

---

# Instrucciones de alta para la esclerosis múltiple

A usted le han diagnosticado esclerosis múltiple (EM). Esta es una enfermedad del cerebro, la médula espinal, o ambos. La EM causa la destrucción del revestimiento (la vaina de mielina) de los nervios. Cuando los nervios se dañan, las señales no pueden viajar de ida y vuelta al cerebro, o quizás no pueden hacerlo con tanta rapidez. Por ende, es posible que no pueda mover el cuerpo tanto como lo hacía antes. Es posible que se reduzca su capacidad para percibir ciertas sensaciones, como el frío o el calor. Algunas personas pueden tener problemas de la visión o dificultades para vaciar la vejiga. Estas son algunas cosas que puede hacer para sentirse mejor.

## Actividades

Qué debe y no debe hacer:

- Descanse bastante. El cansancio extremo es un síntoma común de la EM.
- Planifique sus actividades de antemano para no sentir demasiado calor.
- Evite el calor excesivo.
- Si es necesario, utilice un bastón u otro dispositivo de ayuda para moverse y conservar energía.
- Intente hacer ejercicios de estiramiento. Estos pueden ayudarlo a aliviar la rigidez en los músculos.
- Ejercicio. Los ejercicios aeróbicos pueden mejorar su fuerza, tono muscular, equilibrio y coordinación. Un fisioterapeuta puede ayudarlo a determinar qué ejercicios son seguros para usted.
- Intente practicar natación. Es probable que este ejercicio no suba su temperatura. No nade solo.

## Otros cuidados en el hogar

Más de lo que debe hacer y lo que no debe hacer:

- Tome los medicamentos exactamente como le indique su proveedor de atención médica. No omita ninguna dosis.
- No se sumerja demasiado tiempo en bañeras ni jacuzzis. Esto podría causar debilidad en los músculos. No se sumerja en un jacuzzi a menos que haya alguien cerca que pueda ayudarlo a salir si es necesario.
- Permanezca en un lugar más fresco por algunas horas si se acalora demasiado y sus síntomas empeoran. De esta manera, podrá volver a la normalidad.
- Considere instalar un sistema de aire acondicionado en una ventana o en otro lugar de su casa si no tiene uno.

- Siga una dieta bien equilibrada. Hable con su proveedor acerca de la posibilidad de tomar vitaminas. Si tiene dificultad para tragar, pregunte qué alimentos debe comer y cuáles debería evitar.
- Prevenga el estreñimiento. Cómo hacerlo:
  - Hacer una dieta con un contenido alto de fibra.
  - Beba de 6 a 8 vasos de agua todos los días, a menos que le den otras indicaciones.
  - Utilice un laxante de venta libre según le indique su proveedor.
- Informe a su proveedor:
  - Si está sintiendo algún dolor
  - Si está teniendo algún problema sexual
  - Si ríe o llora sin motivo aparente (por ejemplo, si llora cuando en realidad está feliz)
  - Si se siente triste o deprimido
  - Si pierde el control de la orina (incontinencia)
  - Su proveedor puede indicarle otras cosas a las que debe estar atento dependiendo de los medicamentos que tome.

## Seguimiento

Programe una visita de seguimiento con su proveedor de atención médica o según le hayan indicado.

## Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de inmediato si tiene cualquiera de los siguientes signos o síntomas:

- Cansancio extremo o mayor debilidad
- Confusión o comportamiento fuera de lo común
- Nuevos síntomas neurológicos, como debilidad o entumecimiento en la cara, los brazos o las piernas
- Visión doble o pérdida de visión
- Dificultad para orinar o cambio en el color o el olor de la orina
- Fiebre superior a 100.4 °F ( 38 °C)