

# Fatiga: lo que debe saber

GUÍA PARA PERSONAS CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

GUÍA PARA EL CONSUMIDOR SOBRE LAS PAUTAS PARA LA PRÁCTICA CLÍNICA



  
**First Step Foundation**  
Neurological Reengineering

**MS**<sup>®</sup>

Sociedad  
Nacional de  
Esclerosis Múltiple

**JENNIFER**  
DIAGNÓSTICO EN 2000



# Fatiga: lo que debe saber

## GUÍA PARA PERSONAS CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

EDICIÓN DE LA SOCIEDAD NACIONAL DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE, BASADA EN LA GUÍA PUBLICADA POR EL CONSEJO DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE SOBRE LAS PAUTAS PARA LA PRÁCTICA CLÍNICA.

Esta guía se basó originalmente en **Fatiga y la esclerosis múltiple: pautas para la práctica clínica de profesionales** (Fatigue and Multiple Sclerosis: A Clinical Practice Guideline for Professionals) creada por el Consejo de Esclerosis Múltiple sobre Pautas para la Práctica Clínica (Multiple Sclerosis Council for Clinical Practice Guidelines).

Estamos profundamente agradecidos con el personal de Veteranos Paralizados de Estados Unidos (Paralyzed Veterans of America), que prestó apoyo administrativo, organizativo y económico para crear la guía original. Paralyzed Veterans of America supervisó la preparación, producción e impresión del folleto original.

Esta guía se actualizó con la información obtenida en investigaciones recientes y hallazgos clínicos sobre la fatiga relacionada a la esclerosis múltiple. Recomendamos que lea esta guía periódicamente con los profesionales de salud que le brindan atención médica con regularidad.

Puede encontrar información adicional sobre lo último en medicamentos, investigaciones y cómo manejar la fatiga en **[nationalmssociety.org](http://nationalmssociety.org)**. Realice una búsqueda de la palabra clave “fatiga”.

El propósito de la información en esta guía no es remplazar la atención médica profesional. Si usted tiene un nivel inusual de fatiga, comuníquese con un médico u otro profesional de salud apropiado.

Se reimprimió con el permiso de Paralyzed Veterans of America (PVA). **Guía para el consumidor sobre las pautas para la práctica clínica, Fatiga: lo que debe saber, Guía para personas con esclerosis múltiple**. Actualizada con cambios menores por la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple en 2006 y 2015.

Puede obtener copias de esta edición en **[nationalmssociety.org](http://nationalmssociety.org)** o si llama al 1-800-344-4867.

# Índice

¿Quiénes deben leer esta guía? .....	2
¿Por qué es importante esta guía?.....	2
¿Qué es la fatiga relacionada con la esclerosis múltiple? .....	3
¿Existen distintos tipos de fatiga? .....	3
¿Qué causa la fatiga? .....	3
¿Cuál es el tratamiento para la fatiga no relacionada a la esclerosis múltiple?.....	4
¿Cuáles son los tipos de fatiga relacionada con la esclerosis múltiple? .....	6
¿Cuál es el tratamiento para la fatiga relacionada con la esclerosis múltiple?.....	6
¿Qué más puede ayudar? .....	8
¿Qué cubrirá mi seguro?.....	14
Tabla 1. Tratamiento de problemas de respiración y movimiento.....	10
Tabla 2. Lo que puede hacer para tener más energía .....	11
¿Qué impacto tiene la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act o ADA) en la fatiga en el trabajo? .....	14
¿Qué pasa si el tratamiento deja de surtir efecto? .....	15
Glosario .....	15
Recursos para personas con esclerosis múltiple.....	16
Anexo 1. Mi lista de medicamentos .....	18
Anexo 2. Mis hábitos de sueño.....	19
Panel del Consejo de Esclerosis Múltiple sobre las Pautas para la Práctica Clínica (2000) .....	21



## Alicia

Hace once años recibí un diagnóstico de esclerosis múltiple cuando mi primer hijo tenía apenas 18 meses. Después de un par de terribles episodios iniciales de esclerosis múltiple que tuve hace mucho tiempo, he sido afortunada y he tenido pocos problemas.

Ahora tengo 34 años y llevo un hogar muy ajetreado con dos hijos (el menor tiene 3 años), mi esposo y un perro. La vida ha seguido su curso, salvo por una cosa. Estoy agotada. Me canso fácilmente y no me recupero como antes. Se me hace imposible llegar a los partidos de mis hijos porque el calor del verano me agota. No tengo la energía para mantener mi casa tan limpia como antes. La rutina de quehaceres domésticos se ha visto afectada, y estoy segura de que mis hijos piensan que no me interesan sus actividades. Mi esposo es muy comprensivo, pero a causa de mi fatiga no tenemos las mismas relaciones íntimas que antes.

Como estaba desesperada, llamé a mi médico. Me hizo ciertas pruebas y me ayudó con medicamentos para la fatiga. También me mandó a un terapeuta ocupacional, que

me enseñó sobre la fatiga con la esclerosis múltiple y me dio excelentes ideas, como cambiar la rutina de quehaceres domésticos para permitirme descansar mientras mis hijos están en la escuela o hacen siesta, y repartir el horario de lavar platos entre todos en la familia. También me dio consejos útiles para conservar energía mientras lavo la ropa, como poner el cesto de ropa en un carrito con ruedas. Me dio otros consejos estupendos pero lo más importante que aprendí fue que, cuando tengo dificultades, no debo esperar tanto para ponerme en contacto con mi neurólogo ni para aprender a manejar la fatiga con la ayuda de un terapeuta ocupacional.

Todavía sigo tratando de encontrar la manera más eficaz de conservar y recuperar energía, pero me siento mejor y sé que voy por buen camino.

## ¿Quiénes deben leer esta guía?

- Las personas con esclerosis múltiple
- Sus familiares, amigos, cuidadores o **auxiliares de cuidado personal\*** y otros que las apoyan con su cuidado
- Profesionales de la salud, incluidos médicos, enfermeros, **fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas y psicólogos**

## ¿Por qué es importante esta guía?

La fatiga es el síntoma más común de la esclerosis múltiple. De 75% a 95% de todas las personas con esclerosis múltiple tienen fatiga; de 50% a 60% dicen que es uno de sus peores problemas. De hecho, la fatiga es una de las principales causas de desempleo entre las personas con esclerosis múltiple.

Nadie conoce la verdadera causa de la fatiga relacionada con la esclerosis múltiple, pero sí sabemos que ciertas cosas pueden ayudar. Esta guía explica varias opciones.

