



¿Qué es  
la esclerosis  
múltiple?

**allianceRx**  
*Walgreens* + PRIME

# Índice

<b>Lo que necesita saber sobre la esclerosis múltiple .....</b>	<b>1</b>
Cómo la EM afecta a los nervios .....	1
¿A quién le da EM? .....	2
Causas .....	2
Diagnóstico .....	2
Tipos .....	3
Recaídas .....	4
Síntomas .....	4
<b>Manejo de los síntomas .....</b>	<b>7</b>
Problemas de vejiga .....	7
Problemas de intestinos .....	8
Depresión .....	9
Fatiga .....	10
Problemas de movilidad .....	10
Dolor y otros problemas sensoriales .....	13
Problemas y cambios sexuales .....	15
Problemas de aprendizaje y pensamiento .....	16
Problemas de visión .....	17
<b>Vivir con EM .....</b>	<b>18</b>
Cómo cumplir con el tratamiento .....	18
Medicina complementaria y alternativa .....	18
Cambios en el estilo de vida .....	18
Embarazo y lactancia .....	21
Cuidado continuo .....	21
Referencias .....	23
Recursos .....	25

Esta publicación es únicamente para fines informativos. No está destinada a sustituir los consejos, diagnósticos o tratamientos médicos profesionales. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de servicios de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre una afección médica. Nunca ignore el consejo de los profesionales médicos ni se demore en pedirlo por algo que haya leído en esta publicación. Si cree que podría tener una emergencia médica, llame a su médico o al 911 de inmediato. AllianceRx Walgreens Prime no recomienda ni avala ninguna prueba, médico, producto, procedimiento, opinión ni demás información específica que pueda haberse mencionado en esta publicación. El uso que usted haga de cualquier información proporcionada en esta publicación es exclusivamente bajo su propio riesgo.

La entidad responsable de elaborar esta publicación y proporcionarla como un servicio es AllianceRx Walgreens Prime.

# Lo que necesita saber sobre la esclerosis múltiple

Aprender a manejar la esclerosis múltiple (EM) puede parecer desafiante, especialmente al principio. Pero comprender su diagnóstico puede ayudarle a tomar el control de su salud. No existe una cura para la EM, pero varias opciones de tratamiento, junto con cambios en el estilo de vida, pueden ayudarle a llevar una vida plena y activa. Puede trabajar con su médico y su equipo de atención médica para crear el plan de tratamiento que mejor le funcione a usted. Y puede ajustar su tratamiento conforme vayan cambiando sus necesidades. En este folleto se le brinda información sobre la EM, qué esperar después de su diagnóstico y cómo manejar los síntomas y mantener su salud.

## Cómo la EM afecta a los nervios

La EM es una afección crónica, o a largo plazo, que afecta al sistema nervioso central (SNC). El cerebro, la médula espinal y el nervio óptico conforman el SNC (véase la figura 1). "Esclerosis" se refiere al endurecimiento del tejido corporal. En la EM, se forma tejido cicatricial en el SNC. Esto dificulta que los mensajes viajen sin problemas entre el cerebro y el resto del cuerpo.<sup>1</sup>

**Figura 1. El sistema nervioso central**



Se cree que la EM es una enfermedad inmunomediada. Esto significa que ocurre debido a un problema en el sistema inmunológico. Normalmente, el sistema inmunológico produce anticuerpos que buscan y atacan a bacterias y virus que pueden causar enfermedades. En la EM, el sistema inmunológico ataca por error al SNC.<sup>1</sup>

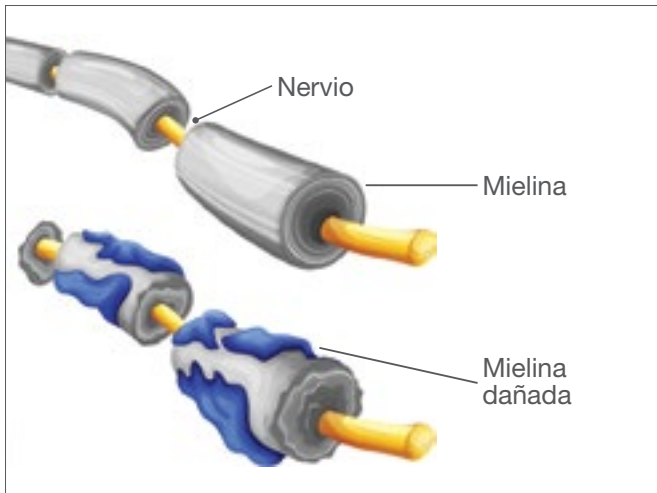
Para comprender la EM, piense en la médula espinal como si fuera un conjunto de cables metidos adentro de la columna. Estos cables en realidad son los nervios. Estos envían mensajes, en forma de corriente eléctrica, entre el cerebro y el resto del cuerpo.

Tal como los cables eléctricos están envueltos por un recubrimiento de hule, los nervios del SNC están envueltos por la mielina (véase la figura 2). La mielina hace que los mensajes sigan viajando a lo largo de los nervios. Evita que los mensajes viajen más lento o se pierdan.

En la EM, el sistema inmunológico ataca a la mielina por error y la destruye. Esto se llama desmielinización (véase la figura 2). El cuerpo puede sanar parte de estos daños. Pero a veces no los puede reparar a la misma velocidad con la que ocurren. En vez, se forman placas, o lesiones, en los nervios. Estas pueden retrasar o impedir que los mensajes se desplacen entre el cerebro y el cuerpo. Esto es lo que causa los síntomas de la EM. Estos síntomas pueden incluir fatiga, problemas de visión o dificultades para mover partes del cuerpo.<sup>1</sup>



**Figura 2: Nervio normal y nervio con desmielinización**



## ¿A quién le da EM?

Un promedio de 2.3 millones de personas en todo el mundo padecen EM.<sup>2</sup> Puede presentarse a cualquier edad, pero frecuentemente aparece entre los 15 y los 50 años de edad. La mayoría de las personas reciben este diagnóstico entre los 20 y los 50 años.<sup>2</sup> Afecta dos o tres veces más a las mujeres que a los hombres. La EM afecta a la mayoría de los grupos étnicos. Pero es más común entre caucásicos con ascendencia del norte de Europa.<sup>2</sup>

## Causas

Se desconoce la causa exacta de la EM. Las investigaciones sugieren que muchos factores pueden influir en que una persona desarrolle o no EM<sup>2</sup>, por ejemplo:

- Genes. La probabilidad de desarrollar EM puede ser en parte genética, es decir, que se transmite de generación en generación.
- Geografía. El lugar donde viven las personas puede desempeñar un papel importante. La EM es más frecuente en zonas que están más lejos del ecuador.
- Hormonas. Ciertas hormonas también podrían tener un efecto. Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar EM.
- Factores externos. Algo en el ambiente, como bacterias o virus, podría desencadenar la afección en alguien que está en riesgo de padecerla.

## Diagnóstico

No hay una única prueba para diagnosticar la EM. Su médico probablemente usó muchas pruebas y procedimientos. Junto con una revisión de su historia clínica, las pruebas para detectar EM pueden incluir las siguientes<sup>3,4</sup>:

- Prueba de potenciales evocados. Estas miden la rapidez con la que se mueven los mensajes de la médula espinal a otras partes del cuerpo. Los electrodos en la cabeza miden las señales del cerebro cuando una persona observa una luz parpadeante, escucha tonos o sonidos de clic a través de auriculares o siente impulsos eléctricos en la muñeca o la rodilla.
- Punción lumbar/punción espinal. En esta prueba se analiza una pequeña muestra de líquido cefalorraquídeo para verificar los niveles de ciertos componentes específicos del sistema inmunológico que están presentes en la EM.
- Estudio de imagenología por resonancia magnética (RM). Este estudio le ayuda a un médico a ver el cerebro y la médula espinal sin hacer una incisión en la piel. Los estudios de RM también pueden ayudar a llevar un registro de la progresión de la EM.
- Pruebas de función del sistema nervioso. Estas revisan los reflejos, el equilibrio, la coordinación y la visión.

