

Novartis Pharmaceuticals  
Neurociencias



## **Consejos para lograr un mejor control de la esclerosis múltiple**

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad crónica autoinmune que afecta el sistema nervioso central.<sup>1</sup>

Tiene una evolución sostenida en el tiempo caracterizada por periodos de síntomas llamados recaídas. Es poco frecuente que estos síntomas aumenten su intensidad de forma progresiva una vez que se presentan, por lo general vienen seguidos de remisión.<sup>1</sup>

En la actualidad no se dispone de cura para este trastorno; sin embargo, existen varias opciones de tratamiento (ajustados a las características de cada paciente) capaces de modificar el curso de la enfermedad, los cuales reducen el daño en el sistema nervioso y la discapacidad que la afección puede ocasionar.<sup>1,2</sup>

Asimismo, es importante contar con un equipo multidisciplinario de salud integrado por médicos, enfermeras, fisioterapeutas y psicólogos especializados en EM.<sup>2</sup>

Un buen programa de asistencia al paciente debe complementarse con terapia ocupacional, terapia de lenguaje y entrenamiento neuropsicológico, además de una correcta orientación médica y psicológica.<sup>3</sup>



La adopción de un estilo de vida saludable tiene repercusiones positivas sobre el curso de la EM y la calidad de vida, beneficiando tanto la salud física como mental del paciente. Por tal razón es importante que procure incluir buenos hábitos en su día a día.<sup>1,4</sup>



**Alimentación:** Una alimentación saludable a base de alimentos integrales, baja en grasas saturadas, con un alto consumo de vegetales, frutas y pescado se asocia con una mejora sustancial en la calidad de vida.<sup>4</sup>

Este régimen alimenticio, basado en un estilo mediterráneo, reduce los azúcares refinados, derivados lácteos y alimentos procesados.<sup>5</sup>

Una buena alimentación previene la obesidad, que está asociada a una disfunción del sistema inmune, lo que favorece el progreso de la enfermedad y el desarrollo de nuevas lesiones.<sup>5</sup>



**Ejercicio:** El ejercicio mejora los síntomas, reduce la fatiga (síntoma común e incapacitante que afecta el desempeño diario) y modifica el curso de la enfermedad al reducir la aparición de lesiones, mejorar el equilibrio y disminuir el riesgo de caídas.<sup>5,6</sup>

Se deben incluir actividades como caminatas diarias, estiramientos, nado, trote, actividades de resistencia, estabilidad y flexibilidad, lo que hará que mejore la fuerza muscular, la estabilidad y la función respiratoria.<sup>4,6</sup>

La actividad puede adaptarse a las condiciones de cada paciente, incluso a los que están en silla de ruedas o en cama.<sup>6</sup>

**Evitar el consumo de tabaco:** Evitar fumar trae grandes beneficios tanto para la salud física como mental de las personas con EM: ayuda a retrasar la progresión de la enfermedad y la discapacidad. Además de conseguir los conocidos beneficios para la salud en general.<sup>4,5</sup>



**Manejo del estrés y la ansiedad:** El estrés es capaz de afectar la función del sistema de defensas.<sup>4</sup>

Es importante adoptar medidas para controlarlo, como la meditación y el yoga.<sup>4,5</sup>

Procure mantener buenas relaciones personales, así como en su empleo o actividad laboral.<sup>4</sup>

Es posible que algunos de los síntomas (fatiga, problemas de sueño, pobre concentración y afectación de la memoria) sean debido a algún trastorno asociado como la depresión. Este trastorno tiene un gran impacto en la calidad de vida, por lo que es muy importante que converse con su médico para que le indique tratamiento y controlarlo.<sup>5</sup>



**Vitamina D:** La vitamina D desempeña un papel importante en el sistema inmunitario, regulándolo y suprimiendo la proliferación de células inflamatorias relacionadas con la EM, lo cual se refleja en la disminución del número de recaídas y el logro de una menor discapacidad. La mejor forma de adquirirla es exponerse al sol, aunque es posible que requiera un suplemento.<sup>5</sup>

Siempre consulte con su médico tratante.

## Referencias

1. Lenz F and Harms L. The Impact of Patient Support Programs on Adherence to Disease-Modifying Therapies of Patients with Relapsing-Remitting Multiple Sclerosis in Germany: A Non-Interventional, Prospective Study. *Adv Ther* 2020; 37:2999-3009.
2. Ghezzi A. European and American Guidelines for Multiple Sclerosis Treatment. *Neurol Ther* 2018; 7:189-94.
3. Hersche R, Weise A, Michel G, Kesselring J, Bella SD, Barbero M, et al. Three-week inpatient energy management education (IEME) for persons with multiple sclerosis-related fatigue: Feasibility of a randomized clinical Trial. *Multiple Sclerosis and Related Disorders* 2019; 35:26-33.
4. Jelinek GA, De Livera AM, Marck CL, Brown CR, Neate SL, Taylor KL, et al. Lifestyle, medication and socio-demographic determinants of mental and physical health-related quality of life in people with multiple sclerosis. *BMC Neurology* 2016; 16:235.
5. Moss BP, Rensel MR and Hersh CM. Wellness and the Role of Comorbidities in Multiple Sclerosis. *Neurotherapeutics* 2017; 14:999-1017.
6. Flachenecker P, Bures AK, Gawlik A, Weiland AC, Kuld S, Gusowski K, et al. Efficacy of an Internet-Based Program to Promote Physical Activity and Exercise after Inpatient Rehabilitation in Persons with Multiple Sclerosis: A Randomized, Single-Blind, Controlled Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020; 17(12):4544.

En esta página podrá encontrar información relacionada a su enfermedad, consejos para una mejor calidad de vida, mitos y preguntas frecuentes, [www.cuidandodemi.com](http://www.cuidandodemi.com)

Si desea mayor información, favor comuníquese con nuestro centro de atención telefónica:

República Dominicana: **1 (829) 954-8377**  
Santiago de los Caballeros: **1 (829) 234-3411**  
Panamá: **(507) 836-6207**  
Guatemala: **(502) 2278-6730**  
**(502) 2278-7056**  
Costa Rica: **(506) 4055-4260**  
**(506) 4002-3877**

También se podrá comunicar a través del chat de la [APP EM Control](#)

### Material dirigido a pacientes

Para mayor información, diríjase a: Dirección Médica Novartis Farmacéutica S.A. (AC) Anillo periférico 30-31 Zona 11, Guatemala Ciudad, Centroamérica, Apartado Postal 1115 PBX (502) 2422 8606.  
E-mail: [medical.info\\_service@novartis.com](mailto:medical.info_service@novartis.com). [www.cac.novartis.com](http://www.cac.novartis.com)  
CC2105174843 - Fecha de inicio: Mayo 2021