Si la falta de energía interfiere con sus actividades usuales o calidad de vida, dígaselo a su profesional de salud. Es posible que su problema no está relacionado con la esclerosis múltiple y que tenga tratamiento. Incluso si está relacionado con ella, hay cosas que puede hacer para sentirse mejor. Con su profesional de salud, puede escoger las opciones apropiadas para usted.

---

\*Las palabras en negrita se explican en el glosario en la pág 15.

### NO HAY UNA MISMA SOLUCIÓN PARA TODOS

Las circunstancias de cada persona son distintas: situación familiar, finanzas, sistema de apoyo, recursos comunitarios, flexibilidad en el trabajo, preferencias personales o función física. Quizá algunas opciones no sean prácticas para usted. Cuantos más detalles tenga su equipo de atención médica, más podrá ayudar.

# ¿Qué es la fatiga relacionada con la esclerosis múltiple?

La fatiga es la falta de energía física, mental o ambas. Todos tenemos días de poca energía. Y todos sabemos lo que es estar con el ánimo por el suelo y no querer hacer nada.

La fatiga relacionada con la esclerosis múltiple es distinta y no siempre es fácil distinguirla. Con este tipo de fatiga, las personas tienen más días malos que buenos. Antes de que se pueda identificar, se deben descartar otras causas posibles. (Ver **¿Qué causa la fatiga?** en esta página).

Si usted tiene esclerosis múltiple, hágase la siguiente pregunta: ¿La fatiga interfiere con mis actividades diarias o mi calidad de vida? Si la respuesta es sí, se lo debe decir a su profesional de salud

## ¿Existen distintos tipos de fatiga?

Sí. El próximo paso es descubrir el tipo que usted tiene. Esta guía se refiere a dos tipos generales de fatiga. Es posible que uno de estos tipos esté directamente relacionado con la esclerosis múltiple o no:

- **Fatiga crónica y persistente:** Sensación de cansancio o falta de energía que limita sus actividades durante más de seis semanas, más de 50% de los días, parte del día.
- **Fatiga aguda:** Falta de energía que limita sus actividades y que surgió o empeoró marcadamente en las últimas seis semanas. La fatiga aguda puede ser

un primer indicio de que otros síntomas de esclerosis múltiple están a punto de reaparecer o empeorar.

Piense en su nivel de energía en semanas recientes. Quizá convenga que por unas semanas tome notas sencillas en un calendario de cómo se siente. Luego lea las dos descripciones de fatiga mencionadas antes. ¿Cuál de las dos se ajusta más a usted? Dígale a su profesional de salud qué tipo de fatiga cree que tiene y por qué.

Cada tipo de fatiga tiene diferentes causas y tratamientos. Se deben explorar todas las causas posibles antes de llegar a la conclusión de que la fatiga está relacionada con la esclerosis múltiple (Ver **“¿Cuáles son los tipos de fatiga relacionada con la esclerosis múltiple?”** en la pág. 6).

**IMPORTANTE:** Préstele particular atención a la esclerosis múltiple después de un episodio inusual de fatiga. Si parece que empeoran los demás síntomas de esclerosis múltiple, avísele a su profesional de salud.

## ¿Qué causa la fatiga?

Aunque la fatiga es común con la esclerosis múltiple, puede que esta no sea la razón o la única razón por la que usted siente cansancio. Muchos factores pueden causar o contribuir a la fatiga, entre ellos:

- **Otros problemas de salud:** Muchos otros problemas de salud pueden causarle fatiga, entre ellos anemia, enfermedades del corazón, diabetes, hipertiroidismo (tiroides demasiado activa) e hipotiroidismo (tiroides poco activa). Incluso algo tan sencillo como una infección leve puede robarle energía.
- **Condiciones del tiempo:** El calor hace que uno sienta que se está sancochando, y la

humedad puede empeorar los efectos del calor. Este es el caso en particular con las personas con esclerosis múltiple. El “índice de calor” que se menciona con frecuencia en los boletines meteorológicos mide el calor junto con la humedad.

- **Medicamentos:** Algunos medicamentos pueden causar fatiga como efecto secundario. Asegúrese de que su profesional de salud tenga una lista de todos los medicamentos que toma. (Ver el **anexo 1, en la pág. 18**)
- **Problemas de sueño:** La dificultad para dormirse, mantenerse dormido o dormir bien (insomnio) determina que cuando se levanta, no se siente “como nuevo”. El apnea del sueño también es una causa muy común de la fatiga. Un cuestionario sobre el sueño puede ayudar a su profesional de salud a encontrar la causa de su fatiga. (Ver el **anexo 2 en la pág. 19**)
- **Estrés:** El estrés puede hacer que cualquiera se sienta cansado, y la esclerosis múltiple puede hacer que la vida sea más estresante. Muchas cosas pueden causar estrés: más exigencias de las que uno puede satisfacer; conflictos con diferentes personas; alteraciones en la rutina; la muerte de un ser querido, un divorcio u otras grandes pérdidas. Incluso las ocasiones felices como una boda o las vacaciones pueden causar estrés.
- **Depresión y ansiedad:** Las dificultades en el hogar o trabajo pueden agotarlo en términos emocionales y físicos. La depresión y la ansiedad son comunes con la esclerosis múltiple. Si usted o sus seres queridos notan que le cambia el humor o pierde interés en ciertas actividades que solían ser sus preferidas, asegúrese de decírselo a su profesional de salud.
- **Inactividad física:** Hacer menos actividad física debido a la fatiga o movilidad limitada

causa que se pierda tonicidad muscular, lo que a su vez produce mayor fatiga. Cuando la persona no tiene buena condición física, debe hacer más esfuerzo y consumir más energía para hacer las cosas, lo que a su vez contribuye a que se sienta fatigada.

- **Síndrome de superhéroe:** Es fácil exagerar la actividad física si uno no la aumenta de forma gradual. Puede ser agotador hacer deporte los fines de semana, trabajar en el jardín, limpiar la casa, hacer mandados y salir de compras.

Debe prepararse para hablar de estos temas con su profesional de salud. También puede que le pidan que llene un cuestionario llamado Escala de severidad de la fatiga, que cubre estos temas en detalle. Después de un examen, su profesional de salud quizá ordene análisis o lo derive a un especialista para mayor evaluación.

## ¿Cuál es el tratamiento para la fatiga no relacionada con la esclerosis múltiple?

Los resultados de sus exámenes y análisis pueden seguir los próximos pasos. Por ejemplo:

- Su profesional de salud o especialista puede tratar otros problemas de salud.
- El calor y la humedad se pueden tolerar con técnicas para refrescarse.
- A veces se pueden ajustar, cambiar o eliminar medicamentos, pero usted siempre

debe consultar primero con su profesional de salud. Si cambia por cuenta propia los medicamentos que toma, esto puede ser peligroso.

