

Hábitos Saludables y Esclerosis Múltiple

Es fundamental llevar hábitos saludables con Esclerosis Múltiple (EM), ya que contribuye a un mejor pronóstico y una mejor calidad de vida.

¿SABÍAS QUE...?

Adoptar hábitos de vida saludable se asocia con una reducción de la discapacidad y una menor percepción de fatiga.



Pero ¿qué implica seguir un ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

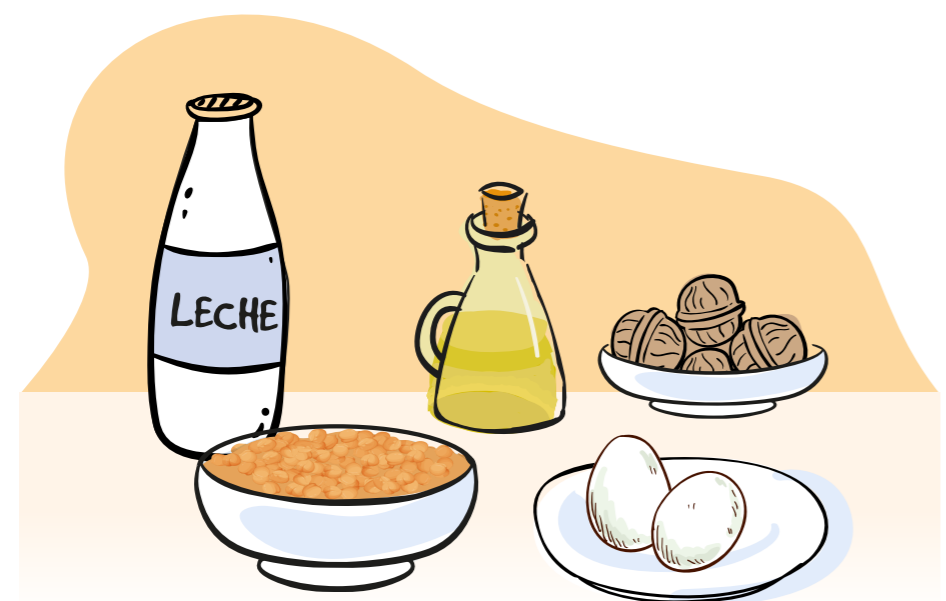
1. Alimentación saludable

- Rica en **FRUTAS Y VERDURAS**, incluyendo **PROTEÍNAS** vegetales y animales, **HIDRATOS DE CARBONO** (principalmente integrales) y **GRASAS DE CALIDAD**, como la que aporta el aceite de oliva.
- Baja en **sal**, **azúcares** refinados, **bollería** industrial y grasas saturadas.
- Incorpora la **FIBRA** como un nutriente esencial, ya que modula la respuesta inmunitaria controlando la inflamación.



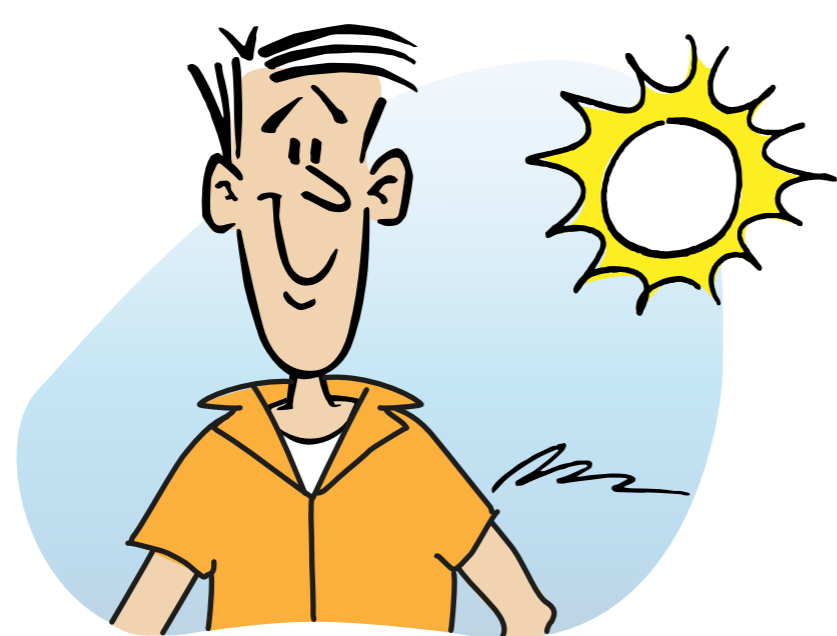
VITAMINAS y MINERALES asociados al sistema inmunológico y la neurodegeneración: **Vitamina D, C y E, Magnesio, Zinc y Cobre**

