

ENTORNO AFECTADO/A HASTA LOS 16 AÑOS



Acaban de darte una **noticia que no esperabas**: tienes Esclerosis Múltiple (EM), unas palabras que quizá hasta ahora nunca hayas oído, o que no entiendas muy bien.

En este material encontrarás la información más importante y respuestas a las preguntas que seguramente te hagas. Durante todo este proceso **no estarás sólo/a en ningún momento**.

Tu familia y un equipo de profesionales (médicos/as, enfermeros/as, fisioterapeutas, psicólogos/as...) te explicarán, acompañarán y cuidarán de ti. Es normal tener un poco de miedo, pero no hay nada que temer: si te haces responsable de tu EM, las cosas irán bien.

¿Van a ser las cosas diferentes ahora?

Como ves, muy pocas cosas han cambiado en tu vida desde que te dijeron que tienes EM; sigues haciendo las mismas cosas que antes.

Además, si te preocupa algo, **puedes contárselo a tu familia o a los adultos con los que vives** y ellos se ocuparán de que no pase nada.

En algún momento, sobre todo si la EM se activa durante un tiempo, **es posible que te cueste un poco más de lo normal hacer algunas cosas**, como por ejemplo ejercicio físico; también puede ser que algunas veces atender en clase y concentrarte te suponga un mayor esfuerzo o cansancio. Todo eso puede solucionarse; a veces, todo lo que hace falta es un poco de tiempo.

Tus padres y tu familia conocen la EM y saben que eres y serás la persona de siempre; **tener EM no significa estar enfermo**. Ahora tendrás que ir al médico más a menudo y quizá tengas que seguir un tratamiento, pero no debes preocuparte por nada más. **Podrás seguir haciendo la mayoría de las cosas que los chicos y chicas de tu edad hacen.**

¿Tengo que contarlo? ¿Y cómo?

Es normal que sientas muchas emociones diferentes, como enfado, frustración, tristeza, etc. Es bueno que hables de ello y lo compartas, tanto con amigos como con tus padres y tus profesores. Todos ellos están ahí para escucharte y ayudarte.

No estás obligado a hablar de tu EM, pero si decides hacerlo, elige a tus personas más cercanas y resuelve sus dudas. Si prefieres no hablar de ello, no estarás mintiendo. La decisión es tuya.



¿Qué cosas puedo hacer para sentirme mejor?

No se conoce todavía la causa ni la cura de la EM, pero hay formas de tratar los síntomas; las más importantes son los medicamentos y cuidar de tu cuerpo.

Haz lo que **los médicos te indiquen, practica algún deporte o ejercicio físico, y come de manera saludable** (tus padres, médicos o profesores se encargarán de enseñarte a hacerlo).

Hay también psicólogos que te pueden ayudar a llevar bien la EM y a estar tranquilo.

Puede que hablar abiertamente de lo que te está ocurriendo haga que tus compañeros/as y tu amigos/as entiendan qué es la EM y lo acepten como algo natural y normal. **Puedes hablar de cómo te sientes y de los síntomas sin necesidad de explicar que tienes EM**. Pero si notas que no te atreves a hablar de ello, si piensas que va a traer malas consecuencias, o si no sabes por dónde empezar, puedes elegir no hablar del asunto hasta que te sientas preparado, o pedir ayuda a tus padres o tus profes para que te echen una mano.

Puede ser que haya momentos en los que te cueste un poco más estudiar o hacer tareas a causa de la EM.

Para tratar de evitarlo, es aconsejable que:

- **Elijas un lugar que tenga las menores distracciones posibles** y en el que puedas **estar en silencio** (apaga la TV, el ordenador...).
- **Trates de estudiar** cuando te encuentres con energía, y si notas que te cansas, para un rato para descansar.
- **No lo dejes todo para el último momento**; ve estudiando un poquito cada día. Pide toda la ayuda que necesites.