

A photograph of two women smiling warmly. On the left is an older woman with short, grey hair, wearing a bright yellow collared shirt. On the right is a younger woman with dark, curly hair, wearing a pink top. They are both looking towards the camera with genuine smiles. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage.

Lo que necesita saber sobre la esclerosis múltiple

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad que hace que el sistema inmunitario del cuerpo ataque la cubierta protectora que rodea las fibras nerviosas en el sistema nervioso central. Se desconoce la causa exacta de la EM. Los científicos creen que hay factores ambientales desconocidos que pueden activar la EM en personas que tienen una predisposición genética a la enfermedad. La EM afecta al cerebro, a los nervios ópticos y a la médula espinal.

Se estima que la EM le cuesta más de \$85 mil millones al año a Estados Unidos. Según un estudio publicado por la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), el costo médico total para un paciente con EM puede ser de hasta \$88,487 anuales (American Academy of Neurology, 2022).

Para evitar estos costos elevados y para retrasar la progresión de la enfermedad, es importante que siga las instrucciones de su médico y tome sus medicamentos exactamente como su médico se los receta.

¿Por qué es importante que tome mis medicamentos?

Su médico ha indicado que necesita tomar este medicamento. ¿Qué hace este medicamento? ¿Por qué debería tomarlo? Tomar los fármacos para la EM como se recetan puede reducir uno o más de los siguientes:

- La cantidad de lesiones nuevas que se muestran en una imagen de resonancia magnética (IRM).
- La cantidad de exacerbaciones (también conocidas como recaídas, ataques o recidivas).
- La progresión de la discapacidad.
- La actividad futura de la enfermedad.

¿Por qué debo empezar el tratamiento ahora?

Las investigaciones indican que el sistema nervioso central puede sufrir daños permanentes incluso antes de que alguien comience a experimentar síntomas.

Los medicamentos pueden retrasar la progresión de la enfermedad, disminuir las exacerbaciones y pueden ayudar a reducir el número de ataques y su gravedad. Al retrasar la progresión la enfermedad, también retrasa el daño cerebral.

¿Se siente renuente a comenzar el tratamiento?

Comprendemos que comenzar la terapia puede ser atemorizante. Revisemos algunas de las razones que podrían hacerlo dudar.

- **Ausencia de síntomas.** ¿Todavía no presenta ningún síntoma? Los estudios demuestran que la enfermedad puede causar daños importantes e irreversibles en su sistema nervioso incluso si aún no experimenta ningún síntoma. Los pacientes deben empezar la terapia tan pronto reciban el diagnóstico independientemente de la gravedad de los síntomas (National Multiple Sclerosis Society, 2023).
- **Miedo a las agujas.** Muchas personas odian las agujas. Su enfermero de PerformSpecialty puede enseñarle a inyectarse de una forma que le resulte cómoda.
- **Miedo a los efectos secundarios.** La mayoría de los medicamentos producen efectos secundarios, esto también aplica para los medicamentos para tratar la EM. Algunos de los pacientes solo experimentan reacciones en el lugar de la inyección. Otros experimentan síntomas temporales que pueden sentirse similares a los de la gripe. Algunas personas, en particular aquellas cuyos síntomas de EM son leves o están en remisión, pueden dudar sobre tomar medicamentos que puedan hacerlas sentir peor. Sin embargo, su médico y su enfermero de stePS pueden darle consejos y estrategias para reducir los efectos secundarios y hacerlos más manejables. La mayoría de los efectos secundarios aminoran con el tiempo.

Recuerde, siempre puede hablar con su enfermero de stePS en PerformSpecialty sobre cualquier inquietud que tenga.

Manténgase en curso

La forma más importante de ayudar a manejar la EM es tomar los medicamentos tal como se recetan, ya que estos pueden ayudar a retrasar la enfermedad.

Puesto que la EM es una enfermedad permanente, el tratamiento también es permanente. Su enfermero de stePS lo apoyará mientras se acostumbra a su terapia. Los fármacos que se usan para tratar la EM pueden incluir inyecciones diarias o semanales. Algunos fármacos se pueden tomar por vía oral. Independientemente de cómo trate su enfermedad, debe esforzarse para no perder ninguna dosis. De lo contrario, sus síntomas de EM pueden empeorar y la enfermedad progresará.

Recuerde, la EM puede dañar su cuerpo incluso si no lo siente. Los fármacos pueden limitar este daño. Incluso si no puede ver o sentir la diferencia, la terapia podría estar retrasando la progresión de su EM.



Ejercicio físico/Rehabilitación

El ejercicio físico puede ayudarlo a controlar muchos de los síntomas de la EM y es esencial para mantener la salud y el bienestar general. Un estudio del 2017 analizó los efectos de un plan personalizado de ejercicios aeróbicos en pacientes con EM. El estudio demostró que el ejercicio aeróbico mejoró la condición física, la capacidad funcional, la fuerza muscular y la calidad de vida (BMC Neurology, 2017).

El objetivo de la rehabilitación es mejorar y mantener el funcionamiento físico, esto es esencial.

