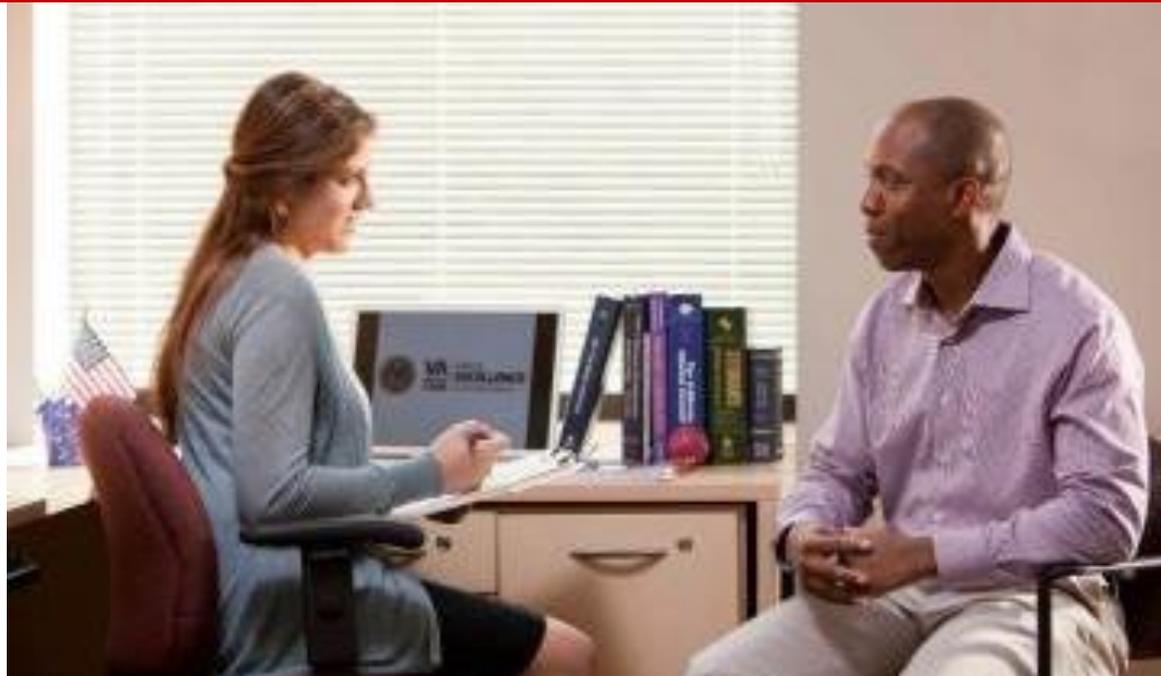


Administración de  
Veteranos, Centros  
de Excelencia de  
Esclerosis Múltiple

# Descripción de la Esclerosis Múltiple para Veteranos



U.S. Department  
of Veterans Affairs

Este manual fue desarrollado y escrito por los **Centros de Excelencia de MS de Asuntos de Veteranos**. Los Centros de Excelencia están dedicados a mejorar nuestra comprensión de la Esclerosis Múltiple (EM), su impacto en los Veteranos(as) y tratamientos efectivos para ayudar a controlar sus síntomas. A través de asociaciones con Veteranos(as), cuidadores, profesionales de la salud y grupos de defensa de la EM, los Centros de Excelencia esperan minimizar el deterioro de la enfermedad y mejorar los servicios de atención médica y la calidad de vida de los Veteranos(as) con EM.

En la preparación de este manual sobre EM, agradecemos a nuestros Veteranos(as) con EM que compartieron sus historias y su trayectoria viviendo con esta enfermedad. Agradecemos a las Organizaciones de Servicio para Veteranos por su continuo apoyo y compromiso con los Veteranos(as). Agradecemos a las asociaciones de EM por su dedicación para brindar educación, apoyo y recursos a las personas que viven con esta enfermedad. Por último, agradecemos a nuestros colegas de atención médica de la Administración de Salud de Veteranos que están comprometidos a mejorar las vidas de nuestros Veteranos(as).

