

## Ejercicio físico

Además de ser fundamental para la salud y el bienestar en general, el ejercicio es una herramienta muy útil en el manejo de los síntomas de la EM<sup>1</sup>

### Beneficios específicos de la actividad física en la EM<sup>1</sup>

- Bienestar cardiovascular
- Aumento de la fuerza muscular
- Control de esfínteres
- Reducción de la fatiga
- Reducción de los síntomas depresivos
- Mejoría de la actitud frente a la enfermedad
- Genera mayor participación en actividades sociales



Dentro de los impactos negativos más importantes de la falta de actividad física, o sedentarismo, está el aumento del riesgo de fracturas y la afectación de la respiración<sup>1</sup>

**REFERENCIAS:** 1. Multiple Sclerosis International Federation (MSIF). Vida Saludable. MS in focus. 2005;(5):1-11. 2. National Multiple Sclerosis Society. Wellness for people with MS: What do we know about diet, exercise and mood and what do we still need to learn? New York, NY: National Multiple Sclerosis Society; 2015. 10p.

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

Costa Rica: (506) 4055-4260 Rep. Dominicana: 1 (829) 954-8377  
Guatemala: (502) 2278-6730 Rep. Dominicana (Santiago): 1 (829) 234-3411  
Panamá: (507) 836-6207

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)

## Tipos de ejercicios fundamentales a realizar<sup>1</sup>

### Ejercicios de fuerza, flexibilidad y amplitud del movimiento

Este tipo de ejercicios se basan en el principio de resistencia. Se deben enfocar en los grupos musculares que se han debilitado por la falta de movimiento y actividad. Es importante realizar ejercicios de amplitud para mantener los rangos de movilidad de las articulaciones y estiramientos con el fin de evitar las contracturas o espasmos tendinosos y musculares.

### Ejercicios aeróbicos

La característica esencial de este tipo de actividad física es el aumento del pulso y la respiración. Para aumentar la capacidad aeróbica de manera efectiva se debe ser constante, por lo que el promedio diario de actividad debe ser de 30 minutos continuos durante 3 a 5 días de la semana.

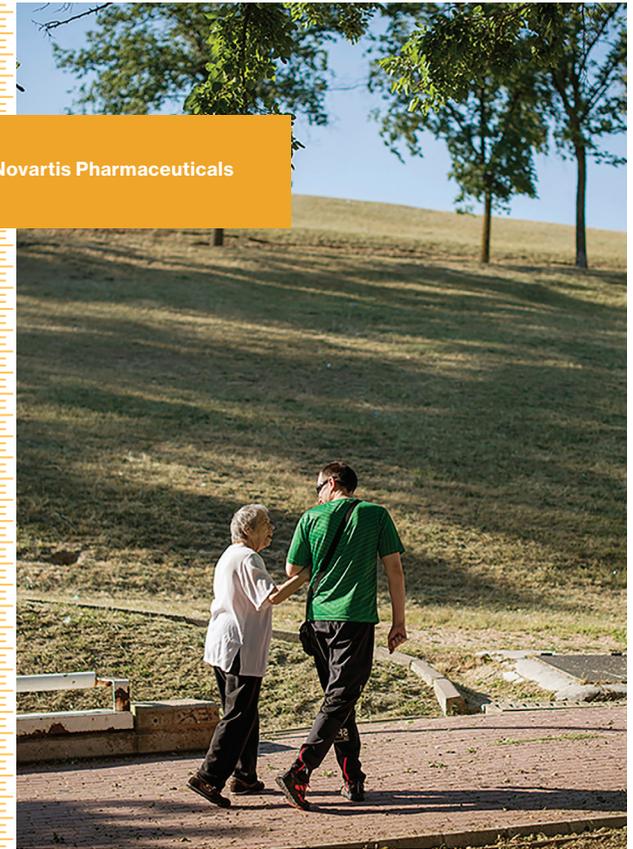
La actividad física es efectiva para mejorar la fuerza muscular, la movilidad y la calidad de vida en general, así como para controlar la fatiga y los síntomas depresivos<sup>2</sup>

### Para mayor información, diríjase a:

Dirección Médica Novartis Farmacéutica, S.A. (AC).  
Anillo Periférico 30-31, Zona 11, 01011, Guatemala Ciudad, Centroamérica  
Apartado Postal 1115. PBX (502) 2422-8400. Fax (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)

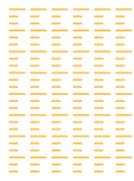
CC2010275295 Fecha inicio: Octubre 2020

Novartis Pharmaceuticals



## Consejos para un estilo de vida saludable para pacientes con esclerosis múltiple

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine



# Hábitos saludables en la esclerosis múltiple

## Importancia de unos hábitos saludables en la esclerosis múltiple

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad neurológica crónica y en algunos casos progresiva que produce ciertos cambios físicos y emocionales que pueden causar incertidumbre. Es fundamental tener un programa de bienestar físico, mental y emocional, compuesto por hábitos propios de un estilo de vida saludable, para afrontar estos cambios y mejorar la calidad de vida<sup>1</sup>.

*Tener un estilo de vida saludable es una decisión personal, por lo que es fundamental la participación activa del paciente<sup>1</sup>*

Es importante tener en cuenta que el concepto de bienestar incluye la siguiente serie de dimensiones que componen la experiencia humana<sup>1,2</sup>:

- Física
- Intelectual
- Emocional
- Ocupacional/laboral
- Social
- Espiritual



Las dinámicas entre estas dimensiones exigen un manejo integral de cada persona que considere múltiples hábitos y elecciones para conseguir un estilo de vida saludable<sup>2</sup>.

La dieta es uno de los hábitos fundamentales para alcanzar el bienestar físico<sup>1</sup>.

## Dieta saludable

**Los componentes en los que se basa esta dieta son:**

- Equilibrio en los aportes de sus nutrientes (grasas, proteínas, carbohidratos, etc.)
- Bajo contenido de grasas, principalmente saturadas y trans
- Alto aporte de fibra (estabiliza el peso y mejora la salud intestinal)

### Para tener en cuenta...

Los suplementos nutricionales<sup>1</sup>:

- Nunca reemplazan a los alimentos
- Pueden interactuar con los medicamentos que toma el paciente, por lo que es necesario asegurar que no existen incompatibilidades



## Aspectos importantes de una dieta saludable<sup>1</sup>:

- Consumir productos lácteos desnatados (yogures desnatados, leche semidesnatada)
- Procure consumir pescado graso como salmón, dos o tres veces a la semana (efecto antiinflamatorio)
- Elija pollo, pavo y partes magras de carnes rojas
- Cocine los alimentos en parrilla o al vapor, evite freírlos
- Consuma aceite vegetal con omega 6 o salsas con moderación
- Evite las grasas animales presentes en repostería, pasteles, tartas, chocolate y nata
- Coma diariamente cinco raciones de fruta y verdura
- Consuma dos litros de bebida sin azúcar diarios
- Evite tomar preparaciones con una única vitamina (pueden producir intoxicación)

### Nota:

La dieta en la EM puede ser variada, por lo que no es necesario suspender alimentos de manera específica.

## Factores alimentarios que inciden la progresión de la EM<sup>2</sup>:

- La obesidad se considera un posible factor de riesgo para el desarrollo y progresión de la EM
- El consumo moderado y elevado de sodio (sal) aumenta la progresión y actividad de la EM
- El aumento del consumo de grasas benéficas, como los aceites vegetales de oliva o aguacate, puede reducir la progresión de la enfermedad