Lo que Ud. puede hacer acerca de sus cambios emocionales

- ✓ **Manténgase informado** sobre la esclerosis múltiple (EM) y su control — mientras más Ud. sepa, más preparado se sentirá a enfrentar y sobrellevar los retos y tomar las decisiones adecuadas para Ud.
- ✓ **Mantenga un dialogo abierto con su médico.** El/Ella le puede dar la medicación adecuada y periódicamente realizar los exámenes indicados. Si Ud. necesita buscar expertos en EM, llame a la Sociedad Nacional De Esclerosis Múltiple y pregunte en español por una lista de profesionales en salud expertos en EM y/o un listado de las facilidades clínicas.
- ✓ **Dese permiso para sentir pena** sobre los cambios o pérdidas que la EM traiga a su paso. Con el tiempo, esto le ayudará a ver las opciones que Ud. tiene. Es correcto dejar de hacer ciertas actividades, modificarlas o aprender a hacerlas de una manera diferente o aprender otras nuevas.
- ✓ **Evite entrar en un ciclo negativo.** Una sensación de cansancio y tristeza rápidamente se puede convertir en un ciclo negativo que reduce la actividad y aumente el cansancio y la tristeza. Darse cuenta de este ciclo es el primer paso para pararlo. Hable con su profesional en salud acerca de esto. El/ella le podrá prescribir una medicación para ayudarle con la fatiga y/o depresión y ayudarle a romper el ciclo.
- ✓ **Mantenga metas personales** para ayudarle a continuar realizando las cosas que son importantes para Ud. Esto le ayudará a mantener su auto-confidencia y auto-estima, y sentirse con más control. De tiempo en tiempo, a lo mejor será necesario evaluar las metas y establecer otras dependiendo del curso de la EM.
- ✓ **Tenga** por lo menos **una persona de confianza** con la cuál pueda sincerarse de cómo le está afectando la EM en su vida. Algunas veces, una persona como un consejero espiritual o profesional, que no está tan envuelto en su situación como un familiar cercano, puede ser de ayuda por su objetividad. Desahogarse con alguien de vez en cuando le ayudará a mantener una buena perspectiva.
- ✓ **Si** Ud. es de los que **se habla, hágalo de una forma positiva**. En vez de "Esto es demasiado, no vas a poder con esto", trate "Yo creo que puedo lidiar con esto, debe haber una mejor manera para hacerlo".
- ✓ **Mantenga un régimen de ejercicios físicos** adecuado para Ud. Los estudios han demostrado una conexión positiva entre el ejercicio físico y una mejora en el humor; sin mencionar el beneficio que esto trae al corazón, los pulmones,

huesos, nervios y músculos. El ejercicio no solo mejora la sensación de bienestar general, sino que también mejora las funciones intestinales y urinarias. Consulte con su profesional en salud sobre el tipo de ejercicio que le conviene a Ud.

- ✓ **Diviértase.** Las personas que se ríen y tiene buen humor generalmente se sienten bien y manejan sus vidas de una manera eficaz. Participar en actividades sociales puede reducir el estrés, ayudar al espíritu y contribuir a su salud y bienestar en general.
- ✓ **Recuerde** que sus creencias espirituales pueden proveerle un gran apoyo. Los estudios clínicos en personas con enfermedades crónicas han encontrado que aquellos con creencias religiosas o filosóficas bien centradas, tienden a hacer mejor que aquellos que no la tienen.
- ✓ **NO se olvide** del apoyo que le proporciona su familia. Algunas veces pueden ser sobre protectoras porque quieren evitar que Ud. sufra, otras veces no pueden proporcionar un ambiente estable porque están pasando por las mismas emociones que Ud. Sin embargo ellos siempre estarán ahí para ayudarle si Ud. les deja saber cuándo y cómo lo necesita. Mantener una buena comunicación es la llave para poder entenderse mutuamente.
- ✓ **Llame** a la Sociedad Nacional De Esclerosis Múltiple al 1-800-344-4867 donde podrá hablar en español sobre los recursos disponibles para ayudarle a lidiar con los cambios emocionales que causa la EM, incluyendo los grupos de apoyo, talleres y otros programas dirigidos a mantener la calidad de vida de las personas con EM.

Tome Control de su Esclerosis Múltiple fue posible gracias a una generosa subvención de la Fundación Medtronic.