

# Pasos básicos para un buen manejo de la salud

Para vivir bien con esclerosis múltiple a medida que envejecemos, debemos ocuparnos adecuadamente de nuestra salud general y bienestar.

**En esta folleto, analizaremos cuatro pasos simples que puedes implementar para el manejo de la salud:**

**presta atención a los síntomas nuevos e infórmalos a tu médico;**

**realízate pruebas de detección de otras afecciones médicas;**

**sigue de manera diligente los consejos médicos;**

**mantén la actividad física.**



**Cómo vivir bien con esclerosis múltiple en la tercera edad**

[www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older/](http://www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older/)

## **Identificación de síntomas nuevos**

Los síntomas nuevos se pueden relacionar con la esclerosis múltiple o la edad. También podrían ser un signo de un problema médico nuevo.

Si tienes algún síntoma nuevo, infórmalo a tu médico. Al encontrar la causa exacta, los profesionales sanitarios pueden indicarte el tratamiento correcto y asesorarte. Por ejemplo, la fatiga provocada por un trastorno del sueño o una enfermedad tiroidea podría tratarse de manera diferente que la fatiga causada por la esclerosis múltiple.

A veces, múltiples factores pueden contribuir a los síntomas. Tal vez debas ver a diferentes profesionales médicos antes de que puedan determinar las causas y cuál es el mejor tratamiento para ti.

Tu médico de cabecera (médico general) es el más idóneo para ayudarte con los cambios en la salud a causa de la edad, mientras que el neurólogo puede ayudarte a tratar la esclerosis múltiple. Podrían remitirte a otros especialistas para que te ayuden a tratar otras afecciones.

Puedes obtener más información sobre los síntomas de la esclerosis múltiple y su tratamiento en el sitio web de MSIF: <https://www.msif.org/about-ms/symptoms-of-ms/>

## Pruebas de detección de otras afecciones

Además de atender tu salud actual, considera realizarte todas las pruebas de detección que te ofrezcan.

Con las pruebas de detección, se verifica la presencia de riesgos o signos de advertencia de otras afecciones. Su detección temprana te permite tomar medidas para reducir el riesgo o tratar una afección en su etapa inicial.

En función de tu país, edad y sexo, las pruebas disponibles pueden incluir exploraciones para detectar cáncer de colon, diabetes, dilatación de un vaso sanguíneo en el abdomen (aneurisma), depresión, cáncer uterino, cáncer de mama y huesos débiles (osteoporosis).

***“Todos envejeceremos, pero esto podría implicar un desafío mayor para aquellos que convivimos con la esclerosis múltiple. No te exijas mucho y acepta tus limitaciones. Busca apoyo para ayudarte con las actividades que ya no puedas hacer, o modifica la actividad. Todos los días, mi marido y yo salimos a caminar y rodar por el barrio con nuestro perro, lo hacemos desde hace dos años”.***

MARIE, CANADÁ, DIAGNÓSTICO EN 1996

## Cumplimiento de los consejos médicos

Los médicos, enfermeros y otros profesionales sanitarios pueden hacer revisiones periódicas, dar consejos, administrar tratamientos y brindar apoyo. Sin embargo, solo tú eres capaz de proteger tu salud y bienestar cada día. Por lo tanto, dedica tiempo y energía a tu salud todos los días.

Podría ser difícil concentrarse y seguir los consejos médicos todos los días. Sin embargo, algunos cambios relacionados con la edad y otras afecciones médicas podrían sumarse a tus problemas de salud. Los hábitos poco saludables, como el tabaquismo, también pueden empeorar la esclerosis múltiple.

Encontrar rutinas y métodos que te ayuden a mantenerte encarrilado te dará buenos resultados.

Incluimos algunos consejos generales al final de esta sección. En la próxima sección, analizamos en más detalle las estrategias que se pueden adoptar para manejar la esclerosis múltiple, la salud y el bienestar como parte de la vida cotidiana (autogestión).



## Mantener la actividad física

En las personas mayores con esclerosis múltiple, mantenerse más activo puede mejorar la capacidad de caminar y la función física. Mantenerse activo con regularidad puede tener beneficios adicionales, entre ellos:

mejor función cognitiva;

- reducción de los síntomas de la esclerosis múltiple;
- retraso de la progresión de la enfermedad;
- ayuda con la depresión;
- mejora del estado cardiovascular.