## La función de los nervios

Dar un paso parece algo sencillo. El cerebro envía una señal a través de la médula espinal hasta la parte inferior del cuerpo. Esta señal le indica a la cadera, la pierna y el pie que se muevan. En la EM, las placas pueden dificultar que esto suceda. A veces, la señal del cerebro salta de un nervio a otro. Otras veces, la señal se detiene por completo.<sup>1</sup> Esto genera problemas en el control de los músculos y el equilibrio. Es posible que algunas personas con EM no puedan mover ciertas partes del cuerpo, sin importar cuánto lo intenten. Otras personas podrían tener placas en el nervio óptico, que pueden generar visión borrosa, visión doble o pérdida de la visión.<sup>1</sup>

## Tipos

Como se muestra en la tabla 1, existen cuatro tipos, o cursos, de EM. Los patrones de remisión y recaída varían en los distintos cursos de EM.

Las remisiones son momentos en los que los síntomas parecen desaparecer. Las recaídas son momentos en los que los síntomas existentes empeoran o en los que aparecen síntomas nuevos. Durante las recaídas, los síntomas duran al menos 24 horas y no son a causa de una infección, fiebre ni otro tipo de factor estresante.<sup>1</sup> Estos suelen ocurrir en dos de los cuatro tipos de EM.

**Tabla 1. Tipos de EM<sup>6-9</sup>**

Tipo	Descripción
Síndrome clínico aislado (SCA)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un episodio inicial de síntomas neurológicos que dura al menos 24 horas.</li><li>• Un examen del médico y una RM indican si el SCA se debe a una inflamación o desmielinización en el SNC</li></ul>
Recurrente-remitente (EMRR)	<ul style="list-style-type: none"><li>• La EMRR es el tipo más frecuente de EM y representa alrededor del 85% de todos los diagnósticos iniciales de EM</li><li>• Las recaídas van seguidas de remisiones parciales o completas</li><li>• Se caracteriza como activa o no activa, que empeora o no empeora</li><li>• La mayoría de las personas con este tipo de EM eventualmente desarrollan EM secundaria-progresiva</li></ul>
Secundaria-progresiva (EMSP)	<ul style="list-style-type: none"><li>• La mayoría de las personas con EMRR eventualmente desarrollan EMSP</li><li>• La EM empeora de manera más constante, lo cual causa pérdida o daños nerviosos</li><li>• Las remisiones pueden o no ocurrir</li><li>• Se caracteriza como activa o no activa, con progresión o sin progresión</li></ul>
Primaria-progresiva (EMPP)	<ul style="list-style-type: none"><li>• La EMPP representa alrededor del 15% de todos los diagnósticos iniciales de EM</li><li>• Los síntomas empeoran con el paso del tiempo</li><li>• No hay recaídas ni remisiones claras</li><li>• Se caracteriza como activa o no activa, con progresión o sin progresión</li></ul>

## Lo que necesita saber sobre la esclerosis múltiple (cont.)

### Recaídas

Durante una recaída, la mayor desmielinización causa hinchazón en ciertas áreas del SNC.<sup>1</sup> Esto también se conoce como exacerbación. Algunas recaídas duran varios días. Otras pueden durar muchas semanas.<sup>1</sup>

Los médicos a menudo recetan un ciclo breve de corticosteroides cuando ocurre una recaída. Esto puede acortar la duración de la misma. También puede disminuir la hinchazón en las áreas dañadas del SNC. Esto puede ayudar con la recuperación.<sup>10</sup>

Algunas recaídas no responden a los corticosteroides. En estos casos, el tratamiento podría incluir un procedimiento llamado intercambio plasmático. En este procedimiento se extrae la sangre del cuerpo y se eliminan los anticuerpos que están causando la recaída. La sangre restante se vuelve a transfundir al cuerpo.<sup>10</sup>

### Pseudorrecaídas<sup>11</sup>

Una pseudorrecaída, a veces llamada pseudoexacerbación, luce y se siente como una recaída normal de EM. Pero, a diferencia de una recaída verdadera, no causa daños físicos. También es temporal.

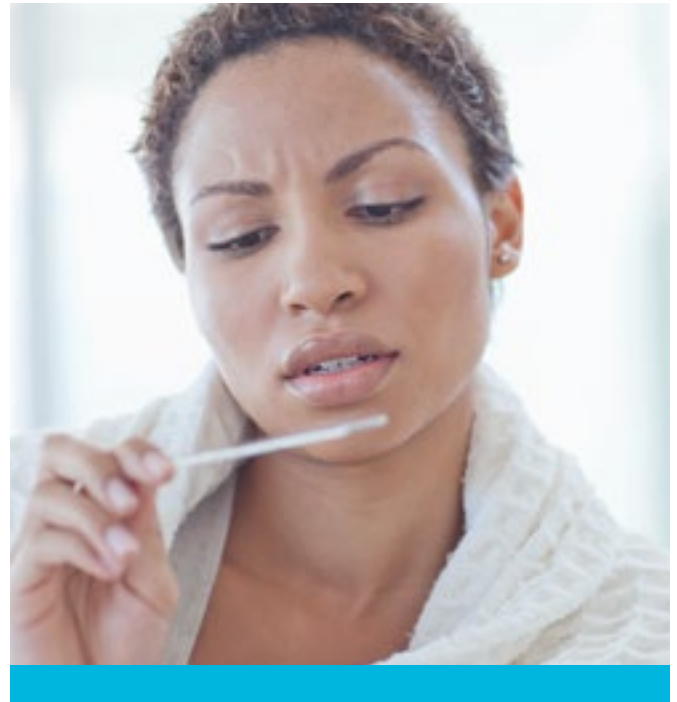
La mayoría de las pseudorrecaídas se desencadenan por cosas que elevan la temperatura del cuerpo. Algunos desencadenantes frecuentes incluyen los siguientes:

- ejercicio
- fiebre
- clima caluroso o húmedo
- infecciones

Los síntomas suelen mejorar cuando baja la temperatura del cuerpo. Llame a su médico si los síntomas duran más de 24 horas.

### Síntomas

La EM es impredecible. Los síntomas varían según dónde se hayan formado las placas. Algunos síntomas pueden aparecer y desaparecer. Otros pueden ser más duraderos. Los síntomas pueden variar de una persona a otra. No todas las personas presentan todos los síntomas. En la tabla 2 se muestra una lista que incluye la gama de síntomas más frecuentes de la EM.



**Tabla 2. Síntomas de la EM<sup>11-13</sup>**

Síntoma	Descripción
Problemas de vejiga e intestinos	<p>Los problemas de vejiga afectan a alrededor del 80% de las personas con EM y pueden incluir los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dificultad para comenzar a orinar</li> <li>• goteo o pérdida de orina</li> <li>• sensación de no poder vaciar la vejiga</li> <li>• urgencia para orinar</li> <li>• infecciones de vías urinarias (IVU)</li> <li>• orinar más de lo normal</li> <li>• despertarse muchas veces cada noche para orinar</li> <li>• flujo débil de orina</li> </ul> <p>Los problemas de intestinos pueden incluir los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• estreñimiento</li> <li>• incapacidad para controlar las evacuaciones intestinales</li> </ul>
Depresión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La depresión puede ser un efecto secundario de la EM o de los medicamentos para la EM.</li> <li>• Es más frecuente en personas con EM que en la población general o que en personas con otras afecciones crónicas.</li> <li>• Este es el segundo síntoma más frecuente de la EM.</li> </ul>
Fatiga	<p>La fatiga se presenta en casi el 80% de las personas con EM y puede causar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dificultad para concentrarse</li> <li>• ser olvidadizo</li> <li>• cambios en el estado de ánimo</li> </ul>
Problemas de movilidad (movimiento)	<p>Algunos problemas de movilidad frecuentes incluyen dificultad para hacer lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• equilibrio</li> <li>• hablar</li> <li>• tragar</li> <li>• caminar</li> </ul>
Dolor y otros problemas sensoriales	<p>El dolor puede incluir lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dolor facial, llamado neuralgia del trigémino</li> <li>• dolor muscular por espasmos</li> <li>• sensación de hormigueo en la piel, llamada parestesia</li> <li>• debilidad, entumecimiento, cosquilleo o sensación de ardor en los brazos o las piernas</li> </ul> <p>Los problemas sensoriales pueden incluir los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pérdida de la audición, aunque solo ocurre en casos raros</li> </ul>

