

# Pregunte a un asesor de esclerosis múltiple

Encuentre apoyo

- [Pregunte a un asesor o \*MS Navigator\*](#)
- [Comunidad en MSconnection.org](#)
- [Únase a un grupo local de apoyo](#)
- [Conexiones personales con compañeros](#)
- [Programa Edward M. Dowd de Defensoría Personal](#)

Publicación

## ***MS Navigator***<sup>®</sup>

Para encontrar respuestas y tomar decisiones se requiere información correcta en el momento adecuado. *MS Navigator*<sup>®</sup> le ofrece respuestas a sus preguntas y acceso a información sobre todas las opciones a su disposición.

[Más información](#)

## Cómo enfrentar los desafíos de la esclerosis múltiple

Los asesores o *MS Navigators* —profesionales altamente capacitados y compasivos— lo conectan con la información, los recursos y el apoyo que necesita para mejorar su vida. Estos aliados de apoyo lo ayudan a enfrentar los desafíos de la esclerosis múltiple que son específicos a su situación y ofrecen:

- [Información e instrucción](#) para ayudar a las personas con esclerosis múltiple y sus equipos de apoyo a exigir enérgicamente lo que necesitan, cuándo y dónde lo necesitan
- [Recursos de apoyo emocional](#) para personas con esclerosis múltiple además de familiares y cuidadores, entre ellos, [grupos de apoyo](#) y maneras de conectarse con otros con esclerosis múltiple
- Ayuda con las dificultades para encontrar un [profesional de salud](#), beneficios, seguro y acceso a cobertura, y [empleo](#)
- Recursos para enfrentar los desafíos [financieros](#) y hacer planes para el futuro
- [Estrategias de bienestar](#) que pueden tener un impacto en la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple, lo que incluye alimentación, ejercicio, bienestar emocional y conexión a recursos locales de bienestar
- Evaluación de coordinación personalizada de casos por medio del [Programa Edward M. Dowd de Defensoría Personal](#)

- Intervención en situaciones de crisis y momentos de necesidad

## Llame, escriba o participe en la conversación

- 1-800-344-4867
- [Correo electrónico](#)
- [Conversaciones comunitarias en MSconnection.org](#) (incluidos asesores o *MS Navigators*)