Los especialistas en rehabilitación están disponibles para ayudarlo a mejorar y mantener el funcionamiento. Este es un componente esencial en el cuidado de la EM. Su médico lo ayudará a crear un equipo de especialistas que pueden ayudarlo a promover un buen estado de salud y a reducir la fatiga.

Su rehabilitación puede incluir fisioterapia, terapia ocupacional, rehabilitación cognitiva, terapia del lenguaje, entre otros. Estos especialistas pueden ayudar si sus síntomas comienzan a interferir con sus actividades cotidianas, como la movilidad, la capacidad de vestirse y el cuidado personal. También pueden ayudarlo con la evaluación y la terapia del habla y las dificultades para tragar, o con los problemas relacionados con el pensamiento y la memoria.

Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios nuevos.



Educación nutricional

No hay una dieta específica para la EM, pero es importante que mantenga un buen estado de salud. Cuando se mantiene sano, a su cuerpo se le facilita sobrellevar la enfermedad. La fatiga es un síntoma común relacionado con la EM, lo cual puede afectar la forma en la que se alimenta. Cuando las personas se sienten cansadas, pueden saltarse las comidas o depender de la comida chatarra. Con el tiempo, esto puede causar deficiencias nutricionales.

Haga que la hora de comer sea más fácil manteniendo su cocina abastecida de alimentos saludables que sean fáciles de cocinar.

Una cocina apta para la lidiar con la EM debe tener alimentos como:

- **Verduras congeladas.** Escoja verduras que le gusten y luego caliéntelas en el microondas o en la estufa.
- **Arroz.** El arroz es fácil de preparar y se puede cocinar en menos de 20 minutos. El arroz integral es mejor que el arroz blanco, ya que contiene más fibra. El arroz salvaje es la mejor opción porque es una buena fuente de fibra, folato, magnesio, fósforo, manganeso, zinc, vitamina B6 y niacina, y además proporciona más proteínas que otros granos integrales.
- **Galletas saladas integrales o galletas de arroz.** Los alimentos integrales lo mantienen satisfecho durante más tiempo.
- **Frutas y vegetales de temporada.** Estos suelen ser más asequibles y frescos que los productos fuera de temporada.

- **Vegetales y frutas precortadas y ensaladas envasadas.** No tiene que cortar nada, solo abra el envase y ponga el contenido en un bol.
- **Mantequilla de maní.** La mantequilla de maní tiene un buen porcentaje de proteína y puede usarla en muchas comidas diferentes. Pruébela con bananas o manzanas, con pan o con apio.
- **Ácidos grasos omega-3.** La Sociedad Nacional para la Esclerosis Múltiple ha declarado que el omega-3 ha sido el foco de los estudios sobre la EM y que hay evidencia de beneficios en la EM recurrente o remitente. Los ácidos grasos omega-3 se pueden encontrar en grandes cantidades en ciertos pescados grasos, como el salmón, la caballa, el arenque y las sardinas, y también en productos con aceite de pescado. Las mayores cantidades se encuentran en los suplementos con aceite de pescado, mientras que el aceite de canola, las semillas de lino y la nueces contienen cantidades más pequeñas. Se considera que una dosis diaria de 3 gramos es segura para la mayoría de las personas.

Consejos para preparar comidas

- **Planifique con antelación.** Intente preparar varias pechugas de pollo en vez de preparar solo lo suficiente para una comida. También puede rostizar una bandeja llena de vegetales en el horno. De esta forma tendrá el almuerzo listo para el resto de la semana, y además estará tomando decisiones saludables.
- **Pídales ayuda a sus familiares y amigos.** Ir de compras al supermercado puede dejarlo agotado. No tenga miedo de pedirles a sus familiares y amigos que lo ayuden.
- **Gaste menos energía.** Intente preparar su comida mientras está sentado. Esto lo ayudará a guardar energía para otras cosas que quiera hacer.

Recursos:

American Academy of Neurology, 2022. <https://n.neurology.org/content/98/18/e1810>.

Qué es la esclerosis múltiple? National Multiple Sclerosis Society. Disponible en www.nationalmssociety.org/What-is-MS/Definition-of-MS.

Cumplimiento del tratamiento. National Multiple Sclerosis Society. Disponible en www.nationalmssociety.org/Treating-MS/Medications/Adherence.

Progresión de la EM. MS Active Source. Disponible en www.msactivesource.com/msasProject/msas.portal/_baseurl/threeColLayout/MSASRepository/en_US/msas/home/ms-information/ms-progression.xml.

Seguir con el tratamiento para la EM. MS Active Source. Disponible en www.msactivesource.com/msasProject/msas.portal/_baseurl/threeColLayout/MSARespository/en_US/msas/home/experienced-with-ms/staying-on-treatment.xml.

Dieta, ejercicio físico y conductas saludables. National MS Society. <https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors>.

Vitamina D, biotina y omega 3. National MS Society. <https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Diet-Nutrition/Omega3>.

©2023 PerformSpecialty, LLC. Todos los derechos reservados.



Comuníquese con nosotros

PerformSpecialty

2416 Lake Orange Drive, Suite 190
Orlando, FL 32837

1-855-287-7888

info@performspecialty.com



Farmacia especializada
Expira 04/01/2024



Centro Farmacéutico
para Enfermedades
Raras de Excelencia
Expira 04/01/2024