**Tabla 2. Síntomas de la EM<sup>11-13</sup> (cont.)**

Síntoma	Descripción
Problemas sexuales	Los problemas sexuales a menudo incluyen los siguientes: <ul style="list-style-type: none"><li>• bajo impulso sexual en hombres y mujeres</li><li>• disfunción eréctil</li><li>• sequedad vaginal</li></ul>
Problemas de pensamiento o aprendizaje (cognitivos)	Más de la mitad de las personas con EM presentan problemas cognitivos. Algunos problemas frecuentes incluyen los siguientes: <ul style="list-style-type: none"><li>• dificultad para realizar tareas cotidianas</li><li>• ser olvidadizo y pérdida de la memoria a corto plazo</li><li>• confusión general y alteración del juicio</li></ul>
Cambios en la visión	La causa principal de los problemas de visión suele ser la inflamación del nervio óptico. Estos problemas pueden incluir los siguientes: <ul style="list-style-type: none"><li>• visión borrosa o doble</li><li>• dificultad para enfocar</li><li>• dolor de ojos</li><li>• movimiento rápido e involuntario de los ojos de un lado a otro o de arriba a abajo</li></ul>



Puede trabajar con su médico para encontrar las mejores formas de manejar sus síntomas y sentirse mejor cada día. A muchas personas con EM también les resulta útil buscar apoyo de personal de enfermería, fisioterapeutas, dietistas y terapeutas. Juntos, pueden encontrar los medicamentos y los cambios de estilo de vida que mejor le funcionen a usted. La siguiente sección ofrece algunos lineamientos para manejar los síntomas frecuentes de la EM.



# Manejo de los síntomas

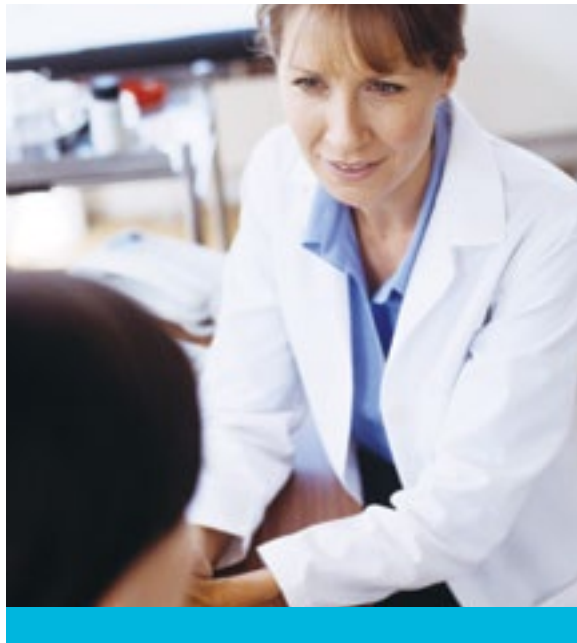
## Problemas de vejiga

El almacenamiento y la liberación de la orina son tareas complejas que regula el sistema nervioso. La EM puede dañar a los nervios que controlan estas acciones. Esto puede causar una afección llamada vejiga neurógena.<sup>11</sup> Otras causas de los problemas de vejiga pueden ser los efectos secundarios de los medicamentos u otros síntomas de la EM, como la fatiga o el estreñimiento.

Los problemas de almacenamiento de orina suelen suceder cuando el músculo de la vejiga que se contrae para vaciar la orina se vuelve hiperactivo. Su médico también puede recetarle un medicamento para ayudarle a relajar este músculo. Usted puede tomar otras medidas para ayudar<sup>13</sup>:

- Beba de seis a ocho vasos de líquidos al día. Lo mejor es tomar agua. Esto lo mantiene hidratado y le ayuda a vaciar la vejiga.
- Tome un descanso para ir al baño cada dos horas. Hágalo incluso si no siente necesidad de ir al baño en ese momento. Esto ayudará a reducir el estrés de su vejiga. También puede ayudar a limitar su ansiedad en cuanto a viajes inesperados al baño.
- Evite las bebidas alcohólicas, cafeinadas o dietéticas. Estas pueden irritar la vejiga.
- Beba la mayor parte de los líquidos a horas tempranas del día. Beba menos líquidos antes de irse a acostar.

Si queda orina en su vejiga después de que orina, su médico podría sugerir el autosondaje intermitente (ASI).<sup>11</sup> Es consiste en el uso de un tubo para vaciar la orina del cuerpo. Le ayuda a volver a entrenar su vejiga. Algunas personas han notado que el funcionamiento de la vejiga vuelve a ser normal o casi normal después de tan solo unas semanas o meses de realizar el ASI. Para otras personas, el ASI se vuelve parte de la vida cotidiana. Si el ASI no es suficiente, su médico podría sugerirle un catéter permanente. Este es un tubo de hule flexible que permanece en la vejiga para drenar la orina hacia afuera del cuerpo y vaciarla en una bolsa de drenaje.



## Infección de vías urinarias (IVU)

Cualquier persona puede padecer una IVU. Pero es más frecuente en las personas que no pueden vaciar totalmente su vejiga.<sup>13</sup> Las bacterias pueden crecer fácilmente en la orina que permanece en la vejiga por un tiempo prolongado. Esto puede provocar una infección. Las IVU pueden causar pseudorrecadas. Generalmente mejoran después de que se ha tratado la IVU.

Los síntomas de una IVU pueden incluir<sup>14</sup>:

- orina turbia o con sangre y un olor fuerte
- fiebre baja
- dolor o ardor al orinar
- presión o calambres en la espalda o parte baja del estómago
- urgencia por orinar más seguido de lo normal

Llame a su médico si tiene alguno de estos síntomas. Si tiene una IVU, su médico probablemente le recetará antibióticos.<sup>14</sup> Tiene que tomarse el ciclo completo de antibióticos que le receten, incluso si empieza a sentirse mejor, a menos que el médico le indique lo contrario. Si deja de tomar el antibiótico antes de lo indicado, pueden volver los síntomas porque la infección no se trató con éxito.

### Otras causas de problemas de vejiga

Otras afecciones o medicamentos no relacionados con la EM también pueden causar problemas de vejiga. Por ejemplo, la diabetes, un embarazo y la próstata agrandada en los hombres pueden afectar a la vejiga. Ciertos medicamentos también pueden afectar la función urinaria.<sup>14,15</sup> Dígale a su médico cualquier otra afección que tenga y cualquier otro medicamento que esté tomando. Esto incluye suplementos y productos de venta libre, como vitaminas y hierbas.

### Problemas de intestinos

#### Estreñimiento

El estreñimiento se define como tres o menos evacuaciones intestinales a la semana o dificultad para evacuar.<sup>16</sup> Los productos de desecho suelen pasar por el intestino antes de almacenarse en el colon. Allí, se elimina y reabsorbe el agua. Si la actividad intestinal se hace más lenta, se elimina más agua de las heces. Esto puede dificultar la evacuación de las heces. Usted puede tomar algunas medidas para evitar el estreñimiento<sup>17</sup>:

- Beba de 8 a 10 vasos de líquido por día. No limite el consumo de líquidos a menos que su médico se lo indique. Limitar la cantidad de líquidos puede empeorar el estreñimiento.
- Siga una dieta alta en fibra. Esto incluye frutas, verduras, cereales y granos enteros. Consulte a su médico para que le diga cuánta fibra debería consumir cada día.
- Haga ejercicio con regularidad. Esto ayudará a estimular los intestinos.
- Vaya al baño a la misma hora todos los días. Esto puede ayudar a entrenar a los intestinos para que sean más regulares.
- Si es necesario, consulte a su médico para preguntarle sobre suplementos de fibra, laxantes, ablandadores de heces u otros productos.