# Tabla de Contenido

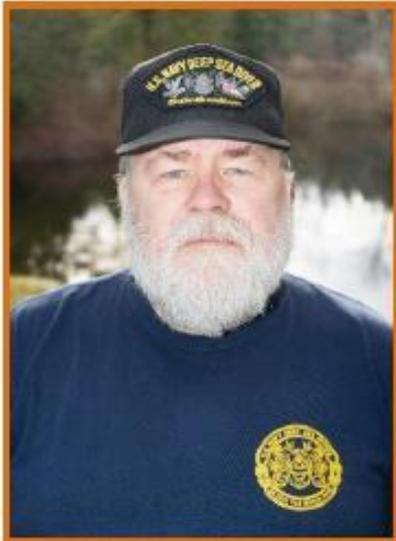
---

Veteranos Viviendo con EM .....	5
Introducción .....	6
Preguntas Frecuentes Sobre EM .....	8
¿Qué es la EM? .....	8
¿Cuál es la causa de la EM? .....	10
Factores genéticos .....	10
Factores ambientales .....	11
¿Cuáles son los síntomas de la EM? .....	13
¿Qué opciones de tratamiento existen para la EM? .....	16
Gestión del estilo de vida .....	17
Terapias modificadoras de enfermedades.....	17
Terapias sintomáticas .....	18
Manejo de recaídas.....	19
Terapias complementarias y medicina integrativa .....	19
¿Qué puedo esperar en el futuro? .....	20
Movilidad .....	20
Empleo .....	21
Planificación familiar .....	21
¿Debo contarles a otras personas sobre mi EM? .....	22
Equipo Multidisciplinario de Salud .....	24
Cuidado de Por Vida y Servicios .....	28

Servicios médicos en VA .....	29
Cuidado al hogar y la comunidad.....	29
Programas de rehabilitación y terapias .....	30
Cuidado psicosocial y servicios .....	30
Servicio de Prótesis y Ayudas Sensoriales.....	30
Servicios de cuidado en la comunidad.....	31
Autogestión Para Vivir Bien .....	33
Veteranos Viviendo con EM .....	39

# Veteranos Viviendo con EM

---



## **Dave** << **Navy**

Pasaron muchos años antes de que me diagnosticaran EM. Tenía 48 años y me quedé ciego del ojo derecho. En ese momento pensé que había tenido un derrame cerebral o algo peor. Cuando recibí el diagnóstico de EM, pensé: bueno, esto no es tan malo. Me sumergí en aprender más sobre la enfermedad y comencé a trabajar como voluntario en mi VAMC local,

hablando con otros veteranos con EM.



## **Jeanne** << **Air Force**

En 1982 comencé a tener debilidad y entumecimiento en la mano derecha y ataques constantes de lo que luego se diagnosticó como uveítis. La causa de esto fue un “diagnóstico desconocido”. Después de ser dada

de baja de la Fuerza Aérea, mis síntomas, incluyendo entumecimiento, caídas, pérdida mínima de visión y dolor ardiente, continuaron atormentándome. No fue hasta 1999 que me diagnosticaron EM.

# Introducción

---

Según lo compartido por estos Veteranos(as), es común experimentar una variedad de síntomas antes del diagnóstico de esclerosis múltiple (EM). Los síntomas de la EM a menudo se parecen a los de otras enfermedades. Descartar otras condiciones es parte del proceso de diagnóstico. A veces este proceso es largo o confuso. Es entendible que se haya sentido preocupado(a) o frustrado(a). Quienes han servido en el ejército están acostumbrados(as) a solucionar problemas, controlar situaciones y apoyar a sus compañeros(as). Vivir en armonía con EM requerirá que el uso de sus habilidades y fortalezas sea utilizado de una manera nueva. Será de beneficio poder hablar con su familia, amigos y proveedores de salud sobre sus pensamientos y sentimientos al lidiar con las complejidades de la EM.

Junto con los desafíos de la EM, existen muchas oportunidades para hacerse cargo de su salud y concentrarse en lo que PUEDE hacer. Desarrollar estrategias que le ayuden a adaptarse a vivir con una enfermedad crónica es clave. Las investigaciones muestran que las personas que viven con una enfermedad crónica y que asumen el autocontrol de su enfermedad, tienen una mayor calidad de vida y mejores resultados. VA está aquí para ayudarle a desarrollar esas estrategias.

VA se compromete a ayudarle a vivir una vida plena y productiva, ofreciéndole un espectro completo de servicios de atención médica. Su equipo de atención médica de VA podrá:

- ayudarle a comprender la EM,
- trabajar con usted para mejorar su salud general,

- explicar sus opciones de medicamentos para tratar y controlar la EM,
- presentarle estrategias específicas para ayudarle a controlar sus síntomas de EM,
- apoyarlo a usted y a su familia, y
- ayudarle a alcanzar sus objetivos físicos, psicológicos, vocacionales y sociales.

Su equipo de atención médica de VA trabajará con usted y su familia para desarrollar un plan individualizado para controlar su salud. Le exhortamos a aprender todo lo que pueda sobre la EM y a participar en su cuidado médico. En este manual ofrecemos una descripción general de los recursos y estrategias para vivir con EM.

