

## AVANZANDO CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

### Importancia del deporte

El objetivo del ejercicio físico en la EM es<sup>1</sup>:

Reducir la fatiga y la debilidad muscular

Aumentar la coordinación y el equilibrio

Incrementar la fuerza de los músculos

Se recomienda elaborar un plan construido y supervisado por profesionales en el que se regulen tiempos de actividad y tiempos de descanso adecuados a la situación clínica de cada paciente<sup>1</sup>

### Importancia de la comunicación

Hablar del tema

Promover la confianza

Ofrecer recursos y soluciones

Evitar miedos infundados

Gestionar los síntomas

Ofrecer afecto, cariño y empatía

### Importancia de vivir el día a día

Disfrutar del presente

Tener metas

Pedir ayuda cuando se necesite

Mantener una actitud positiva

Llevar una vida saludable

El mejor plan de futuro para las personas con EM es vivir el presente, aceptando la enfermedad y confiando en los profesionales salud con la finalidad de vivir el día a día de la mejor manera posible.

Referencias: 1. Vivir el día a día es el mejor plan de futuro para las personas con esclerosis múltiple. Esclerosis Múltiple España. Último acceso: abril 2019