#### Incontinencia fecal

La incontinencia fecal es la incapacidad de controlar cuándo salen del cuerpo los desechos sólidos. Esto puede deberse a varias cosas, incluidas las siguientes<sup>18</sup>:

- estreñimiento que da como resultado un rebreflujo de heces
- menor sensibilidad rectal
- dieta
- medicamentos
- problemas con el esfínter anal, que es la válvula que libera las heces hacia afuera del cuerpo

Usted puede tomar algunas medidas para aliviar la incontinencia fecal<sup>18</sup>:

- Evite el alcohol, la cafeína y otros alimentos que podrían irritar los intestinos.
- Vaya al baño a la misma hora todos los días. Esto puede entrenar a los intestinos para que sean más regulares.
- Consulte a su médico para preguntarle sobre medicamentos que ayuden a prevenir la incontinencia fecal.

## Depresión

La depresión es un síntoma frecuente de la EM.<sup>12</sup> Una de sus causas pueden ser los cambios relacionados con la EM que ocurren en el cuerpo. También puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos para la EM.<sup>13</sup> Es importante que conozca los síntomas de la depresión y que sepa cuándo pedir ayuda.

Los síntomas de depresión pueden incluir algunos o todos los siguientes<sup>19</sup>:

- achaques y dolores que no desaparecen con el tratamiento
- cansancio o falta de energía
- comer demasiado o muy poco
- sentirse desesperanzado o negativo
- sentirse inquieto o irritable
- sentirse triste, vacío o ansioso la mayor parte del tiempo
- sentirse inútil, desamparado o culpable
- tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- perder interés o placer en las actividades que solía disfrutar
- dormir demasiado o muy poco
- pensar en la muerte o el suicidio

Si tiene pensamientos suicidas, llame al 911 o al número local de servicios de emergencia. También puede llamar a su médico, profesional de salud mental, centro de crisis o línea directa para pedir ayuda.

Hable con su médico si se siente deprimido. Su médico podría sugerirle terapia, un medicamento antidepresivo o ambos. En una terapia puede hablar con un terapeuta sobre sus pensamientos y sentimientos.

Los antidepresivos ayudan a equilibrar las sustancias químicas del cerebro que afectan su estado de ánimo. Pueden pasar varios meses antes de que empiecen a funcionar. Es posible que note los efectos secundarios antes. Estos pueden incluir<sup>20</sup>:

- dolor de cabeza
- náuseas
- agitación
- problemas sexuales
- problemas para dormir

Hable con su médico si los antidepresivos no le ayudan. No debe dejar de tomarlos por su cuenta. Quizás su médico tenga que ajustar la dosis o recetarle un antidepresivo diferente.

### Mejore su estado de ánimo

- Duerma bien. Mantenga un horario regular de sueño para evitar la fatiga. Hable con su médico si tiene problemas para dormir.
- Reduzca el estrés. Pruebe actividades relajantes, como yoga o meditación.
- Exprésese. Escriba sus pensamientos en un diario. Cuénteles a sus familiares, amigos o grupos de apoyo cómo se siente. Comparta los pensamientos positivos y negativos.
- Manténgase activo. Elija actividades que disfrute.

### Fatiga

Quizás uno de los síntomas más frecuentes de la EM es la fatiga. La fatiga es una falta de energía física o mental que puede interferir en la vida cotidiana. La fatiga puede presentarse en cualquier etapa de la EM. Puede presentarse independientemente de la edad, el sexo, el nivel de discapacidad o el tipo de EM. Entre el 80% y el 90% de las personas con EM reportan fatiga.<sup>13</sup>

Trabaje junto con su médico para descubrir las causas de su fatiga. Algunas pueden incluir las siguientes<sup>13</sup>:

- problemas de vejiga
- depresión
- debilidad en las piernas y otros problemas de movimiento
- efectos secundarios de medicamentos
- dolor
- problemas para dormir
- espasticidad

Si su médico no encuentra ninguna otra causa, usted podría tener fatiga primaria relacionada con la EM. También se le llama *lasitud*.<sup>13</sup> Este síntoma es exclusivo de la EM. Es una sensación de agotamiento y la incapacidad de realizar tareas cotidianas. La fatiga relacionada con la EM es distinta de la fatiga normal, por lo siguiente<sup>21</sup>:

- Puede presentarse en cualquier momento del día, incluso después de haber dormido bien por la noche.
- Empeora con el calor o la humedad.
- Ocurre repentinamente.
- Es más probable que afecte las tareas cotidianas.
- Es peor que la fatiga normal.
- Ocurre a diario.
- Empeora a lo largo del día.

### Manejo de la fatiga relacionada con la EM<sup>21</sup>

- Simplifique las tareas y ahorre energía. Pídale a su médico que lo refiera con un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional. Juntos pueden planear cómo simplificar sus tareas cotidianas para que use la energía de forma más eficiente.
- Manténgase fresco. La fatiga causada por el sobrecalentamiento generalmente se alivia cuando usted se refresca. Colóquese una toalla húmeda y fresca alrededor del cuello si está haciendo ejercicio o se siente acalorado. Permanezca en áreas con aire acondicionado en épocas de clima caluroso.
- Póngase en movimiento. La actividad física ayuda a fortalecer los músculos. También puede hacer que se sienta con más energía. Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio. Quizás sea una buena idea que consulte a un fisioterapeuta o a un terapeuta ocupacional que pueda diseñar un programa que se adapte a sus necesidades específicas.
- Descanse mucho. Trate de encontrar momentos para descansar o tomar siestas a lo largo del día. Concéntrese en dormir bien de noche. Si los problemas de intestinos o vejiga le interrumpen el sueño, hable con su médico sobre formas de lidiar con eso.
- Consulte a su médico para preguntarle si hay medicamentos que alivien la fatiga.

### Problemas de movilidad

La movilidad se trata de poder moverse cuando y como usted quiere. Se ve afectada por el equilibrio y la coordinación. Estas dos capacidades dependen de los oídos, los ojos, el cerebro, la percepción de profundidad y el sentido de posición. La EM puede afectar todos estos. En la tabla 3 se enumeran algunos problemas de movilidad en personas con EM.

**Tabla 3. Problemas de movilidad en la EM<sup>11-13</sup>**

<b>Síntoma</b>	<b>Descripción</b>	<b>Recomendaciones que pueden ayudar</b>	<b>Lo que debe preguntarle a su equipo de atención médica</b>
Problemas de equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha tambaleante, insegura</li> <li>• Sensación de pesadez en las piernas o pies, que hace que arrastre un pie o ambos al caminar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pequeños cambios en el posicionamiento del cuerpo</li> <li>• Ejercicio</li> <li>• Dispositivos auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulte a su médico para preguntarle sobre las pruebas que hay para identificar las causas</li> <li>• Considere la fisioterapia para mejorar el equilibrio</li> </ul>
Espasticidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rigidez o contracción incontrolable de los músculos</li> <li>• La desencadenan muchas cosas, como los movimientos repentinos, las temperaturas extremas, la humedad y las infecciones</li> <li>• Puede afectar su capacidad para asearse, bañarse, caminar y tener actividad sexual</li> <li>• Puede afectar el estado de ánimo, la autoimagen y la motivación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de movimientos suaves, como nadar, andar en bicicleta o caminar, para relajar los músculos espásticos</li> <li>• Evitar los desencadenantes, como la vejiga llena, el estreñimiento o la ropa ajustada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulte a su médico para preguntarle sobre medicamentos para aliviar la espasticidad</li> <li>• Consulte a un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional sobre ejercicios o cambios en las actividades cotidianas</li> </ul>
Temblor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temblores incontrolables</li> <li>• Pueden presentarse mientras está en movimiento o durante el reposo</li> <li>• Se presenta en brazos, piernas, torso, cabeza u ojos</li> <li>• Puede dificultar actividades como caminar, hablar o tragar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesas o aparatos de apoyo que ayuden a estabilizar las partes afectadas del cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulte a su médico para preguntarle sobre medicamentos para aliviar el temblor</li> <li>• Consulte a un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional sobre pesas y dispositivos auxiliares</li> </ul>
Debilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de fuerza o del funcionamiento de los brazos o las piernas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantamiento de pesas ligeras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulte a un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional sobre dispositivos auxiliares</li> <li>• Avísele a su médico si su debilidad es grave, ya que un aumento repentino en la debilidad podría deberse a una infección, fiebre o efectos secundarios de un medicamento</li> </ul>



## Manejo de los síntomas (cont.)

### Hablar y tragar

La EM puede afectar el control por parte del cerebro de las cuerdas vocales, la lengua, el velo del paladar, las cuerdas vocales o el diafragma.<sup>22</sup> Esto puede hacer que tenga dificultades para hablar o tragar. Pídale a su médico que lo refiera con un terapeuta de habla y lenguaje que pueda ayudarle con estos problemas.

