



"Controlando los síntomas- consejos"

Fuentes de información relacionadas a los temas cubiertos en esta sección.

En Español

➤ De la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple

Los siguientes recursos de la Sociedad se pueden descargar o ver en la página electrónica www.nationamssociety.org/spanish o pedir una copia impresa llamando al 1 800 344 4867

★ Folletos impresos

- ✓ [La Fatiga: Lo Que Usted Debe Saber](#) (.pdf)
- ✓ ["¡Pero si te ves tan bien!"](#) (.pdf)
- ✓ [Controlando los Problemas de la Vejiga en la Esclerosis Múltiple](#) (.pdf)
- ✓ [Ejercicios Prácticos de Estiramiento para las Personas con Esclerosis Múltiple](#) (.pdf)
- ✓ [Ejercicios Prácticos de Estiramiento con un Ayudante para las Personas con Esclerosis Múltiple](#) (.pdf)
- ✓ [Sobre los Problemas Sexuales que no Mencionan los Médicos](#) (.pdf)

★ Serie educativa Saber es Poder - Volúmenes 1, 4 y 6 (KIP por sus siglas en inglés) Llame al 1 800 344 4867 para inscribirse.

★ CD Hacia un Mejor Entendimiento de la Esclerosis Múltiple Este disco compacto le acompaña a las siguientes publicaciones: [¿Qué es la Esclerosis Múltiple?](#)(.pdf), [Diagnóstico: Hechos Básicos sobre la Esclerosis Múltiple](#)(.pdf) y [¡Pero si te ves tan bien!](#) (.pdf) Llame al 1 800 344 4867

★ Aprendiendo sobre la esclerosis múltiple a través de la Internet (Webcasts)

- ✓ 'Problemas Urinarios en la Esclerosis Múltiple' presentando a la Dra. Johana Figueroa
- ✓ 'Problemas Visuales en la Esclerosis Múltiple' presentando al Dr. Gabriel Pardo
- ✓ Transcripciones en español de transmisiones en inglés
 - [Manejo De Sus Síntomas: Dolor](#) (.pdf)

- Opciones paralelas, complementarias o alternativas para el tratamiento de la esclerosis múltiple: [Primera parte](#)(.pdf): [Segunda parte](#) (.pdf)
- [Comprendiendo las exacerbaciones: Las pseudo exacerbaciones](#) (.pdf)

➤ **Otras fuentes de información:**

★ En la Internet:

- ✓ Medicinas y suplementos de la Librería Nacional de Medicina (NIM) del Instituto Nacional de la Salud (NIH) página electrónica donde podrá buscar por orden alfabético, marca o nombre genérico del medicamento, hierbas y suplementos.
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginformation.html>
- ✓ MS Focus - Revista de la Federación Internacional de EM (MSIF) enfocada en temas particularmente importantes en la EM en especial el manejo de síntomas. Temas disponibles:
http://www.msif.org/es/publications/ms_in_focus/index.html
- ✓ Memoria, razonamiento y estrategias de afrontamiento - folleto de la Federación Española de Lucha contra la Esclerosis Múltiple.
<http://www.esclerosismultiple.com/pdfs/MEMORIA%20RAZONAMIENTO%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>
- ✓ MedlinePlus en español es un website de la Librería Nacional de Medicina (NIM) y del Instituto Nacional de la Salud (NIH) que no solo provee información sobre temas específicos de salud, sino otros sitios donde puede encontrar más información. Página sobre la depresión:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/depression.html>
- ✓ La depresión - documento en formato .pdf de La Revista de la Asociación Médica Americana (JAMA)
<http://jama.ama-assn.org/cgi/data/295/3/348/DC1/1>
- ✓ El edema - pagina electrónica de "El doctor de cabecera en línea"(Family Doctor on Line) de la Academia Americana de Médicos de Cabecera" (American Association of Family Doctors"
<http://familydoctor.org/online/famdocs/home/articles/840.printerview.html>
- ✓ Guía de Practica Clínica, Manejo de la espasticidad en la esclerosis múltiple del Consejo de Esclerosis Múltiple para Guías de Práctica Clínica
http://www.msca.org/cmssc/images/pdf/SPASTICITYGUIDELINES_Spanish.pdf

- ★ Libro: [Con los Pies en la Tierra: Viviendo con la Esclerosis Múltiple](#), Escrito por la Dra. María A Reyes-Velarde, provee información práctica y relevante para afrontar los cambios que pueden ocurrir con la enfermedad. Ordene a Trafford Publishing <http://www.trafford.com/robots/04-1668.html> o llamando al 1 888 232 4444

En Inglés

- **De la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple**
 - ★ Folletos — para ver el catalogo de las publicaciones disponibles en inglés y español vaya a: <http://www.nationalmssociety.org/multimedia-library/brochures/download.aspx?id=635>
 - ★ En el Website:
 - ✓ Sobre los tratamientos: <http://www.nationalmssociety.org/about-multiple-sclerosis/symptoms/index.aspx>
 - ★ Libros (lista): <http://www.nationalmssociety.org/multimedia-library/books/index.aspx>

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