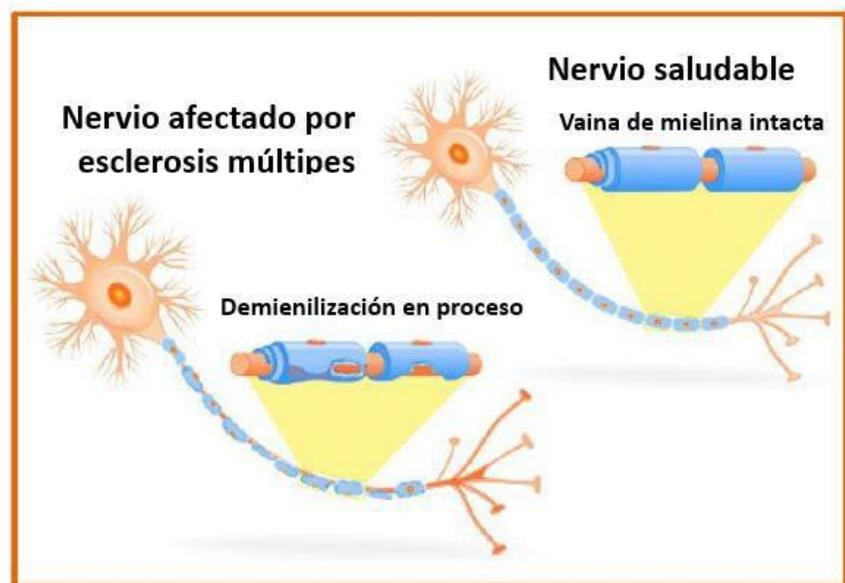
# Preguntas Frecuentes Sobre EM

## ¿Qué es la EM?

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad neurológica compleja que afecta el sistema nervioso central (SNC): el cerebro, la médula espinal y las vías nerviosas que controlan la función de la visión. En la EM, el sistema inmunológico ataca la vaina de mielina (el tejido graso que rodea y protege las fibras nerviosas), así como las propias fibras nerviosas. Este daño se llama **desmielinización** y las cicatrices que se desarrollan cuando se daña la mielina se llaman esclerosis, también conocidas como lesiones o placas. El daño también ocurre cuando los nervios desprotegidos se degeneran con el tiempo, lo que también se llama **neurodegeneración**.

Ya sea que el daño se produzca por desmielinización o neurodegeneración, los impulsos nerviosos que viajan hacia y desde el cerebro y la médula espinal se distorsionan o interrumpen, provocando una

variedad de síntomas. A veces, la mielina y los nervios pueden repararse solos y los síntomas de la EM mejoran hasta cierto punto. Sin



embargo, con el tiempo, la mielina y las fibras nerviosas subyacentes no pueden recuperarse y sufren daños permanentes. Esto puede provocar una disminución gradual de la función según el curso de la enfermedad. Se han identificado varios cursos de la enfermedad de EM.

**EM Remitente -Recurrente (EMRR)** es el tipo más común de esclerosis múltiple. Alrededor del 85% de las personas con EM reciben el primer diagnóstico de EMRR. La EMRR se caracteriza por recaídas definidas, seguidas de períodos de recuperación parcial o completa, sin progresión aparente de la enfermedad entre recaídas.

Una recaída de EM, también llamada "ataque", "exacerbación" o "brote", es un empeoramiento rápido y significativo de los síntomas existentes o el desarrollo de nuevos síntomas, dura al menos 24 horas y no es causada por infección, fiebre, u otro tipo de estrés. Una recaída es significativamente peor que las fluctuaciones leves y diarias de los síntomas. Es causada por una desmielinización aguda en el cerebro, la médula espinal o los nervios ópticos. Por otro lado, una pseudo-recaída es un aumento de los síntomas de la EM debido a una infección, sobrecalentamiento de temperatura corporal o estrés excesivo. No se produce desmielinización real durante una pseudo-recaída.

A las personas con **EM Secundaria Progresiva (EMSP)** se les diagnostica inicialmente EMRR y luego transicionan a desarrollar a una forma más progresiva de la enfermedad, causada por la neurodegeneración. Se caracteriza por el empeoramiento progresivo de la discapacidad a lo largo de los años, con menos o ninguna recaída adicional. El uso de medicamentos modificadores de la enfermedad de la EM puede retrasar la transición a la EMSP. No todas las personas con EMRR harán la transición a EMSP.

La **EM Primaria Progresiva (EMPP)** se caracteriza por un empeoramiento progresivo de la enfermedad desde el principio del diagnóstico, generalmente sin brotes. Puede haber cambios en la rapidez de la progresión o pueden ocurrir períodos de estabilidad durante el curso de la EMPP. Aproximadamente el 15% de las personas con EM siguen este curso.

El **Síndrome Aislado Clínicamente (SAC)** es el diagnóstico para quienes han tenido solo un episodio típico de una recaída de EM. Las personas que experimentan un SAC tienen un mayor riesgo de desarrollar EM y, a veces, comienzan a tomar medicamentos para la EM.

El **Síndrome Aislado Radiológicamente (SAR)** es un término utilizado para las personas que tienen una imagen de resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés) del cerebro o la columna vertebral que parece típica de la EM, pero que no tienen los síntomas clínicos que cumplen con los criterios de diagnóstico de la EM. La EM no se puede diagnosticar únicamente con una resonancia magnética.

## ¿Cuál es la causa de la EM?

Actualmente se desconoce la causa de la EM. Lo que sí sabemos sugiere que no existe una única razón por la cual alguien contrae EM. Más bien, probablemente hay una combinación de diferentes factores involucrados, tanto genéticos como ambientales.