- Los problemas para dormir pueden tener causas físicas o psicológicas. Con pruebas especiales de sueño se puede encontrar la fuente del problema y elegir el tratamiento adecuado.
- El estrés es el resultado de los problemas que tienen las personas y cómo los enfrentan. Reduzca lo más que pueda los aspectos de su vida que le causan estrés. Para obtener ayuda a fin de aprender a controlar el estrés, consulte con un profesional de salud mental que se especialice en personas con enfermedades crónicas.
- La depresión es uno de los síntomas de la esclerosis múltiple con tratamiento más eficaz. Entre estos están los medicamentos antidepresivos, la sicoterapia centrada en los problemas o ambos. (Puede ser más efectivo usar ambos a la vez en lugar de cada uno por separado). Según investigaciones recientes, cuando la persona con esclerosis múltiple recibe el diagnóstico de depresión y el tratamiento es efectivo, le puede disminuir la fatiga.

Pídale a su profesional de salud una cita de seguimiento para averiguar si el tratamiento alivia su problema de fatiga. La evaluación puede incluir un cuestionario corto, como la Escala modificada del impacto de la fatiga (Modified Fatigue Impact Scale o MFIS). Usted puede tomar la misma prueba en diferentes ocasiones. Este recurso puede ayudar a su profesional de salud a evaluar los efectos del tratamiento. Si deja de surtir efecto en su caso, su profesional de salud le hablará de otras opciones.

## TENGA UNA LISTA DE SUS MEDICAMENTOS

Por varias razones, es importante tener una lista de todos los medicamentos que toma. (Ver el Anexo 1 en la pág. 18). Esto incluye:

- Medicamentos recetados.
- medicamentos que no requieren receta, como la aspirina, el ibuprofeno y otros productos para los resfriados, la gripe y las alergias
- Remedios a base de hierbas, de medicina alternativa o “naturales”
- Vitaminas, minerales u otros suplementos alimenticios
- Cuando vaya a una cita con su profesional de salud, lleve la lista. Si sus medicamentos cambian, ponga la lista al día. En **Fatiga: lo que debe saber**, su médico puede encontrar una lista detallada de medicamentos que pueden causar fatiga.

Cuando se controlen todas las causas de la fatiga que no están relacionadas con la esclerosis múltiple, quizá note que la fatiga deja de ser problema. Si la fatiga no se va, es posible que la causa esté relacionada con la esclerosis múltiple.

## ¿Cuáles son los tipos de fatiga relacionada con la esclerosis múltiple?

Existen varias categorías amplias:

- **Fatiga relacionada con problemas de movilidad:** Con esclerosis múltiple, a veces, las actividades comunes y corrientes toman tanto esfuerzo físico que son agotadoras. Esto se aplica en especial a personas que tienen debilidad en los brazos o las piernas.
- **Fatiga motriz:** Un tipo de fatiga que ocurre en los músculos (con mayor frecuencia, en las piernas o brazos) que no reciben los debidos impulsos nerviosos debido a la desmielinización. Es posible que estos músculos se cansen rápidamente debido al uso repetido, lo que hace que usted sienta debilidad extrema y, después de un periodo de descanso, se recupere.
- **Fatiga relacionada con problemas respiratorios:** A veces la esclerosis múltiple puede afectar la respiración y, cuando esto sucede, hasta las actividades más sencillas pueden ser agotadoras. Esto se aplica en particular a las personas que tienen los síntomas más fuertes de esclerosis múltiple.
- **Fatiga primaria de esclerosis múltiple:** A este diagnóstico se llega descartando otros. Después de que todas las otras causas de fatiga se eliminan o solucionan con un tratamiento, se puede decir que es fatiga primaria de esclerosis múltiple.

## ¿Cuál es el tratamiento para la fatiga relacionada con la esclerosis múltiple?

### Problemas de movimiento y respiración

Su profesional de salud hará un examen de la manera en que usted se mueve y respira. Puede que incluya:

- fuerza
- coordinación de los músculos (cualquier problema, incluido **ataxia**)
- grado de rigidez o flexibilidad (**espasticidad**)
- manera de caminar
- forma de cambiar de posición (**traslado**), especialmente entre la silla de ruedas y el inodoro
- Si usa silla de ruedas, que sea apropiada para sus actuales necesidades y capacidades.
- Si usa un accesorio para la movilidad, que sea apropiado para sus actuales necesidades y lo use correctamente.
- Si no usa un accesorio para la movilidad, si uno le reduciría la fatiga y aumentaría su seguridad y movilidad

Según los resultados, quizá le pidan que consulte con un **terapeuta ocupacional**, **fisioterapeuta** o ambos para mayor evaluación.

En la tabla 1 (pág. 10) salen opciones de tratamiento para problemas de respiración y movimiento relacionados con la esclerosis múltiple. Si usa alguna de las opciones de la tabla 1, su profesional de salud quizá quiera verlo para monitorear su respuesta.

## Fatiga primaria de esclerosis múltiple

Si la falta de energía sigue siendo un problema para usted después del tratamiento de todas las demás causas, es probable que tenga fatiga primaria de esclerosis múltiple. Las opciones de tratamiento incluyen medicamentos recetados y estrategias que le pueden enseñar especialistas. Se pueden usar por separado o en conjunto.

La tabla 2 (pág. 11) contiene una lista de cambios en el estilo de vida que han ayudado a las personas con esclerosis múltiple a sentirse y desempeñarse mejor. Varios profesionales pueden ayudar con estas estrategias. Por ejemplo, los nutricionistas o dietistas pueden ayudar a planificar las comidas o los bocadillos; los terapeutas ocupacionales y los fisioterapeutas pueden ayudar a planificar las actividades y los programas de ejercicio; y los terapeutas o enfermeros pueden ayudar con técnicas de relajamiento.

Para averiguar qué tipo de recursos están disponibles en su comunidad, vea **Recursos para personas con esclerosis múltiple** en la pág. 16. Su profesional de salud y plan de salud también le pueden proporcionar información.

Tal vez su profesional de salud le sugiera medicamentos para la fatiga primaria de la esclerosis múltiple. Los medicamentos recetados para la fatiga ayudan a algunas personas, pero no siempre ni a todos.

