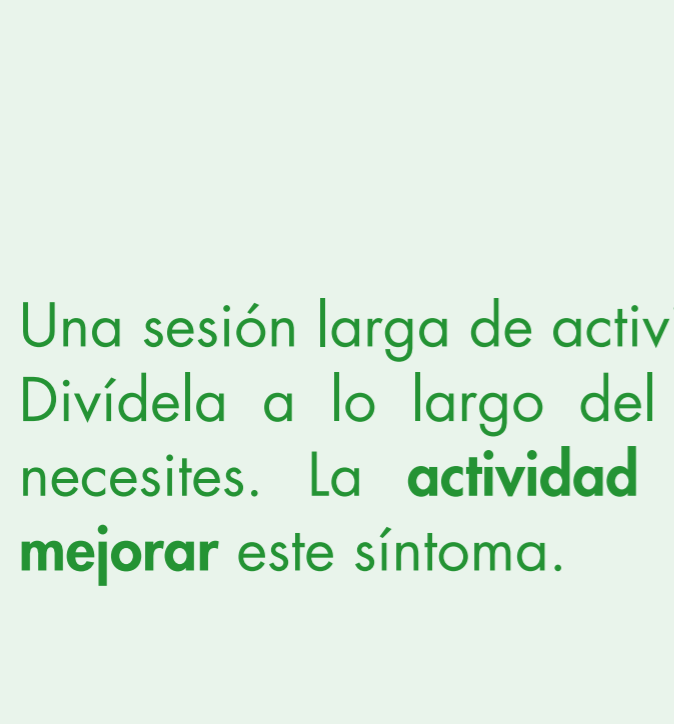
### PROBLEMAS URINARIOS

Los **ejercicios de suelo pélvico** pueden ayudar a mejorar complicaciones como la incontinencia urinaria. Pregunta a tu **fisioterapeuta**.



### DOLOR

Algunos ejercicios como los **estiramientos** pueden ayudarte a aliviar el dolor, sobre todo si está relacionado con la **espasticidad**.



### FATIGA

Una sesión larga de actividad física puede ser agotadora. Divídela a lo largo del día y **toma descansos** cuando necesites. La **actividad física** también ha demostrado **mejorar** este síntoma.



### PROBLEMAS DE MOVILIDAD

La **rehabilitación física** puede ayudarte a **mejorar y/o mantener tu movilidad**. Los profesionales de la rehabilitación trabajan la **fuerza**, el **equilibrio** y la **propiocepción**, entre otros, para conseguirlo.

## RECUERDA

A pesar de que estos síntomas no se vean y en ocasiones provoque vergüenza hablar de ellos, es muy importante **comunicarlos al equipo de profesionales** que atienden a la persona con EM para **desarrollar la estrategia de tratamiento y rehabilitación más adecuada** y personalizada posible.



### Bibliografía consultada

Gómez- i Illán, R. (2019). Importancia del entrenamiento de fuerza en Esclerosis Múltiple. <http://emforma.esclerosismultiple.com/blog/actividad-fisica/entrenamiento-de-fuerza-en-esclerosis-multiple/> - Soria, C. (2017). Beneficios psicológicos de la actividad física en personas con Esclerosis Múltiple; <http://emforma.esclerosismultiple.com/blog/psicologia/beneficios-psicologicos-de-la-actividad-fisica-en-personas-con-esclerosis-multiple/> - Ramos, C. (2018). Consejos para evitar el aumento de temperatura durante la actividad física; <http://actividadfisica.esclerosismultiple.com/index.php/2018/12/04/consejos-para-evitar-el-aumento-de-temperatura-durante-la-actividad-fisica/> - Ramos, C. (2019). 7 Razones para estirar con Esclerosis Múltiple. (2019). <http://emforma.esclerosismultiple.com/blog/fisioterapia/7-razones-estirar-esclerosis-multiple/>