Todos ellos presentes en la dieta mediterránea: pescados azules, huevos, lácteos, frutas y verduras, aceite de oliva, legumbres, cereales, frutos secos...



- En el caso de presentar **DISFAGIA**:
 - No descuides la **presentación de los platos** para que sean más apetecibles y **adapta las recetas** que más te gusten a la textura que toleras.
 - Vigila los alimentos con **doble textura**, como la sopa (líquido + sólido), o los que pueden **cambiar de consistencia**, como la gelatina.

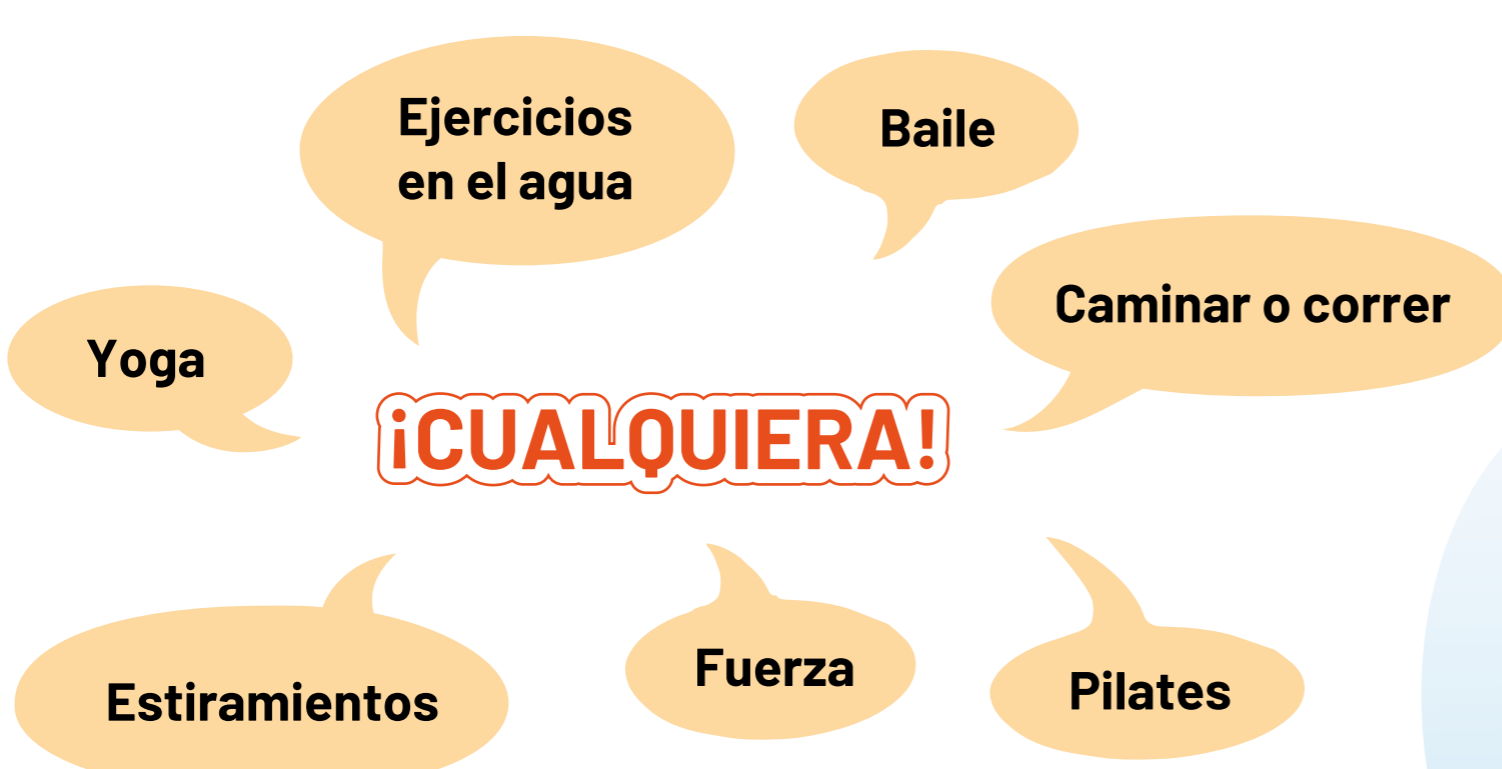
Se estima que **más del 43%** de las personas con **EM** padecen **disfagia**.