La Dirección de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration o FDA) de Estados Unidos no ha aprobado ningún

fármaco para el tratamiento de la fatiga de la esclerosis múltiple. A pesar de no estar específicamente aprobados para ese fin, algunos medicamentos se usan para esta, entre ellos la amantadina, que solo viene en formulación genérica, el modafinilo y el armodafinilo. El nombre comercial de modafinilo es Provigil® y el de armodafinilo es Nuvigil®. Ambos productos vienen en pastillas. También se pueden usar antidepresivos y sicoestimulantes para aliviar la fatiga en ciertas personas, pero ese uso no está aprobado. Antes de que la FDA considere aprobarlo, es necesario hacer más estudios a fin de demostrar la eficacia de estos medicamentos para la fatiga con la esclerosis múltiple.

La mayoría de los medicamentos recetados pueden tener efectos secundarios, y algunos medicamentos no se deben combinar con otros. Antes de que empiece a tomar un medicamento recetado, asegúrese de que su profesional de salud tenga una lista actualizada de todos los medicamentos que usted toma. Eso incluye vitaminas, minerales y productos dietéticos o de hierbas. (Ver el anexo 1 en la pág. 18). Siempre pregúntele a su profesional de salud sobre los posibles efectos secundarios y lo que debe hacer si estos se presentan. Es buena idea dar esta información por escrito a sus familiares y cuidadores.

**IMPORTANTE:** Si usted tiene problemas con algún medicamento, avísele a su profesional de salud de inmediato. No se limite a dejar de usarlo. Con algunos medicamentos es necesario disminuir la dosis gradualmente para así dejarlos de manera segura.

# ¿Qué más puede ayudar?

Ya ha hecho varios cambios básicos a su estilo de vida (tabla 2 en la pág. 11) y quizá toma medicamentos. Ayudaron, pero no mucho. ¿Cuál es el próximo paso?

Es hora de llamar a expertos **en equipo adaptativo, adaptaciones que ahorran energía** y ejercicio general y **aeróbico**.

Los terapeutas ocupacionales y los fisioterapeutas tienen capacitación al respecto. Empezarán con algunos de los mismos problemas a los que su profesional de salud ha dado tratamiento, por ejemplo, si ha tenido fatiga, el efecto del calor en usted, sus movimientos y lo que ya ha probado para tener más energía. Los terapeutas evaluarán:

- **Su condición física general:** sus puntos fuertes y débiles, y los aspectos que puede mejorar.
- **Su ambiente:** dónde vive, trabaja y pasa tiempo con regularidad, además de los aparatos que usa para mejorar su desempeño.
- **Su capacidad aeróbica:** cómo le funcionan los pulmones y el corazón mientras desempeña actividades agotadoras.
- **Su fuerza, equilibrio y coordinación:** la fluidez y seguridad de sus movimientos.
- **Cualquier accesorio para la movilidad que usted usa como ayuda para trasladarse:** bastón, muletas, andador, silla de ruedas (manual o motorizada), scooter, **ortesis para pie o tobillo**.

También pueden ayudarlo a llenar su diario

de actividades. Este documento indicará cuáles actividades son más agotadoras para usted y así ayudará a identificar problemas específicos de fatiga.

Los resultados de todas estas evaluaciones se usarán a fin de formular estrategias específicas para que combata la fatiga. Le harán sugerencias sobre uno o más de los siguientes aspectos:

## Estrategias para la eficacia energética

Juntos, usted y el experto (por lo general un terapeuta ocupacional) harán un plan para ayudarlo a alcanzar sus objetivos. Se reunirán varias veces para formular y perfeccionar estrategias. Con capacitación, usted logrará usar estas estrategias eficazmente.

## Ejercicio aeróbico

El programa que recibirá puede incluir ejercicios en casa, en grupo o ambos, según lo que más le convenga. Además de su programa de ejercicios, aprenderá maneras de mantenerse fresco y modificar otras actividades. Según progrese, el experto (por lo general un fisioterapeuta) ofrecerá orientación sobre cambios en su nivel de ejercicio para alcanzar una condición física óptima.

**IMPORTANTE:** Hacer ejercicio en exceso puede anular los beneficios y aumentar la fatiga. Siga el programa de ejercicio que cree con su terapeuta. Si deja de surtir efecto, debe llamar al terapeuta para modificar el programa.



## Diana

Después de que recibí el diagnóstico de esclerosis múltiple hace casi dos años, no quería ni pensar en el asunto. Me acababa de casar con John, quien me apoyó mucho, pero yo no quería hablar de mi diagnóstico con él.

Incluso antes del diagnóstico, me cansaba a menudo, pero después fue peor. Por supuesto que a veces no me molestaba en absoluto, pero los días y las semanas que me sentía peor, apenas lograba levantarme a tiempo para llegar al trabajo. Empecé a sentir que nada tenía sentido. Los fines de semana llegué a pasar días enteros en cama, sin ducharme ni vestirme.

Finalmente, John me dijo que estaba muy preocupado por mí. Le dije que simplemente estaba cansada, pero me hizo notar que yo ya no quería salir con nuestros amigos y que había dejado de tocar el piano, lo que antes me encantaba. Me convenció de volver al médico que me diagnosticó la esclerosis múltiple.

Fue lo mejor que hice. El médico me mandó a una sicóloga, y la fui a ver la semana siguiente. Llevo seis meses con Sheila. Atiende a muchas personas con esclerosis múltiple. Ha logrado que vea las cosas de otra manera, y ya no siento que la enfermedad me asfixia. Tengo mucha esperanza sobre mi futuro. Casi nunca me molesta la fatiga. He vuelto a tocar el piano, y John y yo hemos empezado a montar bicicleta en las montañas. Ahora, cuando me siento particularmente cansada, me doy cuenta de que simplemente es un mal día y que el día siguiente será mejor.