Aproximadamente el 40% de las personas con EM tienen problemas del habla en algún momento.<sup>22</sup> Los problemas frecuentes del habla incluyen los siguientes:

- ronquera
- pérdida del volumen de la voz
- habla lenta
- arrastrar las palabras
- problemas para hablar con claridad

Los problemas para tragar pueden variar entre tos constante, dificultad para aclarar la garganta y problemas para tragar líquidos poco espesos o alimentos duros.

Pruebe estos consejos para aliviar los problemas para tragar<sup>22</sup>:

- Agregue humedad a los alimentos sólidos usando salsas, caldo, agua o leche.
- Alterne cada bocado de comida con un trago de líquido.
- Mezcle la comida para que sea más fácil masticarla y tragarla.
- Haga de cuatro a seis comidas pequeñas al día. Esto puede resultar menos cansado que hacer tres comidas grandes.
- Coma lentamente. Procure que la hora de comer sea un momento tranquilo.
- Siéntese en posición vertical con la espalda bien derecha a la hora de comer o beber.
- Trague los alimentos sólidos al menos dos veces por bocado: una vez para que pase la comida y luego otra vez para tragar los pedacitos que hayan quedado.
- Tome un pequeño bocado o sorbo a la vez. Esto reducirá la fatiga y ayudará a disminuir el riesgo de que se atragante.

### Caminar

Con el paso del tiempo, la EM puede hacer que le sea cada vez más difícil caminar. Los problemas de equilibrio y la debilidad pueden afectar su manera de caminar. El ejercicio, los medicamentos, la fisioterapia o un dispositivo auxiliar, como un bastón o una andadera, pueden ser de ayuda.

Algunas personas piensan que los dispositivos auxiliares son una señal de debilidad o de que se han dado por vencidas. Pero estos pueden darle independencia y seguridad. Por ejemplo, un bastón puede ayudarle a tener estabilidad para caminar con seguridad. Un monopatín motorizado podría ayudarle a ahorrar energía durante las tareas cotidianas. Consulte a su médico para preguntarle si un dispositivo auxiliar podría ser adecuado para usted. También puede obtener más información en [abledata.acl.gov](http://abledata.acl.gov), una fuente nacional de tecnologías y dispositivos auxiliares.

### Manténgase seguro

Algunos problemas de movilidad y otros cambios relacionados con la EM pueden afectar su seguridad. También pueden afectar su capacidad para responder durante una emergencia. Usted puede tomar medidas para evitar accidentes y mantenerse seguro en casa y en el trabajo.

- Pídale a los departamentos de policía y de bomberos que inspeccionen su casa para identificar problemas de seguridad.
- Cree un recordatorio visual en la cocina que le recuerde apagar la estufa o el horno para prevenir un incendio.
- Instale sistemas de intercomunicación y cerrojos de puerta eléctricos para que sea más fácil abrir la puerta para usted y sus visitas.
- Mantenga los cables eléctricos y de la computadora alejados de los lugares por donde camina, para evitar tropiezos y caídas.
- Asegúrese de que pueda alcanzar y usar teléfonos, puertas, trabas de ventanas y dispositivos auxiliares, especialmente cuando se sienta más débil.

## Dolor y otros problemas sensoriales

Es probable que sienta un dolor raro y punzante alrededor de la cintura o un dolor con ardor en el pie. O tal vez sienta un calambre que le aprieta alrededor de la parte inferior de la pierna. Todas estas son formas de dolor causadas por la EM. En un estudio, el 55% de las personas con EM tuvieron dolor clínicamente importante. Casi la mitad tenían dolor crónico o a largo plazo.<sup>23</sup>

La causa del dolor primario es la desmielinización del SNC. Esto también se conoce como dolor neurogénico. El dolor primario puede presentarse sin advertencia. También puede ser resultado del contacto físico, como cuando se lesiona, toca o frota una parte del cuerpo. En la tabla 4 se enumeran distintos tipos de dolor primario.

**Tabla 4. Dolor primario en la EM<sup>23</sup>**

Ubicación	Sensación	Descripción
En cualquier parte	Ardor, picazón o sensibilidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocido como alodinia<sup>24</sup></li><li>• Causado por algo que, de otro modo, no causaría dolor, como un toque suave o una pieza de tela sobre la piel</li></ul>
En cualquier parte	Entumecimiento, cosquilleo o sensación de hormigueo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocido como parestesia.</li><li>• Tipo más frecuente de dolor en la EM.</li><li>• Puede presentarse en cualquier momento.</li><li>• Es peor al final del día.</li></ul>
Rostro	Agudo o punzante	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocido como neuralgia del trigémino.</li><li>• Puede presentarse en cualquier momento.</li><li>• A menudo se confunde con dolor dental.</li></ul>
Cabeza	Ligero, agudo, que aprieta o pulsante	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es causado por la desmielinización de los nervios espinales cerca de la cabeza, el cuello o el nervio óptico.</li><li>• Puede presentarse en cualquier momento.</li></ul>
Torso	Una sensación ligera de presión alrededor del estómago	<ul style="list-style-type: none"><li>• Llamado "abrazo de la EM".</li><li>• Distrae.</li><li>• Es persistente.</li></ul>

## Manejo de los síntomas (cont.)

La causa del dolor secundario son otros síntomas de la EM. Algunos factores desencadenantes pueden incluir llagas por presión, articulaciones rígidas, contracciones musculares, problemas de vejiga o infecciones. El dolor secundario a menudo mejora cuando se trata la causa.<sup>23</sup> En la tabla 5 se enumeran distintos tipos de dolor secundario.

### Llevar un registro del dolor

Intente llevar un registro de su dolor en un diario. Esto podría ayudarle a usted y a su médico a descubrir qué desencadena el dolor. También puede ayudar a su médico a sugerir un tratamiento para ayudarle a controlar el dolor. En su diario, lleve notas claras y detalladas, que incluyan lo siguiente:

- actividad que desencadenó el dolor, como movimientos físicos específicos
- descripción del dolor, como "agudo", "molesto" o "punzante"
- calificación del dolor en una escala del 0 al 10, donde 0 significa nada de dolor y 10 significa el peor dolor

- momento del día y dónde estaba cuando comenzó el dolor
- qué hizo para obtener alivio y qué tan bien le funcionó

### Manejo del dolor

Muchos medicamentos pueden ayudarle a controlar el dolor de la EM.<sup>23</sup> Pero solo ayudan si los toma conforme a las indicaciones de su médico. Consulte a su médico para preguntarle si su dolor podría controlarse con medicamentos.

También podría preguntarle a su médico sobre otros tratamientos no farmacológicos. Algunos de estos incluyen<sup>23</sup>:

- acupuntura, que usa agujas finas para estimular ciertos puntos del cuerpo
- biorretroalimentación, que usa técnicas y equipos de monitoreo para ayudar a una persona a controlar cómo reacciona su cuerpo al dolor

**Tabla 5. Dolor secundario en la EM<sup>12,23</sup>**

Ubicación	Sensación	Descripción
En cualquier parte	Rigidez y espasmos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocida como espasticidad.</li><li>• Causada por fuertes contracciones musculares.</li><li>• Empeora con los problemas irritantes, como una vejiga llena.</li></ul>
Espalda baja, se propaga a las caderas y los muslos	Sordo, achacoso	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocido como dolor crónico indirecto.</li><li>• Puede presentarse en cualquier momento.</li><li>• Se puede desencadenar por una mala postura, que agota los músculos debilitados de la espalda baja.</li><li>• Suele relacionarse con una baja condición física o poca fuerza muscular antes del diagnóstico.</li></ul>

- hipnosis, que usa concentración profunda para controlar las respuestas del cuerpo a sensaciones como el dolor
- técnicas de manejo de estrés, como masajes, meditación, música o ejercicios de relajación
- yoga, que usa respiración focalizada y movimientos suaves para estirar y fortalecer los músculos

Sin importar cuál sea el tratamiento, trate de permanecer activo y de mantener una actitud positiva. Mantenerse lo más activo posible le ayuda a subir su estado de ánimo y a bajar su nivel de dolor.<sup>23</sup> Tenga en cuenta que los cambios en la gravedad, la ubicación y el tipo de dolor no necesariamente significan que su EM esté empeorando.