### Factores genéticos

Las investigaciones sobre la genética de la EM han identificado más de 200 variaciones de genes particulares, que pueden determinar un aumento de predisposición en el riesgo de EM. Pero no todas las

personas que tienen estas variaciones genéticas tendrán EM. La EM puede ocurrir más de una vez en una familia, pero esto no es muy común. El riesgo de desarrollar EM en la población general es aproximadamente del 0.1 - 0.5 % (1 de cada 1,000 a 1 de cada 500 personas), mientras que el riesgo de que un niño con uno de sus padres o un hermano con EM es aproximadamente del 2-4 % (1 de cada 50 a 1 de cada 25 personas). Para los parientes más lejanos, el riesgo es aproximadamente de 1% (1 de cada 100 personas). Sin embargo, el gemelo idéntico de alguien con EM tiene entre un 25 - 30% (1 de cada 3 personas) de posibilidades de desarrollar EM. Esto nos dice que, si bien existe un elemento genético para tener EM, la genética es sólo una parte de toda la historia.

## Factores ambientales

No se ha identificado un solo factor ambiental que cause la EM. Sabemos que la EM es más común cuanto más al norte o al sur vive una persona de la línea del ecuador durante sus primeros años de vida. Esto sugiere que hay algo en el medio ambiente que influye en la EM. Cada vez hay más pruebas que demuestran que los niveles bajos de **vitamina D** (antes del nacimiento o durante la infancia) pueden aumentar las posibilidades de que una persona desarrolle EM y la gravedad de la EM. La vitamina D es producida por nuestra piel cuando se expone a la luz solar. Las personas que viven más cerca de la línea del ecuador tienden a estar más expuestas al sol.

Las investigaciones muestran que los virus infantiles comunes, como el **Virus de Epstein Barr**, desempeñan un papel en la EM, pero ese papel no está claro. Muchas personas expuestas a los mismos virus no padecen EM.

**Fumar** y la exposición pasiva al humo aumentan el riesgo de desarrollar EM. Las personas con EM que fuman tienen más probabilidades de experimentar un empeoramiento de sus síntomas de EM, progresar a EM Secundaria Progresiva a un ritmo más rápido y tienen un mayor riesgo de aumentar la discapacidad. Aún no está claro exactamente por qué ocurre esto, aunque una teoría es que las sustancias químicas del humo del tabaco afectan el sistema inmunológico.

La **obesidad** en las primeras etapas de la vida se ha identificado como un predictor de riesgo de EM. La obesidad también puede empeorar el curso de la EM. Ambos pueden ser ciertos debido a un aumento general en los niveles de inflamación en el cuerpo debido a la obesidad. Si bien algunas enfermedades neurológicas, como la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), se han asociado con el servicio militar, esta relación no se ha observado con la EM.

## ¡ ACTÚA !

Si fuma, considere participar en el Programa Para Dejar de Fumar de VA. Es más saludable para usted y para los demás, especialmente si hay niños en su hogar.

([www.mentalhealth.va.gov/quit-tobacco](http://www.mentalhealth.va.gov/quit-tobacco) | 855-QUIT-VET)

Si tiene sobrepeso, considere participar en el Programa de Control de Peso VA MOVE!, el cual fomenta una alimentación saludable y más actividad física. Con la ayuda del equipo de proveedores de salud del Programa MOVE!, podrá reducir los factores de riesgo de desarrollar MS, entre otras condiciones.

([www.move.va.gov](http://www.move.va.gov))

## ¿Cuáles son los síntomas de la EM?

Los síntomas de la EM varían según la ubicación de las lesiones o placas en el cerebro y la médula espinal. La duración y la gravedad de los síntomas pueden variar con el tiempo. La mayoría de las personas no presentan todos los síntomas de la EM y no hay dos personas que tengan la misma combinación o gravedad de síntomas.

Los síntomas de **disfunción de la vejiga** pueden incluir urgencia o vacilación al comenzar a orinar, aumento de la frecuencia, incontinencia (incapacidad para retener la orina), vaciado incompleto de la vejiga, pérdidas involuntarias e infecciones del tracto urinario.

Los síntomas de **disfunción intestinal** pueden incluir estreñimiento, diarrea e incontinencia fecal.

La **disfunción cognitiva** puede afectar la memoria, la atención, el procesamiento de la información, la fluidez verbal, la realización de tareas múltiples y la resolución de problemas.

Los síntomas de la **depresión** pueden incluir sentimientos de baja autoestima, culpa o desesperación, pérdida de interés en actividades que de otro modo serían agradables e interrupciones al dormir o comer. Dialogue con su proveedor de salud si experimenta alguno de estos síntomas durante más de dos semanas.

Los **mareos** o el **vértigo** (sensación de dar vueltas) pueden dar la sensación de que usted o su entorno están dando vueltas o que se sienta desequilibrado(a).