# Tabla 1: Tratamiento de los problemas de respiración y movimiento

Problema	Opciones de tratamiento
Debilidad o problemas con la coordinación muscular (ataxia)	<p><b>Equipo</b> que ayuda a moverse con mayor facilidad (aparatos que ayudan a las personas con la movilidad y manera de caminar): bastones, muletas, andadores, aparatos de traslado, sillas de ruedas y scooter.</p> <p>Evaluación para determinar si un <b>programa de ejercicios</b> sería apropiado para usted y si lo es, qué tipo de programa. La recuperación de la fuerza y flexibilidad, por más que sea mínima, puede ayudar con los desafíos de las actividades diarias.</p>
Rigidez muscular (espasticidad)	<p><b>Ejercicios de estiramiento.</b> Se sentirá y moverá mejor si mantiene el cuerpo lo más flexible posible. Un terapeuta le puede enseñar la forma correcta de hacer los debidos ejercicios de estiramiento.</p> <p><b>Medicamentos.</b> Puede usar relajantes musculares para combatir la rigidez de los músculos, pero estos también pueden hacer que la fatiga aumente.</p> <p><b>IMPORTANTE:</b> Si usa relajantes musculares, no tome sedantes ni medicamentos de venta sin receta para dormir ni tome bebidas alcohólicas. La combinación de estos productos puede hacer que tengan un efecto excesivo. Si tiene alguna pregunta sobre los medicamentos que puede usar, pregúntele a su profesional de salud.</p>
Problemas de respiración	<p><b>Técnicas de respiración.</b> Un terapeuta le puede enseñar ejercicios de respiración para aumentar la eficiencia pulmonar. Su profesional de salud tal vez le pida que vaya a un especialista para que le haga una evaluación de los pulmones y la respiración.</p> <p><b>Asiento y sostén adecuado.</b> Un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional le puede recomendar cambios y accesorios para que la respiración le cause menos cansancio. Por ejemplo, cambiar su silla de ruedas manual por una motorizada puede aliviar la fatiga relacionada con la respiración. Cambiar una silla con respaldar blando por una con apoyo lumbar o sentarse erguido también facilita la respiración.</p>

# Tabla 2: Lo que puede hacer para tener más energía

La estrategia	Por qué ayuda y consejos
Deje de fumar	Fumar hace daño a los pulmones, lo que aumenta la fatiga y los efectos de la esclerosis múltiple. Si deja ese hábito, se cansará menos al respirar y hacer otras actividades.
Coma sano	Una alimentación balanceada, baja en grasas, rica en proteínas y con adecuada hidratación, hace que tenga más energía. Trate de desayunar al poco tiempo de levantarse. Consulte con un profesional sobre la alimentación apropiada.
Planifique su día alrededor de los ritmos naturales del cuerpo y tenga un horario regular para dormir	<p>Programe sus actividades obligatorias para los momentos en que tiene más energía. Para dormir mejor, tome leche caliente 30 minutos antes de acostarse. Saque de su habitación el televisor y cualquier equipo de ejercicio.</p> <p>Si lleva más de 30 minutos tratando de dormirse, levántese y haga una actividad tranquila hasta que sienta cansancio.</p>
Cambie su nivel de actividad	Ahorre energía para las cosas que le importen más. Designe prioridades y concéntrese en ellas. Elimine tareas de baja prioridad.
Haga siesta	La siesta hace que los músculos se relajen y que usted vuelva a tener energía. Basta con una siesta de 10-30 minutos. (Ver “ <b>Cómo sacarle el mayor provecho a una siesta</b> ” en la pág. 12.).
Tome líquidos fríos	<p>Las bebidas frías, los sorbetes y las paletas heladas mantienen la temperatura del cuerpo a un nivel cómodo. Asegúrese de tomar bastante agua durante el día, no obstante cuántas otras bebidas tome.</p> <p><b>NOTA:</b> La cafeína puede impedir que se duerma. Las bebidas alcohólicas pueden hacer que se duerma, pero impedir que duerma bien.</p>
Refréscuese	Bajar la temperatura del cuerpo ayuda a refrescarse. Las duchas frías, el aire acondicionado, la natación, la terapia acuática, la ropa ligera y los ventiladores pueden ayudar a combatir el calor.

Tabla 2: Lo que puede hacer para tener más energía

La estrategia	Por qué ayuda y consejos
Considere un programa de ejercicios	Se ha demostrado que el ejercicio alivia la fatiga en algunas personas con esclerosis múltiple, pero no todas. Un programa de ejercicios apropiado debe darle energía, no hacer que se canse. <b>Pregúntele a su fisioterapeuta y obtenga la aprobación de su profesional de salud.</b>
Limite el ejercicio a sesiones planificadas	No confunda el ejercicio con la función. Use el ascensor, no las escaleras. Estacionese en espacios para personas con discapacidades. Evite caminar y ahorre energía.
Haga ejercicios de relajamiento	La respiración profunda, la visualización, el yoga y el tai chi son ejercicios de relajamiento que puede aprender a hacer en casa.
Pida ayuda si la necesita	Si se siente deprimido o le dicen que parece estarlo, consulte con un profesional de salud mental.

## CÓMO SACARLE EL MAYOR PROVECHO A UNA SIESTA

La siesta es cualquier periodo de descanso silencioso durante las horas del día en que normalmente estaría despierto, pero no necesariamente implica dormir. Un terapeuta ocupacional puede ayudar a determinar si su horario de siesta es bueno en su caso. Las siestas solo ayudan si no interfieren con el sueño durante la noche.

**Dónde:** en un sofá, un sillón reclinable, una cama, (sobre el cobertor, no debajo). Incluso puede tomar siesta recostando la cabeza en su escritorio.

**Frecuencia:** una a tres veces al día cuando hay luz y a horas normalmente activas.

**Cuánto tiempo:** 10-30 minutos, hasta tres veces al día; 1-2 horas, no más de una vez al día.

Consejos útiles:

- Apague el televisor y la música o vaya a un lugar silencioso.
- Aflójese la ropa ajustada. (No se ponga pijama).
- Baje las luces. Si no puede hacerlo, voltéese hacia una esquina o use antifaz.
- Cierre las cortinas o persianas.
- Póngase un suéter o una chaqueta, o tápese con una manta liviana para que no le dé frío ni calor.



## Tom

Hace como un año que tuve una exacerbación fuerte que me dejó con mayor fatiga y debilidad en las piernas. Tras exacerbaciones pasadas, los problemas siempre desaparecían en unos meses, y podía continuar mis actividades usuales. Pero esta vez, seguí tropezándome y cansándome mucho todas las tardes.

Traté de seguir mi rutina física e ignorar los síntomas. Caminaba a diario a un restaurante cerca de mi casa para almorzar, tomaba las escaleras en vez del ascensor, etc., pero las cosas empeoraron en vez de mejorar. Cuando mi jefe me mencionó que no estaba rindiendo tanto en las tardes, supe que tenía que probar algo distinto.

Llamé a la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple, pedí nombres de fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales en la zona, y fui a

verlos. En las sesiones de terapia ocupacional y fisioterapia, noté que estaba haciendo muchas cosas que contribuían a que sintiera fatiga por la tarde y que había mucho que podía hacer para reducirla. Por ejemplo, conseguí un aparato ortopédico para ayudarme a levantar el pie y esto hizo que sintiera menos fatiga. Empecé un programa de ejercicios aeróbicos en la fisioterapia que ayudó a que volviera a sentirme en forma. Noté que si reduzco el tiempo que camino y estoy de pie durante el día, puedo desempeñarme bien en el trabajo. Mi jefe notó la mejoría.