## Problemas y cambios sexuales

La EM puede afectar su capacidad de tener y disfrutar las relaciones sexuales.<sup>25</sup> La excitación sexual comienza en el SNC. El cerebro le envía mensajes a los órganos sexuales a través de nervios que corren por la médula espinal. La desmielinización puede interrumpir estos mensajes. Esto puede afectar la respuesta sexual, incluida la excitación y el orgasmo.

Otros síntomas de la EM pueden afectar la actividad sexual, incluidos los siguientes:

- vergüenza debido a la incontinencia fecal o urinaria
- fatiga y debilidad
- dolor que interfiere en el placer
- espasticidad que causa calambres o espasmos incontrolables en las piernas

Existen muchas formas de tratar los problemas sexuales en la EM.<sup>25</sup> Por ejemplo, los medicamentos y los auxiliares sexuales pueden ayudar en casos de disfunción eréctil. Los lubricantes íntimos a base de agua pueden ayudar con la sequedad vaginal. Además, la terapia psicológica puede ayudar a las personas y a las parejas a lidiar con los problemas íntimos físicos y psicológicos que forman parte de vivir con EM. Hable con su médico sobre qué podría ser adecuado para usted.



### Problemas de aprendizaje y pensamiento

Le podría suceder que olvide una conversación minutos después de que haya tenido lugar. O podría comenzar a perder las llaves del auto. Luego, podría comenzar a olvidar instrucciones sencillas. Si estos problemas suceden en forma repetida, podrían ser resultado de placas que se están formando en zonas sensibles del cerebro. Esto puede afectar muchos tipos de procesos de pensamiento y aprendizaje, incluidos los siguientes<sup>26</sup>:

- la atención y concentración necesarias para dividir su atención, es decir, para hacer varias tareas a la vez
- memoria o recordación, lo que puede dificultarle recordar información nueva, incluso si no le cuesta recordar información del pasado lejano

- procesamiento de información, que se vuelve más lento en algunas personas con EM, lo que dificulta pensar en algo y responder rápidamente
- resolución de problemas o razonamiento abstracto necesarios para elaborar y llevar a cabo un plan o para juzgar situaciones o reacciones
- capacidad visual-espacial necesaria para actividades como conducir, empacar una valija o seguir direcciones
- fluidez verbal necesaria para recordar palabras que podría tener "en la punta de la lengua"

Si tiene este tipo de problemas, pídale a su médico que le haga una evaluación. Usted también puede tomar algunas medidas para ayudarse<sup>26</sup>:

- Haga las tareas mentales más complicadas cuando tenga una mayor agudeza mental, por ejemplo, después de haber dormido bien durante toda la noche sin interrupciones.
- Aliméntese bien, duerma bien y permanezca activo.
- Ejercite el cerebro con libros, rompecabezas o conversaciones.
- Organice y almacene información importante en un cuaderno, calendario o agenda de papel o digital.
- Siempre ponga las cosas que usa a menudo, como las llaves del auto, en el mismo lugar.
- Tómese un tiempo extra para aprender información nueva y practicar las tareas nuevas.





## Problemas de visión

Los problemas de visión son frecuentes en la EM. La desmielinización del nervio óptico puede provocar cambios en la vista. Estos problemas suelen ser temporales y no causan una pérdida permanente de la visión.<sup>10</sup>

- Visión doble. Los músculos ópticos debilitados pueden hacer que los ojos no estén bien alineados.
- Neuritis óptica. La desmielinización y la hinchazón alrededor del nervio óptico pueden causar visión borrosa o gris, o pérdida de la visión en un ojo. También puede afectar la percepción de los colores. Asimismo, puede afectar la percepción de la profundidad o causar un punto oscuro en el campo de visión.
- Movimientos oculares involuntarios. Los cambios relacionados con la EM pueden hacer que los ojos cambien de dirección de forma inesperada, lo cual hace que sea difícil ver.

Dígale a su médico si tiene problemas de visión. La mayoría de los problemas de visión relacionados con la EM desaparecen solos. Otros pueden requerir atención inmediata.

# Vivir con EM

## Cómo cumplir con el tratamiento

Los objetivos del tratamiento de la EM son la fomentar la salud general de la persona y su capacidad para mantenerse físicamente activo. Junto con los cambios en el estilo de vida, los medicamentos llamados tratamientos modificadores de la enfermedad (TME) pueden ayudar a reducir la frecuencia y la gravedad de las recaídas de EM. Estos medicamentos también pueden retardar la progresión de la EM.<sup>10</sup> El tratamiento es más eficaz si comienza pronto después del diagnóstico, antes de que la EM puede avanzar más.<sup>27</sup>

Cumplir con el tratamiento como corresponde es importante para controlar los síntomas y mejorar su salud. Sin importar qué medicamentos formen parte de su tratamiento, debe tomarlos exactamente de la forma que le indique su médico, a los horarios indicados y en las dosis correctas. No deje de tomarlos por su cuenta. Primero hable con su médico sobre sus inquietudes. Los TME deben tomarse de manera sistemático, incluso cuando se sienta bien. Hay muchos tipos de TME. Esto significa que puede trabajar con su médico para ajustar su tratamiento individual en caso de que sus necesidades cambien con el tiempo.

## Medicina complementaria y alternativa

La medicina complementaria y alternativa (MCA) se refiere a tratamientos que se utilizan junto con el tratamiento médico común o en lugar de este. La MCA puede incluir dietas, suplementos o procedimientos especiales. Existen muchas opciones de MCA asociadas con la EM.<sup>11,28</sup>

La mayoría de estos tratamientos no se prueban de la misma forma que los tratamientos y medicamentos convencionales. Es importante que considere sus riesgos y beneficios cuidadosamente. Si está considerando la posibilidad de probar la MCA, primero hable con su médico. Considere las siguientes preguntas:

- ¿Qué involucra el tratamiento?
- ¿Cómo y por qué se supone que funciona?
- ¿Qué tan eficaz es?
- ¿Cuáles son los riesgos?
- ¿Cuánto cuesta?

A menudo, cuando algo parece demasiado bueno para ser cierto, lo es. Si está considerando la posibilidad de probar la MCA, tome algunas medidas para proteger su salud:

- Informe a su médico y farmacéutico. Es importante que ellos conozcan todas las terapias que esté utilizando. Ellos podrán hablarle sobre los posibles efectos secundarios o interacciones con sus medicamentos.
- Si su médico no le recomienda que utilice MCA, no debe hacerlo por su cuenta.
- Si su médico aprueba la MCA, lleve un registro detallado de lo que haga o tome. Anote todos los cambios que observe. Informe a su médico o personal de enfermería si presenta cualquier efecto secundario inusual.
- Debe usar la MCA además de, y no en lugar de, su tratamiento convencional.

## Cambios en el estilo de vida

Además de tomar medicamentos según las indicaciones del médico, los cambios en su estilo de vida pueden ayudarle a controlar los síntomas y la progresión de la EM. Alimentarse bien, mantenerse activo, descansar lo suficiente y dejar de fumar, si fuma, puede ayudarle a controlar mejor su salud. Le podría resultar útil buscar el apoyo de un equipo de salud que incluya médicos, personal de enfermería, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, dietistas y terapeutas psicológicos. Juntos pueden crear un plan de tratamiento individualizado que funcione lo mejor posible para usted.

