

# Decálogo de recomendaciones psicológicas

- 1 Aprende a aceptar la enfermedad y las limitaciones que conlleva. Es la mejor forma de empezar a buscar soluciones.
- 2 El diagnóstico no se puede cambiar, pero sí puedes hacer mucho para manejar la enfermedad de forma que tengas un mayor control sobre ella.
- 3 La enfermedad produce fatiga. Simplifica tus actividades en tareas más sencillas y aumenta el tiempo de descanso. También debes aprender a delegar y pedir ayuda a los demás.
- 4 Es normal que te sientas triste y enfadado/a ante las recaídas. Dale la importancia justa y busca la forma de salir adelante.
- 5 Apóyate en tus familiares y amigos. No tienes por qué pasar por ello tú solo/a.
- 6 La enfermedad no avanza de la misma forma en todas las personas. No te anticipes al futuro.
- 7 Lleva una dieta saludable y practica ejercicio físico en la medida de lo posible. Está demostrado que mantenerse activo/a te ayuda a encontrarte mejor.
- 8 Ante síntomas de una posible recaída, consulta con tu médico. La detección precoz es importante.
- 9 Comparte lo que sabes sobre la enfermedad con tu entorno. Entenderla os ayudará a todos.
- 10 El tratamiento psicológico te ayudará a aceptar y a afrontar mejor la enfermedad, manejar tus emociones y conseguir el bienestar que cualquier persona enferma o sana debería tener.

Comisión Emociones y Salud



Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés  
[www.ucm.es/info/seas/](http://www.ucm.es/info/seas/)



Esclerosis  
Múltiple:  
Aspectos Psicológicos  
Cómo puedes mejorar  
tu calidad de vida



[www.copmadrid.org](http://www.copmadrid.org)

# Esclerosis Múltiple Aspectos Psicológicos



Cómo puedes  
mejorar tu  
calidad de vida

## ¿Qué es la Esclerosis Múltiple (EM)?

Es una enfermedad degenerativa del sistema nervioso central. Esta es la causa más frecuente de incapacidad neurológica en adultos jóvenes. Afecta principalmente a mujeres entre 20 y 40 años.

## ¿Cuál es el tratamiento de la EM?

- Farmacológico.
- Intervención psicológica y neuropsicológica.
- Otras terapias (fisioterapia, terapia ocupacional, logopedia, yoga, etc.).

## Tipos de Esclerosis Múltiple

Progresiva recurrente



Benigna



Primaria progresiva



Secundaria progresiva



Remitente-recurrente



— fase de brote

— período libre de brote

## ¿Cómo afecta a nuestra calidad de vida?

- **Frecuentes visitas a médicos:** distintos especialistas y pruebas diagnósticas.
- **Problemas de memoria y concentración:** no recordamos algunas cosas y en ocasiones resulta difícil centrarnos en una tarea determinada.
- **Familia y amigos:** la enfermedad puede cambiar la forma de relacionarnos con ellos.
- **Emociones negativas:** las limitaciones físicas y cognitivas generan frustración, tristeza, vergüenza, ansiedad e incertidumbre. Según las investigaciones, un 50% de los pacientes con EM sufrirán depresión a lo largo de su vida.
- **Otros aspectos:** las fatiga, las caídas al suelo, la incontinencia y el uso de una silla de ruedas dificultan la vida social.

## ¿Puede ayudarme el tratamiento psicológico?

Una adecuada intervención basada en la evidencia científica, junto a otros tratamientos, puede producir una mejor adaptación a la enfermedad.

El tratamiento psicológico te ayudará a:

- Reducir las emociones negativas (tristeza, ansiedad, ira...) y aumentar las positivas (alegría, satisfacción, tranquilidad...) y la percepción de control ante la enfermedad.
- Potenciar tus cualidades y buscar apoyo social.
- Mejorar la comunicación con tu familia y las personas de tu entorno.
- Aumentar hábitos saludables que mitiguen las recaídas.
- Aceptar la enfermedad y adaptarse mejor a los cambios y recaídas.
- Afrontar las preocupaciones normales de tu vida (ser madre o padre con discapacidad, las relaciones sexuales...).