Ahora, aunque parece que estos síntomas van a ser permanentes, me va muy bien y estoy contento con mi capacidad de controlar los problemas que tengo debido a la esclerosis múltiple.

## Cambios de equipo

Los cambios de equipo o el uso de tecnología de asistencia pueden tener mucho impacto en la energía que usa cuando hace tareas básicas en casa. El experto (un terapeuta ocupacional o fisioterapeuta) quizá sugiera que modifique los aparatos que ya usa o pruebe otros. Cuando pruebe el equipo por un tiempo notará qué cambios son beneficiosos. Los terapeutas ocupacionales y fisioterapeutas saben usar el equipo correctamente. También pueden ayudar con asuntos relacionados al seguro.

## Cambios de ambiente

El experto (terapeuta ocupacional o fisioterapeuta) quizá vaya a su casa y lugar de trabajo para examinar su manera usual de trasladarse y determinar si maneja o usa transporte público. El terapeuta le mencionará posibles modificaciones para averiguar qué le resulta práctico. Tendrá que probar cada cambio para ver qué funciona. De hecho, la gente suele probar varios antes de encontrar el que surte efecto.

## ¿Qué cubrirá mi seguro?

Los planes de seguro médico varían mucho. Lea su póliza. Si tiene preguntas sobre cuáles servicios médicos, equipos y medicamentos cubre, hable con alguien en el departamento de recursos humanos en su trabajo o llame a su compañía de seguros.

Algunas pólizas solo cubren citas con profesionales en su “red” oficial para todos los asuntos médicos, incluidos los de salud mental como la depresión y la ansiedad. (Puede

obtener una lista de profesionales en su red de la compañía de seguros). Algunas cubren un número limitado de citas. Incluso las pólizas de Medicaid varían de un estado a otro. Por eso es buena idea averiguar sobre los beneficios de su seguro antes de que un profesional de salud empiece a darle tratamiento. Recuerde: siempre tiene la opción de ir al profesional de salud que prefiere y pagar todos sus honorarios usted mismo.

## ¿Qué impacto tiene la Ley de Estadounidenses con Discapacidades en la fatiga en el trabajo?

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act o ADA) se aprobó en 1990 en Estados Unidos. Gracias a esta ley, es ilegal discriminar contra las personas con discapacidades, como aquellas con esclerosis múltiple. La ADA abarca varios aspectos, entre ellos el trabajo en empresas que tienen por lo menos 15 empleados.

Un aspecto fundamental de la ADA es la idea de ajustes razonables. Estos son cambios en un trabajo o lugar de trabajo que hacen posible que una persona con discapacidad que reúne los requisitos necesarios para un empleo realice ese trabajo y tenga los mismos beneficios laborales. Son ejemplos de esos ajustes razonables:

- Hacer que el lugar de trabajo tenga acceso fácil.
- Proporcionar o modificar equipos y aparatos.

- Restructurar los trabajos.
- Cambiar el horario de trabajo.
- Reasignar al personal a puestos vacantes.
- Proporcionar lectores o intérpretes.
- Modificar exámenes, materiales de capacitación y la política de la institución.

Esta ley tiene muchos detalles y excepciones. Si usted tiene preguntas sobre la aplicación de la ADA a su trabajo u otros aspectos, como acceso y servicios públicos, llame a la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple, a PVA o United Spinal Association (ver las págs. 16-17). También puede comunicarse con la línea de información sobre la ADA del Departamento de Justicia de Estados Unidos, [ada.gov](http://ada.gov), (1-800-514-0301) o Job Accommodation Network (JAN), [askjan.org](http://askjan.org) (1-800-526-7234).

## ¿Qué pasa si el tratamiento deja de surtir efecto?

El cuerpo humano cambia con los años. La esclerosis múltiple también cambia con el tiempo. Los cambios pueden presentarse de manera repentina o gradual. Preste atención a los cambios en su cuerpo. Si nota que sus problemas con la fatiga (o cualquier otro problema) aumentan, consulte con su profesional de salud. Es posible que opciones que aún no ha probado sean eficaces. Además, recuerde que hay avances médicos a diario. Es posible que haya un nuevo tratamiento cuando usted lo necesite.

## Glosario

**Ajustes razonables:** Conforme a la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, son cambios en un trabajo o lugar de trabajo que hacen posible que una persona con discapacidad que reúne los requisitos solicite empleo, haga ese trabajo y tenga los mismos beneficios laborales.

**Aparatos de movilidad:** Equipo que ayuda a las personas a moverse con mayor facilidad. Incluyen aparatos que mejoran la manera de caminar, sillas de ruedas, scooters y aparatos de traslado.

**Aparatos de traslado:** Equipo para ayudar a las personas a cambiar de posición (usualmente cuando están sentadas) o a trasladarse de un lugar a otro. Incluyen tablas para deslizarse y aparatos mecánicos que ayudan a levantarse.

**Aparatos que ayudan a caminar:** Equipo que se usa para ayudar a las personas a caminar con mayor facilidad. Incluye bastones, muletas, ortesis para tobillo o pie y otros aparatos ortopédicos para piernas.

**Ataxia:** Problemas con la coordinación muscular. Puede referirse a problemas leves de coordinación, algunos movimientos musculares irregulares o la incapacidad total de coordinar los movimientos musculares.

**Auxiliar de cuidado personal:** Una persona, como un familiar, amigo o ayudante, que asiste con el cuidado personal o las tareas domésticas rutinariamente.

**Ejercicio aeróbico:** Actividad que usa grupos de músculos grandes para aumentar el ritmo cardíaco y de respiración, y mejorar la resistencia.

**Equipo adaptativo:** Cualquier aparato o herramienta que ayuda a las personas a hacer ajustes debido a limitaciones físicas que tienen

desde el nacimiento o causadas por una lesión o enfermedad. Puede ser un accesorio para la movilidad o aparato de asistencia personal o para actividades de trabajo o recreación.

**Equipo de atención médica:** Grupo de profesionales que trabajan juntos para coordinar la atención médica de una persona. El equipo de las personas que tienen esclerosis múltiple puede constar de un médico de cabecera, especialistas, auxiliares médicos, enfermeros prácticos, enfermeros diplomados, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas, trabajadores sociales, sicólogos o siquiátras.

**Escala modificada del impacto de la fatiga:** Breve cuestionario que ayuda a los profesionales de salud a evaluar el nivel de energía de una persona y el éxito que han tenido distintas estrategias para aliviar la fatiga.