Los síntomas de **disfagia** pueden incluir tos, ahogo con comida o bebida, dificultad para tragar sólidos o líquidos, dificultad para masticar, sensación de comida “atascada” en la garganta, ahogo con saliva o

babeo.

Los síntomas de **variabilidad emocional** (cambios de humor) implican cambios rápidos y aleatorios en las emociones, con frecuentes ataques de ira o irritabilidad. Los episodios incontrolables y a menudo aleatorios de risa y/o llanto pueden deberse al **afecto pseudobulbar** (PBA, por sus siglas en inglés). Los episodios de PBA tienen poca o ninguna relación con los eventos o las emociones reales de la persona.

La **fatiga** en la EM a menudo se describe como una sensación abrumadora de cansancio, falta de energía o una sensación de agotamiento que no es causada por la actividad y que a menudo no se alivia con el descanso.

Los **problemas de marcha (caminar)** están relacionados con problemas de equilibrio, fuerza, sensación y coordinación.

Los signos de **pérdida auditiva** pueden incluir dificultad para comprender palabras o seguir una conversación entre más de dos personas, zumbidos en los oídos, sonidos que se perciben demasiado bajos en volumen o la necesidad de un volumen más alto en los dispositivos electrónicos.

La **sensibilidad al calor** puede hacer que los síntomas de la EM empeoren temporalmente en climas cálidos, con fiebre después de un ejercicio extenuante o durante un baño o una ducha caliente.

Las **sensaciones de entumecimiento** u **hormigueo** pueden ser leves o graves, pueden variar de continuas a intermitentes y pueden ocurrir en la cara, el cuerpo o las extremidades.

El **dolor** neurogénico o neuropático está directamente relacionado con una lesión de EM en el SNC. A menudo se describe como ardor, punzada, hormigueo o como una descarga eléctrica. El dolor

musculoesquelético suele ser el resultado de vivir con una discapacidad. Los músculos, huesos o articulaciones pueden resultar dolorosos cuando están estresados debido a la disminución de la movilidad, estar sentado durante mucho tiempo, espasmos y uso inadecuado o desuso de estas partes del cuerpo.

Los **problemas respiratorios** pueden incluir un mayor esfuerzo al respirar (inhalar y exhalar), interferencia con el habla o el volumen de la voz, así como dificultad para dormir.

Las **convulsiones** ocurren en aproximadamente el 5% de las personas con EM. Estos se deben a lesiones de EM en áreas del cerebro que también son propensas a desarrollar convulsiones. Las convulsiones se tratan con medicamentos antiepilépticos.

Los síntomas de **disfunción sexual** incluyen pérdida de libido, reducción de la sensación genital, imposibilidad de alcanzar el orgasmo, disfunción eréctil, disminución de la lubricación vaginal y cambios en la excitación y la respuesta.

La **espasticidad** (rigidez muscular) se describe como tensión, tirones, dolor y rigidez. La espasticidad puede ocurrir en todo el cuerpo y puede limitar la movilidad, requerir un esfuerzo excesivo y causar molestias.

La **disfunción del habla** incluye dificultad para hablar, volumen bajo o voz débil, cambios en la resonancia y el control del tono, dificultad para encontrar palabras y pausas entre palabras o sílabas de palabras.

Los **tremores** son sacudidas o temblores involuntarios de una extremidad, un músculo u, ocasionalmente, la cabeza.

Los **problemas de visión** suelen ser los primeros síntomas de la EM. La **Neuritis Óptica** es una inflamación del nervio óptico que provoca una pérdida temporal parcial o completa de la visión o un cambio en la

percepción del color. La **Visión Doble** ocurre cuando los músculos que coordinan los movimientos oculares están débiles. El **Nistagmo** son movimientos oculares espasmódicos incontrolados que pueden afectar la visión.

La **debilidad** comúnmente afecta los músculos involucrados al caminar, pero también puede afectar la parte superior del cuerpo.

El manejo de los síntomas de la EM requiere un enfoque de equipo. Su proveedor de salud a cargo de tratar su diagnóstico de EM, recurrirá a una amplia gama de ayudantes para controlar sus síntomas de EM, comenzando por usted y su familia. Muchos síntomas de la EM responden muy bien a los cambios en el estilo de vida de cuidado personal, como el ejercicio, la buena nutrición, los hábitos de sueño saludables y las relaciones sociales positivas. Medicamentos, terapias físicas y ocupacionales, y otras intervenciones también están disponibles para ayudarle a manejar sus síntomas relacionados a la EM. Su proveedor de EM dirigirá al equipo multidisciplinario de atención médica para optimizar su potencial de llevar una vida independiente con EM.

## **¿Qué opciones de tratamiento existen para la EM?**

Las metas de cuidado a alcanzar son reducir la frecuencia de las recaídas o brotes, retardar la progresión de la enfermedad, controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida. Las personas con EM deben trabajar con su equipo de cuidado de salud multidisciplinario para encontrar el mejor enfoque para manejar su EM.