Cualquiera que sea tu edad y estado físico, hay formas de mantenerse activo. Debes determinar qué tipo de actividad e intensidad son adecuados para ti. **Consulta a tu médico antes de iniciar un nuevo plan de actividad física.**

Debes tener un nivel de actividad, al menos, moderado para obtener los beneficios que mencionamos antes. Algunos ejemplos de actividad moderada son caminata rápida, jardinería, natación y ciclismo.

Algunas actividades físicas más ligeras (como ejercicios de fuerza, trabajo de postura y estiramientos) se pueden hacer en posición sentada.

***“Vivir con esclerosis múltiple durante más de 20 años definitivamente ha sido un desafío, pero siempre manejable. El mantra que me recito para seguir adelante en momentos difíciles es: si paro, me oxido”.***

GOPI, INDIA, DIAGNÓSTICO EN 2002

Para mantener un nivel de actividad física regular, se requiere tanto una buena actitud como fuerza y energía. Es más probable que mantengas la actividad física si te fijas objetivos y confías en tu capacidad de cumplirlos.

- Algunas formas de lograr esto incluyen:
- encontrar actividades que disfrutes;
- planificar con otras personas hacer ejercicio juntos;
- usar una aplicación para hacer seguimiento de la actividad;
- ingresar en grupos locales de actividad física;
- hablar con tu médico o enfermero sobre servicios que te puedan ayudar.





## CONSEJOS

### cómo cuidar tu salud y bienestar

- **Anota todo cambio** en tu salud física y mental en un diario o aplicación para poder analizarlo con tu médico o enfermero.
- **Debes estar dispuesto/a a escuchar** a amigos, familiares y cuidadores si observan un cambio gradual en tu salud que tú podrías haber pasado por alto.
- **Implementa una rutina fija** para tomar los medicamentos. Un pastillero, un calendario o los recordatorios del teléfono te podrían resultar útiles.
- Si te cuesta mantener la motivación o ajustar tus necesidades médicas a la vida cotidiana, consulta a tu médico o enfermero qué programas o asistencia especializada tienes a tu disposición.
- Acepta las invitaciones a realizarte pruebas médicas de detección. Si tienes dudas sobre los servicios disponibles, comunícate con el consultorio de tu médico de cabecera o empresa de seguro.



## Recursos adicionales

### Información y herramientas en línea

Recursos de información general sobre los síntomas de la esclerosis múltiple (varios idiomas)  
<https://www.msif.org/resource-topic/ms-symptoms/>

Fatiga: un síntoma invisible de la EM (folleto)  
<https://www.msif.org/resource/fatigue-an-invisible-symptom-of-ms/>

Combatir la espasticidad (folleto)  
<https://www.msif.org/resource/combating-spasticity-in-ms/>

European MS Platform: programa de ejercicios en el hogar (serie de videos)  
<https://www.msif.org/resource/keep-moving-with-ms/>

Rehabilitación (folleto)  
<https://www.msif.org/resource/rehabilitation/>

Síntomas invisibles de la Esclerosis Múltiple (video)  
<https://www.msif.org/resource/invisible-symptoms-of-ms/>

Estiramiento y amplitud de movimiento (folleto)  
<https://www.msif.org/resource/stretching-and-range-of-motion-for-people-with-ms/>

Tipos de entrenamientos recomendados para personas con Esclerosis Múltiple (folleto)  
<https://www.msif.org/resource/recommend-workouts-for-people-with-ms/>

Principio de su estilo de vida saludable (webinario)  
<https://www.msif.org/resource/getting-started-with-your-healthy-lifestyle/>

Esclerosis Múltiple: Yoga y Meditación (folleto)  
<https://www.msif.org/resource/ms-yoga-and-meditation/>

**Esta es un sección de la guía 'Cómo vivir bien con esclerosis múltiple en la tercera edad'. Se puede descargar la guía completa aquí:**

**[www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older/](http://www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older/)**



[www.msif.org](http://www.msif.org)  
[www.facebook.com/msinternationalfederation](https://www.facebook.com/msinternationalfederation)  
[www.twitter.com/msintfederation](https://www.twitter.com/msintfederation)