

**Vivir con esclerosis lateral amiotrófica (ELA)****Descripción general**

Le han diagnosticado esclerosis lateral amiotrófica (ELA, o ALS por sus siglas en inglés). Este no es un diagnóstico que alguna vez haya deseado recibir. No es algo con lo que usted haya esperado tener que lidiar. Lo cierto es que usted enfrentará algunos nuevos desafíos en el camino que tiene por delante, pero hay formas sanas de hacer frente a la ELA. Las siguientes son algunas estrategias que le ayudarán.

Tómese su tiempo

Primero que nada, tómese un tiempo para asimilar su diagnóstico. Usted y sus seres queridos tendrán que atravesar una tormenta emocional. Comprenda que cada uno maneja el dolor a su manera. Hable con sus seres queridos. Sea abierto y honesto, de modo que todos puedan enfrentar sus sentimientos y seguir adelante.

Planifique con anticipación

Tome decisiones ahora con respecto a su futuro. Tome decisiones médicas mientras sigue siendo independiente. Hable acerca del final de su vida y de cómo le gustaría ser atendido. Haga planes financieros. Ponga sus asuntos en orden. No deje estas cosas sin hacer. Poner estas cosas en orden ahora, le traerá tranquilidad. Ayudará a sus seres queridos a evitar tener que tomar decisiones difíciles, más adelante.

No pierda la esperanza

La expectativa de vida para las personas con ELA varía mucho. Algunas personas viven mucho tiempo con la enfermedad. Por eso, no pierda la esperanza. Mantener una actitud positiva puede alegrarle los días. Para muchas personas, un grupo de apoyo es de ayuda. Póngase en contacto con un grupo en su área. Allí, podrá conectarse con otras personas que saben exactamente por lo que usted está pasando.

Usted todavía es usted

Recuerde que aun cuando la ELA afecta todo su cuerpo, usted seguirá siendo usted. Claro que tendrá que adaptarse a nuevas limitaciones físicas. Pero usted puede vivir una vida plena, llena de amor, aprendizaje y apoyo.

Conclusión

Un diagnóstico de ELA nunca es fácil, pero con la ayuda de su equipo de atención médica y de sus seres queridos, usted puede enfrentarla de manera positiva.