

10 consejos para convivir con la esclerosis múltiple



- 1 Mantén una dieta saludable.**
Una alimentación variada puede ser de gran ayuda a la hora de mejorar tu calidad de vida, evitar el sobrepeso o lograr una pérdida de peso importante.
- 2 Practica deporte con regularidad.**
La actividad física ayuda a manejar algunos síntomas y contribuye a evitar otras enfermedades secundarias derivadas de unas mermadas condiciones físicas. Si ya practicabas algún tipo de deporte anterior al diagnóstico, trata de mantenerlo adaptándolo a la nueva situación.
- 3 Abandona el hábito de fumar.**
Cada vez existe mayor evidencia sobre la relación entre la progresión de la enfermedad y el tabaco.
- 4 El descanso, clave para tu salud.**
Trata de dormir con un horario regular y hacer los descansos que necesites; recuerda que convives con un síntoma invisible como es la fatiga.
- 5 Habla con tu familia y amigos, así como con otras personas afectadas.**
Explícales cómo te sientes y qué necesitas de ellos. Además, puede ser muy beneficioso conocer a otras personas que también tienen esta enfermedad, ya que son quienes mejor pueden comprender tu situación.
- 6 Adáptate a los cambios.**
Esta enfermedad es caprichosa e incierta, procura tener siempre un plan B para adaptar los cambios a tu vida.
- 7 Consulta fuentes de información rigurosas.**
Asegúrate de visitar páginas de confianza en Internet, como pueden ser las de las organizaciones de pacientes o las revistas médicas y científicas.
- 8 Busca una organización de pacientes cercana a tu domicilio.**
Infórmate sobre todo lo que puede ofrecerte desde el mismo momento de diagnóstico.
- 9 Prepara bien tu visita al neurólogo.**
Plantéale todas tus dudas sobre la enfermedad, él es quien tiene más información sobre tu caso particular y quien mejor podrá aconsejarte.
- 10 No dejes de disfrutar.**
La vida con esclerosis múltiple puede ser más complicada que antes, pero no por ello debes olvidar disfrutarla al máximo: socializa, experimenta, viaja, ¡vive!