## Alimentación saludable

Una buena nutrición puede ayudarle a tener más energía, mantener un peso saludable y mejorar su bienestar general. Alimentarse bien también puede ayudarle a controlar los síntomas de vejiga e intestinos. Siga una dieta baja en grasas saturadas y alta en fibra. Evite los suplementos o las dietas "especiales" publicitados como tratamientos o curas para la EM.<sup>29</sup> No se ha comprobado la eficacia de la mayoría de estos. Algunos pueden ser dañinos. Hable con su médico sobre cuál es la mejor dieta para usted. También puede pedir que lo refieran con un dietista que pueda ayudarle a crear un plan alimenticio.



## Actividad física

El ejercicio puede ser complicado para algunas personas con EM. Pero las investigaciones sugieren que permanecer activo puede mejorar los siguientes aspectos<sup>30,31</sup>:

- equilibrio
- funcionamiento de vejiga e intestinos
- funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro
- condición cardiovascular
- fatiga
- estado de ánimo
- fuerza muscular
- espasticidad

Incluso solo 20 minutos por día de ejercicio moderado pueden ser buenos para usted.<sup>31</sup> Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio. También puede pedir que lo refieran con un fisioterapeuta, terapeuta ocupacional o especialista en ejercicio que pueda ayudarlo a crear un plan de ejercicio.

Encuentre una actividad que disfrute. Busque algo que esté dentro de sus capacidades. Algunas opciones podrían incluir<sup>31</sup>:

- ejercicio aeróbico, como caminar al aire libre o en una caminadora
- ejercicios de fortalecimiento y de equilibrio, como ejercicios con balón suizo
- artes marciales suaves, como tai chi
- deportes, como golf o tenis, adaptados a sus capacidades
- ejercicios de estiramiento, como yoga
- natación y otros ejercicios en agua fría
- entrenamiento de resistencia y levantamiento de pesas

Sin importar qué actividades elija, cuídese cuando haga ejercicio<sup>31</sup>:

- Elija gimnasios o clubes con pisos no resbaladizos. Use un buen calzado que le brinde apoyo y no se resbale.
- Haga ejercicio en temperaturas frescas o en lugares con clima controlado. Beba abundantes líquidos antes, durante y después de su actividad. Use un dispositivo para refrescarse, como un collar refrescante.
- Recárguese contra una pared o use una silla para apoyarse, según sea necesario.
- Tómese de cinco a ocho minutos para calentar lentamente antes de hacer ejercicio. Agregue otros cinco a ocho minutos para el enfriamiento después de una sesión de ejercicio.



### Descanse

El cuerpo necesita descanso diario para curarse y repararse. El descanso es aún más importante si vive con EM.<sup>13,21</sup> Estos consejos pueden ayudarle a descansar más:

- No haga demasiado. Sea honesto sobre lo que puede hacer cada día. Tómese descansos cuando los necesite. Hacer demasiado hará que la fatiga empeore.
- Tómelo con calma. Asegúrese de que todas sus tareas valgan su tiempo y esfuerzo. Tómese su tiempo. Haga las cosas más importantes cuando tenga más energía.

- Planee sus actividades. Por ejemplo, escriba la lista de compras en el orden en que encontrará los artículos en la tienda. Esto puede disminuir el tiempo que estará de pie.
- Reduzca el estrés. Tómese un tiempo para realizar actividades tranquilas. Esto puede ser leer o escuchar música. Los ejercicios de relajación o un grupo de apoyo también podrían ser de ayuda.
- Duerma. Los lineamientos generales recomiendan dormir aproximadamente ocho horas cada noche para la mayoría de las personas.<sup>32</sup> Pero esto puede variar para las personas que viven con afecciones crónicas como la EM. Hable con su médico acerca de cuántas horas de sueño son lo mejor para su salud. Pídale ayuda a su médico o personal de enfermería si los síntomas de la EM lo mantienen despierto de noche.

### Deje de fumar

Los estudios han demostrado que fumar puede incrementar el riesgo de desarrollar EM. También puede empeorar la progresión de la EM existente.<sup>33</sup> Si fuma, tome medidas para dejarlo.

- Consulte a su médico para preguntarle sobre programas, medicamentos o terapias conductuales que puedan ayudarle a dejar de fumar.
- Descubra si su plan de salud ofrece un programa para dejar de fumar.
- Obtenga recursos gratuitos para dejar de fumar de los National Institutes of Health [Institutos Nacionales de Salud], en [smokefree.gov](http://smokefree.gov) o 800-QUIT-NOW (800-784-8669).

## Embarazo y lactancia

El embarazo parece tener un efecto protector en algunas mujeres con EM. Se ha observado una disminución del 66% en las recaídas durante el embarazo. Sin embargo, el riesgo de recaídas aumenta entre el 20% y el 40% hasta durante seis meses después del nacimiento.<sup>13</sup> Los efectos de las recaídas que ocurren después del embarazo suelen ser temporales.

Un producto sanguíneo llamado inmunoglobulina intravenosa a veces se usa para tratar las recaídas de EM que ocurren durante o inmediatamente después del embarazo. Esto puede aportar al cuerpo anticuerpos adicionales que podrían ayudar a luchar contra las recaídas o prevenirlas.<sup>34</sup>



Si usted está embarazada o planea quedar embarazada, hable con su médico. Algunos medicamentos que se utilizan para tratar la EM deben evitarse durante el embarazo y la lactancia.<sup>35</sup>

## Cuidado continuo

Trabaje con su médico para llevar un registro de su avance y sus síntomas. Pueden analizar qué tan bien le está funcionando su tratamiento con medicamentos y los cambios en su estilo de vida. Su médico también puede monitorear los efectos secundarios y ajustar su tratamiento según sea necesario. Cada visita puede ayudarle a cumplir con el tratamiento y a manejar mejor su EM.



Le hemos proporcionado esta información porque creemos que mientras más sepa sobre la EM, mejor preparado estará para manejarla. Además, el Equipo de Salud de la farmacia especializada de AllianceRx Walgreens Prime está aquí para brindarle apoyo personalizado y confiable, a fin de ayudarlo a manejar los efectos secundarios de los medicamentos y a cumplir con el tratamiento que su médico le haya recetado. Nos dará mucho gusto formar parte de su equipo de atención médica y ayudarlo a obtener los mejores resultados de su tratamiento.

