



# ESCLEROSIS MÚLTIPLE

## Consejos para pacientes

## Información a pacientes

El manejo no farmacológico de la **esclerosis múltiple** resulta de vital importancia para contribuir a mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

A continuación, se muestran unos consejos para ayudar a los pacientes de esclerosis múltiple en su vida diaria.



### ¿Cómo tengo que adaptar mi vivienda?

La comodidad en el hogar es un factor importante para los pacientes con esclerosis múltiple. Algunas recomendaciones prácticas son:

- **En la vivienda** en general: adaptar el espacio si se necesita silla de ruedas. Evitar los desniveles (se pueden poner rampas) y retirar las alfombras para prevenir caídas. Además, elevar la altura de los asientos ayuda a levantarse más fácilmente.
- **En el dormitorio:** tener un acceso fácil a la cama y suficiente espacio para poder vestirse con comodidad.
- **En el baño:** elevar el inodoro, adaptar la ducha o la bañera con asientos en su interior e instalar grifos de palanca facilitarán mucho la vida diaria. Los cepillos eléctricos con mango ancho son más fáciles de usar.
- **En la cocina:** situar los armarios y electrodomésticos a una altura cómoda y accesible. La vitrocerámica también es más fácil de usar y previene quemaduras.

### ¿Qué puedo hacer para facilitar mi día a día?

#### Consejos para vestirse:

- Empezar a ponerse la ropa por la zona con la que se tenga mayor dificultad.
- Las prendas amplias —por ejemplo, de estilo deportivo— facilitan mucho el vestirse diariamente. Las cremalleras y el velcro requieren menos esfuerzo que los botones.
- Es más fácil calzarse de forma autónoma si se usa calzado elástico (sin cordones).
- Existen dispositivos especiales para ayudar a ponerse algunas prendas de ropa (por ejemplo, los pantalones o los calcetines).

**Alimentación:**

La esclerosis múltiple puede causar dificultades para tragar. En este caso, es importante adaptar la alimentación para que sea más fácil de masticar y para evitar los atragantamientos. En este sentido, es útil evitar los alimentos peligrosos (frutos secos, aceitunas), comer alimentos blandos y triturar los más duros. En cuanto a los líquidos, se pueden usar espesantes. Evitar el uso de pajitas. En casos más graves, una opción es poner una sonda.

Se debe comer sentado en una postura lo más erguida posible y no hablar mientras se come, para no atragantarse.

Hay cubiertos especiales que facilitan el agarre y permiten comer sin ayuda.

Respecto a la dieta, no hay ninguna recomendada para el tratamiento de la esclerosis múltiple, más allá de una variada y equilibrada (igual que en cualquier persona sin la enfermedad). Se desaconseja el alcohol y tabaco.

Si se pierde peso, se puede aumentar las calorías de la dieta añadiendo sofritos, nata, mantequilla, aceite o frutos secos machacados, y empanando o rebozando los alimentos. Puede ser beneficioso también tomar suplementos nutricionales.



La Clínica Universidad de Navarra ofrece un artículo que contiene más información sobre los **cuidados en un paciente con esclerosis múltiple**. Lo puedes consultar con el móvil utilizando el siguiente código QR.

## ¿De qué modo puedo superar las dificultades?

Existen muchas recomendaciones para mejorar la calidad de vida de los pacientes con EM en su día a día.

**Fatiga:**

- Programar las actividades diarias para hacer lo más importante en el momento en el que se está más descansado (que suele ser por la mañana).
- Hacer descansos frecuentes durante las actividades.
- Evitar el calor: disminuir la temperatura ambiental, beber agua fría, tomar una ducha fresca... El calor empeora la fatiga.
- Hacer gimnasia: el ejercicio físico mejora la fatiga a largo plazo. Un fisioterapeuta puede ayudar a crear un plan de ejercicios adaptado a la condición individual de cada persona.



**Espasticidad:**

- La fisioterapia puede mejorar la rigidez, los espasmos y las contracturas (es decir, la espasticidad). Los ejercicios deben hacerse con regularidad, también en casa.
- El frío puede ser beneficioso.
- Es preciso mantener una postura correcta y hacer cambios posturales frecuentes para evitar las contracturas.

**Equilibrio y coordinación de movimientos:**

- Concentrarse en los movimientos que se va a hacer y mantener la vista en un punto durante el movimiento ayuda a manejar muchas situaciones, hasta en trastornos graves.



- Los temblores disminuyen añadiendo un peso mediante brazaletes, tobilleras, etc. Usarlos demasiado tiempo puede causar fatiga.
- Usar bastones da mucha seguridad y permite mantener la autonomía más tiempo.
- Las plantillas especiales y otros dispositivos ortopédicos también pueden ser de gran ayuda.

**Trastornos urinarios:**

- La incontinencia puede prevenirse educando la vejiga, orinando cada 2-3 horas y tratando de aumentar el intervalo. Es mejor no beber mucha agua a la vez ni, al menos, desde 2 horas antes de dormir.
- Las infecciones de orina son frecuentes y se debe aprender a reconocerlas.
- En caso de dificultad para orinar, hay ejercicios que pueden inducir la micción.

**Estreñimiento:**

- No es necesario hacer deposición diariamente, pero sí 3 veces por semana.
- Una dieta rica en fibra y líquidos es fundamental.
- La mejor posición para defecar es apoyando los pies en una banqueta, de forma que las rodillas queden más altas que las caderas.
- Se debe establecer una rutina diaria; por ejemplo, intentar hacer deposición después de una comida principal, ya que es el momento en el cual los intestinos se mueven más.



**Estado de ánimo:**

- El ejercicio físico (por ejemplo, el yoga y el taichí) mejora el estado de ánimo.
- Las actividades culturales (cine, teatro) y de ocio, así como las actividades en grupo, también contribuyen a mantener un buen estado de ánimo y evitar el aislamiento.
- Las técnicas de relajación y meditación pueden ser útiles para controlar la ansiedad.
- Puede ser necesario consultar con un psicólogo u otro profesional para hacer frente a la depresión o la ansiedad.

## Referencias

**Marck CH, De Livera AM, Brown CR, Neate SL, Taylor KL, Weiland TJ, et al.** Health outcomes and adherence to a healthy lifestyle after a multimodal intervention in people with multiple sclerosis: Three-year follow-up. PLoS One [Internet]. 23 may 2018 [citado 27 jun 2019]; 13(5):e0197759. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197759>

**Observatorio Esclerosis Múltiple** [Internet]. Barcelona (España): Fundació Esclerosi Múltiple (FEM); c2013-2019 [actualizado 28 jun 2019; citado 27 jun 2019]. Disponible en: <https://www.observatorioesclerosismultiple.com/es/>

**Clínica Universidad de Navarra** [Internet]. Pamplona (España): Clínica Universidad de Navarra; c2019. Cuidados en un paciente con esclerosis múltiple; [citado 27 jun 2019]; [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <http://www.cun.es/area-salud/salud/cuidados-casa/cuidados-paciente-esclerosis-multiple>

**Vilardell T.** Alimentación y EM [Internet]. Madrid (España): Federación Española Para la Lucha contra la Esclerosis Múltiple (FELEM); 2010 [citado 27 jul 2019]. 6 p. Disponible en: <https://www.esclerosismultiple.com/pdfs/ALIMENTACION%20Y%20EM.pdf>