



Lo que sabemos acerca de los problemas para caminar

Los problemas para caminar en la esclerosis múltiple (EM) se pueden dar por:

- Debilidad muscular
- Espasmos musculares o una tensión muscular alta
- Problemas de balance
- Adormecimiento o falta de sensación propioceptiva* en los pies
- Aumento de la fatiga

*la percepción consciente e inconsciente de saber la posición de las manos o de los pies.

Lo que Ud. puede hacer

- ✓ **Hable** con su doctor acerca de las dificultades que tiene al caminar para que pueda determinar la causa y posible tratamiento.
- ✓ **Pida** una referencia a un terapeuta físico (fisioterapeuta). El/ella le puede recomendar ejercicios y entrenamientos específicos para mejor su caminar.

- ✓ **Utilice** los aparatos de asistencia; por ejemplo rodilleras u otros aparatos ortopédicos, bastones, andadores o scooters - recomendados específicamente para Ud. por un profesional en la salud. Estos le ayudan a compensar la debilidad muscular y/o los problemas de balance. Piense que son instrumentos que le ayudan a continuar disfrutando de sus actividades preferidas.



- ✓ **Siga** las recomendaciones de su doctor.

¿Qué más puede hacer?

- ✓ **Lame** a la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple (1-800-344-4867) donde podrá hablar en español y preguntar por proveedores de equipos adaptativo, o estrategias para conservar su energía.