## Referencias

1. About multiple sclerosis. U.S. Department of Veterans Affairs Web site. [https://www.va.gov/MS/Veterans/about\\_MS/](https://www.va.gov/MS/Veterans/about_MS/). Updated March 8, 2018. Accessed January 31, 2020.
2. Who gets MS? (Epidemiology). National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/What-is-MS/Who-Gets-MS>. Accessed January 31, 2020.
3. Diagnosing MS. National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/Symptoms-Diagnosis/Diagnosing-MS>. Accessed January 31, 2020.
4. Diagnosing multiple sclerosis. U.S. Department of Veterans Affairs Web site. <https://www.va.gov/MS/Veterans/diagnosis/index.asp>. Updated January 26, 2018. Accessed January 31, 2020.
5. Clinically isolated syndrome. National Multiple Sclerosis Society Web site. [http://www.nationalmssociety.org/What-is-MS/Types-of-MS/Clinically-Isolated-Syndrome-\(CIS\)](http://www.nationalmssociety.org/What-is-MS/Types-of-MS/Clinically-Isolated-Syndrome-(CIS)). Accessed January 31, 2020.
6. Types of MS. National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/What-is-MS/Types-of-MS>. Accessed January 31, 2020.
7. Relapsing-remitting MS. National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/What-is-MS/Types-of-MS/Relapsing-remitting-MS>. Accessed January 31, 2020.
8. Secondary-progressive MS. National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/What-is-MS/Types-of-MS/Secondary-progressive-MS>. Accessed January 31, 2020.
9. Primary-progressive MS. National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/What-is-MS/Types-of-MS/Primary-progressive-MS>. Accessed January 31, 2020.
10. Multiple sclerosis: hope through research. National Institute of Neurological Disorders and Stroke Web site. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Hope-Through-Research/Multiple-Sclerosis-Hope-Through-Research>. Updated January 7, 2020. Accessed January 31, 2020.
11. Multiple sclerosis: The nurse practitioner's handbook. National Multiple Sclerosis Society Web site. <https://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Brochure-MS-The-Nurse-Practitioner%E2%80%99s-Handbook.pdf>. Published 2013. Accessed January 31, 2020.
12. MS symptoms. National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/Symptoms-Diagnosis/MS-Symptoms>. Accessed January 31, 2020.
13. Nurse's quick reference: Caring for patients with multiple sclerosis. National Multiple Sclerosis Society Web site. [https://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Ayag\\_Nursing-Book\\_Final.pdf](https://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Ayag_Nursing-Book_Final.pdf). Published 2012. Accessed January 31, 2020.
14. Urinary tract infection – adults. MedlinePlus Web site. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000521.htm>. Updated January 6, 2020. Accessed January 31, 2020.
15. Urinary incontinence fact sheet. Womenshealth.gov Web site. <https://www.womenshealth.gov/files/documents/fact-sheet-urinary-incontinence.pdf>. Updated April 26, 2018. Accessed February 3, 2020.
16. Constipation. MedLine Plus Web site. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/constipation.html>. Updated January 28, 2020. Accessed February 3, 2020.
17. Constipation – self care. MedLine Plus Web site. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000120.htm>. Updated January 6, 2020. Accessed February 3, 2020.
18. Bowel problems: The basic facts. National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Brochure-BowelProblems-BasicFacts-FINAL.pdf>. Updated 2019. Accessed February 3, 2020.
19. Depression. National Institute of Mental Health Web site. [https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml#part\\_145397](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml#part_145397). Updated February 2018. Accessed February 3, 2020.
20. Antidepressants. MedLine Plus Web site. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/antidepressants.html>. Updated December 16, 2019. Accessed February 3, 2020.

## Referencias (cont.)

21. Fatigue. National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/Symptoms-Diagnosis/MS-Symptoms/Fatigue>. Accessed February 3, 2020.
22. Speech and swallowing: The basic facts. National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Brochure-Speech-Swallowing-BasicFacts-FINAL.pdf>. Updated 2019. Accessed February 3, 2020.
23. Pain: The basic facts. National Multiple Sclerosis Society Web site. <https://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Brochure-Pain-The-Basic-Facts.pdf>. Updated 2016. Accessed February 5, 2020.
24. Allodynia: when touch hurts but shouldn't. American Migraine Foundation Web site. <https://americanmigrainefoundation.org/understandingmigraine/allodynia-when-touch-hurts-but-shouldnt/>. Published September 23, 2016. Accessed February 5, 2020.
25. Intimacy and sexuality in MS. National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Brochure-Intimacy-and-Sexuality.pdf>. Updated 2018. Accessed February 5, 2020.
26. Managing cognitive problems in MS. National Multiple Sclerosis Society of America Web site. [http://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Brochure-Managing-Cognitive-Problems\\_1.pdf](http://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Brochure-Managing-Cognitive-Problems_1.pdf). Updated July 2016. Accessed February 5, 2020.
27. Disease-modifying therapies for MS. National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Brochure-The-MS-Disease-Modifying-Medications.pdf>. Updated November 2019. Accessed February 5, 2020.
28. Schwarz S, Knorr C, Geiger H, Flachenecker P. Complementary and alternative medicine for multiple sclerosis. *Mult Scler*. 2008;14(8):1113-1119. Accessed February 5, 2020.
29. Diet and nutrition. National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Health-Wellness/Nutrition>. Accessed February 5, 2020.
30. Petajan JH, Gappmaier E, White AT, Spencer MK, Mino L, Hicks RW. Impact of aerobic training on fitness and quality of life in multiple sclerosis. *Ann Neurol*. 1996;39(4):432-441. Accessed February 5, 2020.
31. Exercise as part of everyday life. National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Brochure-Exercise-as-Part-of-Everyday-Life.pdf>. Updated May 2016. Accessed February 5, 2020.
32. Sleep duration recommendations. National Sleep Foundation Web site. [http://sleepfoundation.org/sites/default/files/STREPchanges\\_1.png](http://sleepfoundation.org/sites/default/files/STREPchanges_1.png). Published December 2014. Accessed February 5, 2020.
33. Wingerchuk DM. Smoking: effects on multiple sclerosis susceptibility and disease progression. *Ther Adv Neurol Disord*. 2012;5(1):13-22. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3251901/>. Accessed February 5, 2020.
34. Relapse management. National Multiple Sclerosis Society Web site. <http://www.nationalmssociety.org/For-Professionals/Clinical-Care/Managing-MS/Relapse-Management>. Accessed February 5, 2020.
35. National MS Society. Pregnancy and Reproductive Issues <https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-Ms/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Women-Health/Pregnancy>. Accessed February 5, 2020.

## Recursos

**Puede resultarle útil comunicarse con estas organizaciones para obtener apoyo y recursos adicionales.\***

### American Chronic Pain Association (ACPA)

<https://theacpa.org/>

800-533-3231

[www.facebook.com/The-American-Chronic-Pain-Association-113362482021895/](http://www.facebook.com/The-American-Chronic-Pain-Association-113362482021895/)

@TheACPA

The ACPA offers support and educational tools for people with chronic pain and for their families, caregivers and clinicians. Its website features information about treatments and pain management tools.

### Can Do Multiple Sclerosis

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

800-367-3101

[www.facebook.com/CanDoMultipleSclerosis/](http://www.facebook.com/CanDoMultipleSclerosis/)

@CanDoMS

Can Do MS provides empowerment programs and tools for people with MS and their caregivers. Its website features information on programs and events, educational content and ways to connect with others for support.

### Caregiver Action Network (CAN)

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

202-454-3970

[www.facebook.com/CaregiverActionNetwork](http://www.facebook.com/CaregiverActionNetwork)

@CaregiverAction

CAN provides education and support for caregivers. Its website includes caregiver tools and resources and links to caregiver groups.

### Multiple Sclerosis Association of America (MSAA)

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

800-532-7667

[www.facebook.com/msassociation](http://www.facebook.com/msassociation)

@MSassociation

MSAA provides support and services to individuals with MS, their families and caregivers. Its website features links to patient resources, news about MS and educational and advocacy events.

### Multiple Sclerosis Foundation (MSF)

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

888-MSFOCUS (6736287)

[www.facebook.com/MultipleSclerosisFoundation/](http://www.facebook.com/MultipleSclerosisFoundation/)

@MS\_Focus

The MSF offers programs and support for people with MS, their families and caregivers, MS support groups and clinicians. Its website features educational materials, tools for living with MS and information about MSF programs and activities.

### Multiple Sclerosis International Federation (MSIF)

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

United Kingdom: +44 (0)20 7620 1911

[www.facebook.com/MSInternationalFederation/](http://www.facebook.com/MSInternationalFederation/)

@MSIntFederation

The MSIF is a network of MS organizations from around the world. Its website includes educational content, tools for living with MS, research updates and MS news.

### National Multiple Sclerosis Society

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

800-344-4867

[www.facebook.com/nationalmssociety](http://www.facebook.com/nationalmssociety)

@mssociety

The National MS Society offers MS education, support, advocacy programs and funding for ongoing MS research. Its website provides educational content for patients and clinicians, including tools for managing symptoms and connecting with others for support.

### National Rehabilitation Information Center (NARIC)

[www.naric.com](http://www.naric.com)

800-346-2742

[www.facebook.com/NationalRehabilitationInformationCenter](http://www.facebook.com/NationalRehabilitationInformationCenter)

@NARICInfo

NARIC offers a searchable database of publications, research studies, organizations and online resources for people with disabilities.

\*Las organizaciones citadas se proporcionan únicamente para fines informativos. No están afiliadas a esta entidad y no le han proporcionado ningún tipo de financiación a para la elaboración de este folleto. no avala ni recomienda ninguna organización específica. AllianceRx Walgreens Prime AllianceRx Walgreens Prime

[alliancerxwp.com](http://alliancerxwp.com)

