



CÓMO MANEJAR LOS SÍNTOMAS DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Con el diagnóstico de esclerosis múltiple (EM), podrían llegar además varios síntomas y condiciones asociadas a esta condición. Aquí, algunas recomendaciones para manejarlas de manera efectiva.

Problemas de vejiga y estreñimiento

Si presentas frecuencia, urgencia o te levantas en la noche a orinar, puedes limitar la ingesta de líquidos al día. También, establece una rutina para ir al baño.

La Clínica Mayo, recomienda realizar los llamados “Ejercicios Kegel” para ayudar a controlar la vejiga. Aunque se conocen más como una recomendación [para hombres](#), también pueden realizarlo [las mujeres](#).

Para atender el estreñimiento, podría funcionar:

- + Consume alimentos altos en fibra, como: frutas, vegetales, nueces, semillas y ciertos granos. Hidrátate mejor, ya que esto puede ayudar a aliviar el estreñimiento.
- + Algunas personas podrían recurrir al uso de laxantes o enemas para aliviar el estreñimiento. Antes de tomarlos, debes consultar con tu médico.

Cansancio extremo

La exposición al calor, infecciones, depresión, la rigidez y tensión muscular son algunos factores que pueden aumentar el cansancio para personas que padecen EM. Si experimentas cansancio, una solución podría ser detenerse y descansar al menos 15 minutos durante el día.

El suplemento [acetil-L-carnitina](#) podría aliviar el cansancio en pacientes con esclerosis múltiple que presentan niveles bajos de L-carnitina. Sin embargo, este suplemento puede afectar la efectividad de otros medicamentos por lo que debes consultarlo con tu médico y farmacéutico antes de utilizarlo.

Dificultad para caminar, rigidez muscular y temblores

- + Los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a reducir los espasmos musculares.
- + Puedes utilizar bastones o andadores para moverte mejor.

Estado de ánimo

El ejercicio puede ayudar a mejorar el estado de ánimo de los pacientes de EM. Además, ayuda a reducir el estrés.

RECUERDA:

Antes de tomar algún suplemento (vitaminas o té) o medicamento, debes consultar a tu médico y farmacéutico acerca de su uso apropiado.