## Gestión del estilo de vida

El tratamiento de la EM comienza con un enfoque saludable de autocuidado. Esto incluye ejercicio con regularidad, una dieta saludable, un sueño reparador y relaciones sólidas. Las investigaciones muestran que seguir un estilo de vida saludable puede resultar en mejor capacidad para alcanzar las metas de vivir con EM, retrasar la discapacidad y mantener la independencia.

## Terapias modificadoras de enfermedades

Muchas terapias modificadoras de la enfermedad (DMT, por sus siglas en inglés) aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) están disponibles para el tratamiento de la EM. Estas DMT reducen el número de recaídas de la EM y retrasan la discapacidad neurológica. Tenga en cuenta que las DMT no tratan los síntomas crónicos ni restauran la función ya perdida. La mayoría de las DMT funcionan mejor en personas que padecen una forma recurrente de EM. El desarrollo de DMT para personas con EM progresiva (tanto Primaria Progresiva como Secundaria Progresiva) es un área de investigación activa.

Las personas con EM que sean buenos candidatos para una DMT deben comenzar el tratamiento lo antes posible. [Las investigaciones muestran que el tratamiento temprano con una DMT puede reducir la discapacidad a largo plazo causada por la EM.](#) El uso de DMT no está limitado por la frecuencia de las recaídas, la edad o el nivel de discapacidad, aunque todas estas son consideraciones a la hora de elegir el DMT. El tratamiento continúa hasta que claramente ya no es efectivo, haya efectos secundarios intolerables o haya un mejor tratamiento disponible. La información y las opciones de DMT están

disponibles en el sitio web de VA [www.va.gov/MS](http://www.va.gov/MS), así como en el sitio web de la Sociedad Nacional de EM [www.nationalmssociety.org](http://www.nationalmssociety.org). Como ocurre con todos los medicamentos, puede haber efectos secundarios. Su proveedor de salud discutirá esto con usted y le ayudará a seleccionar el medicamento más apropiado. Si su condición cambia o experimenta efectos secundarios con los medicamentos, su equipo de atención médica de VA trabajará con usted para encontrar soluciones.

## CONSEJO PROFESIONAL

- Discuta el curso de su enfermedad de EM con su proveedor de salud, así como los beneficios y riesgos de las terapias.
- Considere la ruta de la terapia (oral, auto-inyección con aguja o infusión por vena durante procedimiento clínico) y su capacidad para tomar la terapia según lo prescrito.
- Comprenda con qué frecuencia necesitará que le atiendan para exámenes, análisis de laboratorio, infusiones y atención de seguimiento.
- Considere su salud general y su planificación familiar.

## Terapias sintomáticas

Existen muchos enfoques útiles para controlar los síntomas de la EM, como: terapia física para la rigidez muscular; terapia ocupacional para los temblores; un chaleco frío refrescante para la sensibilidad al calor; terapia del habla para los problemas cognitivos y de deglución; botulina (i.e. Botox) para la incontinencia urinaria y más. Es posible que los enfoques de tratamiento no siempre hagan que el síntoma desaparezca

por completo, aunque a menudo pueden hacerlo más fácil de controlar. Si el primer tratamiento no funciona o tiene demasiados efectos secundarios, hay otros que puede intentar. Puede ser importante abordar primero el síntoma que más le afecte (el más molesto). Analice sus opciones con su equipo de cuidado de salud de EM. Trabjarán con usted para crear un plan de tratamiento individualizado y agregar los miembros adecuados a su equipo de atención médica multidisciplinario de EM.

## **Manejo de recaídas**

Las recaídas leves que no afectan la función no necesitan tratamiento; sin embargo, las recaídas más graves generalmente se tratan con medicamentos esteroidales (esteroides). Los tratamientos agilizan el tiempo de recuperación luego de una recaída, pero no afectará cuánto recuperará la persona. Usted y su equipo multidisciplinario de cuidado de salud de EM deben decidir juntos si los esteroides son una buena opción de manejo para usted. Durante y después de una recaída, es posible que necesite trabajar con un terapeuta de rehabilitación para ayudarle con cualquier cambio en su capacidad para realizar las actividades de la vida diaria. Si cree que puede estar experimentando una recaída, comuníquese con su proveedor de EM de inmediato.

## **Terapias complementarias y medicina integrativa**

En las terapias complementarias se incluyen productos y prácticas que actualmente no forman parte de la medicina "convencional", aunque lo que se considera convencional varía según la comunidad y con el tiempo. Estos enfoques incluyen suplementos nutricionales, técnicas de reducción del estrés, meditación de atención plena, programas físicos como yoga o manipulación quiropráctica, acupuntura y otros. VA

continúa investigando la seguridad y eficacia de las terapias complementarias e integrativas para el manejo de la EM. VA apoya el uso de la medicina integrativa adecuada, que combina las prácticas de terapias complementarias y la atención estándar. Consulte siempre con su proveedor de EM antes de intentar una terapia complementaria; algunos pueden no ser útiles para personas con EM o pueden tener efectos secundarios e interacciones con otros medicamentos que necesitan control.