**Espasticidad:** Rigidez muscular o falta de flexibilidad causada por una lesión o problema en el sistema nervioso.

**Estrategias para la eficacia energética:** Técnicas para modificar las actividades y reducir la fatiga. Implican un análisis meticuloso de las actividades usuales de la persona en el trabajo y en casa, y las actividades de recreación.

**Fisioterapeuta:** Persona capacitada para ayudar a los pacientes a reducir el dolor y mejorar o restaurar las funciones y movilidad. Enseña a los pacientes a manejar la enfermedad o lesión y trata el problema usando técnicas y equipo para promover la capacidad de movimiento, disminuir el dolor y prevenir o reducir la discapacidad.

**Insomnio:** Dificultad para dormirse, quedarse dormido o ambos.

**Logopeda:** Persona entrenada para diagnosticar y dar tratamiento a los problemas del habla y de la deglución.

**Manera de caminar:** Forma de andar de la persona.

**Ortesis para tobillo o pie:** Aparato que ayuda a estabilizar la parte inferior de la pierna y del pie cuando la persona está parada o caminando; “férula corta de pierna”.

**Sedante:** Medicamentos que calman o tranquilizan.

**Sicólogo:** Persona capacitada para realizar evaluaciones y terapia para problemas cognitivos, emocionales y conductuales.

**Terapeuta ocupacional:** Persona capacitada para ayudar a las personas a mejorar su capacidad de realizar actividades diarias en casa y el trabajo usando equipo adaptativo y cambios de ambiente para conservar energía, aumentar su función física, mental y emocional e impedir la discapacidad.

**Visualización:** Técnica de relajamiento que incluye trasportarse mentalmente a un lugar tranquilo o una actividad favorita.

## Recursos para personas con esclerosis múltiple

### National Multiple Sclerosis Society

800-344-4867

[nationalMSSociety.org](http://nationalMSSociety.org)

Nuestra misión: curar la esclerosis múltiple y a la vez empoderar a las personas afectadas por ella a vivir de mejor manera.

### Paralyzed Veterans of America (PVA)

800-424-8200

[pva.org](http://pva.org)

La PVA, entidad de servicios a los veteranos que creó el Congreso, trabaja a favor de los veteranos de las Fuerzas Armadas que tienen una disfunción de la médula espinal, incluida la esclerosis múltiple. La PVA es uno de los principales promotores de atención médica de alta calidad para sus miembros; investigación e información sobre la disfunción de la médula espinal; beneficios disponibles para los miembros como resultado de su servicio militar; y derechos civiles y oportunidades que maximizan la independencia. Tiene oficinas en todo el país.

### United Spinal Association

718-803-3782  
[unitedspinal.org](http://unitedspinal.org)

La United Spinal Association se dedica a mejorar la vida de todas las personas con una lesión o enfermedad en la médula espinal al asegurar atención médica de calidad, fomentar la investigación, defender los derechos civiles y promover la independencia.

### Departamento de rehabilitación vocacional de su estado

Ver las páginas azules en su directorio telefónico local o la dirección electrónica a continuación para recibir información sobre cómo comunicarse con el departamento de rehabilitación vocacional de su estado:

[askjan.org/concerns/State-Vocational-Rehabilitation-Agencies.cfm](http://askjan.org/concerns/State-Vocational-Rehabilitation-Agencies.cfm)

Las agencias vocacionales y de rehabilitación de cada estado coordinan y prestan muchos servicios a las personas con discapacidades, incluidas aquellas con problemas de visión o audición. Estos servicios pueden incluir asesoría, evaluación, capacitación y colocación laboral. Para obtener más información, llame o escriba a la oficina más cercana.

### Consortium of Multiple Sclerosis Centers (CMSC)

201-487-1050  
[mscare.org](http://mscare.org)

El CMSC realiza proyectos y tareas relacionadas con la atención médica para la esclerosis múltiple, investigación e información en beneficio de pacientes, profesionales y cuidadores.

### CMSC-NARCOMS (North American Research Committee on MS)

Registro de pacientes con esclerosis múltiple; Timothy Vollmer, MD, FAAN-director clínico  
800-253-7884

[narcoms.org](http://narcoms.org)  
Email: [msregistry@narcoms.org](mailto:msregistry@narcoms.org)

El propósito del registro es acelerar el desarrollo de nuevos tratamientos y servicios de atención médica al facilitar la investigación y reducir el tiempo y costo de los estudios de investigación. El Registro de CMSC-NARCOMS es una base de datos en que las personas se inscriben voluntariamente, para fines de investigación solamente. Es posible que se pida a los que se inscriban y estén interesados que llenen un cuestionario, tengan una entrevista telefónica o participen en una prueba clínica para un tratamiento nuevo.

### VA MS Centers of Excellence

[va.gov/MS/index.asp](http://va.gov/MS/index.asp)

El Centro de Excelencia presta atención especializada para la esclerosis múltiple a veteranos y además proporciona información y recursos a profesionales para que los compartan con pacientes.

# Anexo 1: Mi lista de medicamentos

Actualice esta lista con frecuencia y llévela cada vez que vea a su médico de cabecera o cualquier otro médico.

Su nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## Medicamentos recetados

Nombre del medicamento	¿Cuánto?	¿Con qué frecuencia?

## Medicamentos no recetados

Nombre del medicamento	¿Cuánto?	¿Con qué frecuencia?

## Productos alternativos y a base de hierbas, vitaminas y suplementos

Nombre del producto	¿Cuánto?	¿Con qué frecuencia?

# Anexo 2: Mis hábitos de sueño

Muestre esta información a un médico, enfermero o terapeuta para que le sugiera estrategias y usted pueda tener más energía.