RECUERDA

- La **VITAMINA D** se obtiene principalmente con la **exposición solar** controlada.
- Estar correctamente **HIDRATADO** contribuye al mantenimiento de la **función neurológica**, a regular la **temperatura corporal** y ayuda en la **gestión de síntomas** como el estreñimiento o la fatiga.

2. Ejercicio físico



iSi lo necesitas, asesórate con profesionales para encontrar la forma de adaptar tu deporte favorito!

- No está **contraindicado** ni aumenta la posibilidad de **brotos**.
- Antes de empezar, **consulta con tu NEURÓLOGO**, y si es necesario, apóyate en un **PROFESIONAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**.
- Durante la práctica, **no debe aparecer DOLOR** y si aparece, detén el ejercicio. **Escucha a tu cuerpo** y toma descansos cuando lo necesites.



3. Sueño nocturno



¿Cómo afectan los trastornos del sueño a las personas con EM?

- Influyen para realizar **actividades diarias**.
- Disminuyen la **calidad de vida**.
- Acentúan la sintomatología **depresiva** y **ansiosa**.
- Exacerban** síntomas.
- Aumentan el **riesgo de brote**.

ALGUNAS RECOMENDACIONES...

- Lleva **HORARIOS** regulares para acostarte y levantarte.
- Practica **ejercicios de RELAJACIÓN** antes de acostarte.
- Utiliza **LUCES** tenues al caer el sol y **evita usar dispositivos** como el móvil o tableta.
- Evita hacer **EJERCICIO** a última hora de la tarde.