## ¿Qué puedo esperar en el futuro?

La EM es una enfermedad impredecible y no hay dos personas afectadas, que tengan manifestaciones clínicas exactamente iguales. Las recaídas no se pueden predecir y la enfermedad progresiva puede estabilizarse o empeorar inesperadamente. Las personas que experimentan síntomas crónicos de EM pueden descubrir que sus síntomas cambian de un día a otro, incluso de una hora a otra. Los cambios pueden estar relacionados con fatiga, estrés, enfermedades, períodos menstruales o aumento de la temperatura corporal. Otros informan cambios sin ningún motivo obvio. Algunas personas no presentan síntomas de EM día a día.

La naturaleza impredecible de las recaídas de la EM, los cambios en los síntomas y los desafíos asociados con la planificación para el futuro pueden ser algunas de las partes más difíciles de vivir con EM. Puede llevar algún tiempo aceptarlo todo. Hay sistemas de apoyo disponibles en su VA local y existen grupos de apoyo comunitarios.

## Movilidad

A muchas personas con EM les preocupa que su movilidad se vea

afectada por la condición. Sin embargo, no todas las personas con EM necesitarán una silla de ruedas. Si le diagnosticaron EM recientemente, probablemente sea demasiado pronto para hacer predicciones sobre si necesitará alguna ayuda de movilidad en el futuro. Las personas con fatiga severa, debilidad, problemas de equilibrio o espasticidad que interfieren con caminar con seguridad pueden beneficiarse de ayudas para caminar, como bastones, andadores, “scooters” y sillas de ruedas. Estas personas descubren que con las ayudas adaptativas no sólo están más seguras, sino que se mueven más rápido y con menos esfuerzo, y pueden volver a disfrutar de diversas actividades.

## Empleo

Que le digan que tiene EM puede hacer que el futuro parezca incierto. Es natural preocuparse por lo que esto significa para su trabajo, su hogar y sus finanzas. Es importante no apresurarse a tomar decisiones de impacto. Aunque algunas personas pueden encontrar que sus síntomas de EM afectan su capacidad para trabajar las mismas horas o hacer exactamente el trabajo que habían estado haciendo, muchas personas pueden continuar trabajando. VA cuenta con terapeutas, servicios y opciones de tecnología adaptativa para ayudar con las decisiones sobre el trabajo y su entorno laboral. La Ley para Personas con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) proporciona estándares para ayudarle a usted y a su empleador(a) a encontrar adaptaciones razonables para ayudarle a seguir trabajando.

([www.ADA.gov](http://www.ADA.gov))

## Planificación familiar

Tener EM no afecta la fertilidad de un hombre o una mujer. Grandes estudios han demostrado que la EM no afecta el embarazo o el parto.

De hecho, las mujeres embarazadas tienen menos recaídas de EM, especialmente en el segundo y tercer trimestre. Debido a que las tasas de recaída pueden aumentar entre un 20% a un 40% % en los primeros 3 a 6 meses posparto, es importante estar en estrecho contacto con su proveedor de EM durante y después del embarazo y el parto.

Las terapias modificadoras de la enfermedad (DMT, por sus siglas en inglés) tomadas por madres y padres antes de la concepción y por las madres durante el embarazo, presentan diversos niveles de riesgo para el feto en desarrollo. Hay más decisiones a tomar en torno a la lactancia materna. Le recomendamos que trabaje con su proveedor de EM y su obstetra para analizar el manejo de la EM junto con la planificación familiar y la anticoncepción para garantizar un embarazo y un bebé seguro y saludable.

## **¿Debo contarles a otras personas sobre mi EM?**

Compartir su diagnóstico de EM con amigos(as), colegas o su empleador(a) es una decisión personal. Las relaciones individuales son diferentes y lo que usted comparte con una persona puede no ser lo mismo para otra. Puede haber ventajas en no revelar su diagnóstico médico. Es importante que se tome el tiempo para considerar esta decisión, ya que una vez que haya revelado su diagnóstico de EM a alguien, no podrá deshacerlo.

Compartir su diagnóstico de EM con sus personas más cercanas puede ser una buena manera de obtener el apoyo que pueda necesitar y de ayudarlo en el proceso de afrontamiento. La divulgación de su diagnóstico en el lugar de trabajo podría tener importantes impactos

inmediatos o futuros y debe considerarse cuidadosamente. No existe ninguna regla que obligue a compartir su diagnóstico con un(a) empleador(a). Según la Ley de Personas con Discapacidades (Ley ADA, por sus siglas en inglés), los empleadores sólo necesitan saber si usted puede hacer su trabajo y si se necesitan adaptaciones razonables para ayudarlo a realizar su trabajo.

