

Exige más a la vida con EM

Ser diagnosticado de esclerosis múltiple no significa que debas renunciar a tus objetivos ni que tengas que preparar un plan B para el futuro. De ti depende tomar el control y exigir más a la vida con EM.

A continuación encontrarás algunos consejos y enlaces con información útil, para que puedas convertirte en tu mayor apoyo.

Paso 1 Fíjate objetivos

- Busca un lugar tranquilo, sin distracciones, para tener espacio suficiente para pensar.
- Considera pedir a un amigo o familiar que te acompañe. A veces es bueno tener a alguien que te ayude a reflexionar.
- Escribe tus objetivos para vivir la mejor vida posible. Una buena forma de hacerlo consiste en preguntarte "¿Cómo me gustaría que fuera mi vida dentro de 8 años?"
- Céntrate en el presente y determina qué tienes que hacer para conseguir tus objetivos, dividiendo la tarea en una serie de pasos claros y sencillos.

Paso 2 Infórmate

- Cuanto más entiendas la esclerosis múltiple, el cambiante panorama de tratamiento y la investigación sobre las estrategias de control de los síntomas, más preparado estarás.
- Sanofi Genzyme ha elaborado materiales que pueden resultar útiles a la hora de buscar información:
 - www.vs-ms.com/
 - www.theworldvsm.com/education/
 - [Comprender las publicaciones científicas](#)
- Las asociaciones de pacientes pueden ser de gran ayuda. ¿Te has puesto en contacto con tu asociación local? También tienes la posibilidad de suscribirte al boletín de la MSIF, disponible en varios idiomas.

Paso 3 Practica para que te salga bien

- Tal vez consideras que es hora de pedir cita para hablar sobre tu situación con tu neurólogo u otro profesional médico.
- Prepárate a conciencia, escribe notas y prueba a leerlas en voz alta. Esto ayuda a aclarar las ideas y a ganar confianza para tratar los puntos que te interesan. Para que todo salga bien a la hora de la verdad, te aconsejamos que practiques, tal y como lo harías para preparar el discurso de la boda de tu mejor amigo.
- Una buena idea puede ser practicar con un amigo. Verbalizar los puntos principales con otra persona te ayudará a saber si transmites tu mensaje correctamente.

Paso 4 Después de la cita con tu médico

- Repasa cómo ha ido la cita con tu médico. ¿Has hablado de todos los puntos que querías tratar? ¿Han respondido a todas tus preguntas?
- Si sientes que estás avanzando hacia tus objetivos, genial. Tras esta experiencia positiva, estás en condiciones de evaluar tu evolución cada seis meses o una vez al año, para asegurarte de que sigues por el buen camino.
- Si la visita con tu neurólogo o profesional médico no ha ido del todo bien, no te rindas. Elabora una nueva versión de tu plan para conseguir tus objetivos.
- Y no tengas miedo de pedir ayuda. Un amigo o un familiar puede ser un apoyo inestimable.