Su nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## Sección A

1. Suelo dormir \_\_\_\_\_ horas cada noche
2. Suelo acostarme a las \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  a.m  p.m
3. Suelo levantarme a las \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  a.m  p.m
4. Suelo dormirme en \_\_\_\_\_ minutos o \_\_\_\_\_ horas
5. Suelo levantarme de noche  o no suelo levantarme de noche   
Si no suele levantarse de noche, vaya a la Sección C

## Sección B

6. Suelo levantarme \_\_\_\_\_ veces cada noche
7. Razones por las que me despierto (marque todas las que correspondan):
  - No sé
  - Me preocupa algo
  - Mis hijos u otros miembros de la familia me despiertan
  - Tengo que ir al baño
  - Tengo espasmos musculares
  - Tengo dolor (además de espasmos musculares)
  - Otras razones: \_\_\_\_\_

## Sección C

8. He tenido insomnio.  Sí  No  
Si su respuesta es “sí”, describa sus trastornos de sueño y cuándo los tuvo  
\_\_\_\_\_
9. Tengo mucho sueño de día.  Sí  No  
Si su respuesta es “sí”, ¿hace cuánto tiempo sucede? \_\_\_\_\_

## Appendix 2: Mis hábitos de sueño (cont.)

10. Me duermo aunque no quiera.  Sí  No

Si su respuesta es “sí”, ¿a qué horas? \_\_\_\_\_

¿Con qué frecuencia? \_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo duerme? \_\_\_\_\_

11. Suelo sentirme como nuevo cuando me levanto por la mañana.  Sí  No

12. Tengo dolor de cabeza cuando me levanto por la mañana.  Sí  No

Si su respuesta es “sí”, ¿con qué frecuencia? \_\_\_\_\_

¿Cuánto dura? \_\_\_\_\_

¿Dónde le duele? (por ejemplo, en la frente, detrás de los ojos) \_\_\_\_\_

13. Cuando duermo, ronco.  Sí  No

Si su respuesta es “sí”, ¿cuándo?  Solo cuando estoy congestionado  Casi siempre

14. Me muevo mucho cuando duermo.  Sí  No

Si su respuesta es “sí”, ¿con qué frecuencia?  A veces  La mayor parte del tiempo

15. Suelo tomar bebidas alcohólicas de noche.  Sí  No

Si su respuesta es “sí”, ¿cuánto y qué tipo(s) de bebida alcohólica? \_\_\_\_\_

16. Tomo bebidas con cafeína por la mañana (café, té y refrescos).  Sí  No

Si su respuesta es “sí”, ¿cuánto y qué tipo(s)? \_\_\_\_\_

17. Hago siesta durante el día.  Sí  No

Si su respuesta es “sí”, ¿con qué frecuencia?  Algunos días  Casi todos los días

¿Cuántas siestas? \_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo? \_\_\_\_\_

18. Suelo sentirme renovado después de una siesta durante el día.  Sí  No

# Panel del Consejo de Esclerosis Múltiple sobre las Pautas para la Práctica Clínica (2000)

## Creación de la Guía para el consumidor sobre la fatiga

### **R. Philip Kinkel, MD (presidente)**

Director médico  
Centro Mellen de Tratamiento e Investigación sobre Esclerosis Múltiple  
Fundación de la Clínica Cleveland  
Cleveland, Ohio

### **Kathleen Conway, RN, BSN**

Enfermería  
Universidad de Maryland  
Centro de Maryland para la Esclerosis Múltiple  
Baltimore, Maryland

### **Lois Copperman, OT, PhD**

Terapia ocupacional  
Universidad de Salud y Ciencias de Oregon  
Departamento de Rehabilitación  
Portland, Oregon

### **Sue Forwell, MA, OT**

Terapia ocupacional  
Universidad de Columbia Británica  
Facultad de Ciencias de Rehabilitación  
Vancouver, Columbia Británica, Canadá

### **Cinda Hugos, MS, PT**

Fisioterapia  
Universidad de Salud y Ciencias de Oregon  
Portland, Oregon

### **David C. Mohr, PhD**

Sicología  
Universidad de California  
Centro de Esclerosis Múltiple de Mt. Zion  
San Francisco, California

### **Linda Morgante, RN, MSN (fallecida)**

Enfermería  
Centro de Esclerosis Múltiple de Maimonides  
Brooklyn, Nueva York

### **Judith Rosenberg, RN (fallecida)**

Enfermería  
La Jolla, California

### **John A. Schafer, MD**

Neurología  
Clínica Médica de Sacramento  
Sacramento, California

### **Michael Seidle, MD, CMD**

Consumidor médico  
Muncie, Indiana

### **Jane Kent-Braun, PhD (consultora)**

Fisiología del ejercicio  
Universidad de California  
San Francisco, California



La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple (“la Sociedad”) se enorgullece de ser una fuente de información sobre temas relacionados a la esclerosis múltiple. La información proporcionada se basa en asesoría profesional, experiencia publicada y opinión de expertos, pero no ofrece recomendaciones terapéuticas individuales ni consejos médicos. Para información y recomendaciones específicas, consulte con un médico calificado. Para asesoría legal específica, consulte con un abogado calificado.

La Sociedad no recomienda productos, servicios ni fabricantes. Dichos nombres figuran aquí solamente porque se consideran información útil. La Sociedad no asume ninguna responsabilidad legal ante el usuario por el uso de ninguno de los productos ni servicios mencionados. La Sociedad no verifica independientemente si la información proporcionada por cada servicio profesional es exacta. La Sociedad no asume ninguna responsabilidad de verificar si los servicios profesionales están debidamente licenciados y acreditados, ni si tienen cobertura aplicable de seguro.

El tratamiento temprano y continuo con un método aprobado por la Dirección de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration o FDA) puede ser muy beneficioso para las personas con esclerosis múltiple. Entérese de sus opciones al hablar con su profesional de salud y contactar a la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple en **[nationalMSSociety.org](http://nationalMSSociety.org)** o 1-800-344-4867.

La Sociedad publica muchos otros recursos sobre los diversos aspectos de la esclerosis múltiple. **Visite [nationalMSSociety.org/brochures](http://nationalMSSociety.org/brochures)** o llame al 1-800-344-4867.

## Otros recursos populares:

- Intimidad y sexualidad con esclerosis múltiple
- Acerca de la esclerosis múltiple

La esclerosis múltiple es una enfermedad impredecible del sistema nervioso central. En la actualidad no hay cura. Los síntomas varían de una persona a otra y pueden incluir fatiga discapacitante, dificultad de movimiento, cambios cognitivos y problemas de visión. Se calcula que 1 millón de personas en Estados Unidos tienen esclerosis múltiple. El diagnóstico y el tratamiento oportunos son fundamentales para minimizar la discapacidad. Se están logrando avances considerables hacia un mundo libre de esclerosis múltiple.

**La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple, fundada en 1946, es el líder mundial de un movimiento cada vez mayor para crear un mundo libre de esclerosis múltiple. La Sociedad financia investigación de vanguardia para una cura, impulsa cambios con activismo y ofrece programas y servicios para ayudar a las personas afectadas por la esclerosis múltiple a vivir con ella de mejor manera. Conéctese para obtener más información y participar: [nationalMSSociety.org](http://nationalMSSociety.org), Facebook, Twitter, Instagram, YouTube o 1-800-344-4867.**



**Sociedad  
Nacional de  
Esclerosis Múltiple**

**[nationalMSSociety.org](http://nationalMSSociety.org)**

**1-800-344-4867**