4. Salud mental

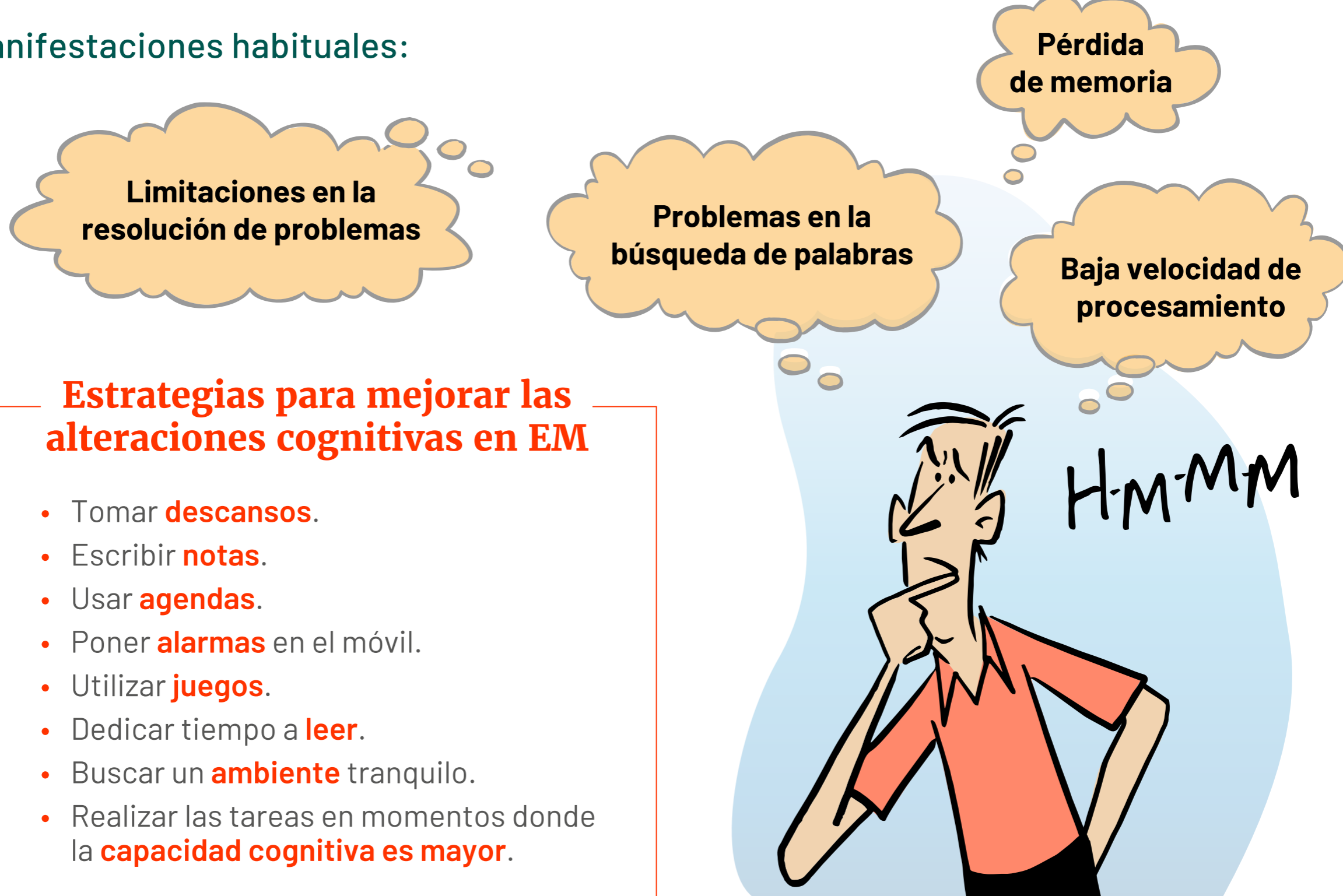
Las **personas con EM** pueden atravesar distintos **ESTADOS EMOCIONALES** a lo largo del curso de su enfermedad. Desde el diagnóstico hasta aprender a convivir con ella, se va haciendo un **recorrido muy amplio** por distintas emociones: ansiedad, desesperanza, rabia... **Es legítimo sentir este tipo de emociones**, pero cuando aparecen de forma continua e interfieren en el día a día, puede ser necesario que un **especialista te ayude a gestionarlas**.

¿Qué ayuda a gestionar el malestar emocional?

- Actividad física
- Mindfulness
- Técnicas de relajación y respiración
- Relaciones sociales
- Descanso

5. Salud cognitiva

Manifestaciones habituales:



Estrategias para mejorar las alteraciones cognitivas en EM

- Tomar **descansos**.
- Escribir **notas**.
- Usar **agendas**.
- Poner **alarmas** en el móvil.
- Utilizar **juegos**.
- Dedicar tiempo a **leer**.
- Buscar un **ambiente** tranquilo.
- Realizar las tareas en momentos donde la **capacidad cognitiva es mayor**.

CONEXIÓN VITAL EN ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Contar con una **red que conecte a la persona con EM con un entorno** que le comprenda, apoye e incluya en sus actividades puede **transformar la forma de afrontar la Esclerosis Múltiple**. Una mirada empática, una **conversación sincera** o participar en las acciones de la vida diaria son gestos que reconectan. Pero esa conexión también se cultiva desde dentro, cada pequeño gesto cuenta. Cada hábito saludable que incorpores a tu día a día es una forma de **cuidarte**. Son decisiones que **suman BIENESTAR** y te ayudan a seguir adelante con **CONFIANZA** y **EQUILIBRIO**, incluso cuando el camino se complica.