## CONSEJO PROFESIONAL

Si tiene preguntas o inquietudes sobre la divulgación y le gustaría comprender mejor los pros y los contras para usted, hable con su proveedor de salud de VA. VA cuenta con psicólogos(as), consejeros(as) de rehabilitación vocacional, trabajadores sociales y terapeutas que pueden ayudarlo a comprender mejor esta decisión. También puede obtener información sobre sus derechos en el lugar de trabajo en [www.ADA.gov](http://www.ADA.gov).

# Equipo Multidisciplinario de Salud

---

El Hospital de Veteranos tiene una gran red de profesionales de la salud quienes están disponibles para ayudarlo, manteniendo así su cuidado cerca de su hogar, tanto como sea posible. El saber quién estará involucrado con su cuidado es importante. Los miembros de su Equipo Multidisciplinario de Salud de Esclerosis Múltiple trabajarán con usted para asegurarse que obtenga el cuidado que necesita, cuando lo necesite.

Siendo un individuo con Esclerosis Múltiple, **USTED** necesitará conocer sobre su condición más que cualquier otra persona. Usted entiende como sus síntomas lo afectan, tanto como física y mentalmente. Usted puede monitorear cualquier cambio en su condición y aprender qué circunstancias evitar que pudiesen hacer que sus síntomas empeoren. Recuerde, también, que tener la información correcta acerca de la EM significará que usted estará en mejor posición para tomar decisiones informadas por sí mismo(a). Entre más usted sepa sobre su diagnóstico, más podrá ayudar a que su Equipo Multidisciplinario de Esclerosis Múltiple le pueda asistir.

Los **Neurólogos** son médicos que se especializan en el tratamiento de los desórdenes que afectan el cerebro, la médula espinal y los nervios. Realizan pruebas y evaluaciones para el diagnóstico de la EM, así como cuidado continuo y manejo para los síntomas y la actividad o progresión de la enfermedad.

Los **Fisiatras** (Médicos de Medicina Física y Rehabilitación) manejan los síntomas que limiten su función física en el día a día o que afecten su habilidad de participar en el trabajo y la comunidad. Su proveedor de

rehabilitación puede involucrarse con su cuidado por un problema en específico, o para manejo a largo plazo de su EM.

Los **Médicos de Cuidado Primario** se enfocan en salud preventiva y en el manejo de las condiciones crónicas. Coordinan el cuidado con otros proveedores de cuidado especializado, programas y pueden manejar algunos síntomas crónicos de la EM sin la ayuda de los especialistas en EM.

**Enfermería Especializada en Práctica Avanzada** y **Asistentes Médicos** proveen un rango amplio de servicios de cuidado de salud, incluyendo el establecimiento de planes de cuidado, diagnósticos, manejo de medicamentos, evaluación de problemas médicos complejos, educación, entrenamiento y colaboración con otros especialistas.

Los (as) **Enfermeros** proveen cuidado directo a los(as) veteranos(as) y facilitan la coordinación de servicios, promoviendo la salud y el bienestar, y proveyendo guías y educación acerca de síntomas específicos y varias condiciones de salud.

Los (as) **Psicólogos** asisten a los(as) veteranos(as) con los retos mentales, emocionales o de comportamiento, realizan evaluaciones psicológicas para identificar fortalezas cognitivas o deficiencias y proveen servicios clínicos y de consejería.

Los (as) **Trabajadores Sociales** asisten a los(as) veteranos(as) y sus familiares en resolver sus problemas emocionales, psicosociales y económicos. La asistencia incluye consejería, proveer información acerca de los recursos del hospital, en la comunidad y la planificación del cuidado luego de que los(as) veteranos(as) se van de la facilidad médica.

Los (as) **Terapistas Físicos** asisten a los(as) veteranos(as) con sus

lesiones y deficiencias para mejorar su movimiento, recuperar función, reducir y manejar su dolor y ayudar con la selección apropiada de equipos de movilidad adaptativa.

Los (as) **Terapistas Ocupacionales** asisten a los(as) veteranos(as) en desarrollar, recuperar y mejorar sus destrezas necesarias para las actividades que ocurren en su vida diaria. Ellos además ayudan con la conservación de energía por la fatiga y con la selección y uso de la tecnología asistida.

Los (as) **Terapistas del Habla** asisten a los(as) veteranos(as) con el habla, lenguaje, tragado y problemas de voz que involucren la comunicación. Ellos pueden proveer evaluación y opciones de tratamiento, según sea necesario.

Los (as) **Terapistas Recreativos** asisten a los(as) veteranos(as) en involucrarse en programas de tratamiento basados en la recreación, que pueden incluir artes, manualidades, deportes y salidas a la comunidad, con el fin de ayudar a mantener y mejorar el bienestar físico, social y emocional de los veteranos.

Dependiendo de sus síntomas, su Equipo de Salud Multidisciplinario de Esclerosis Múltiple puede incluir proveedores de salud en **Urología**, **Psiquiatría**, **Medicina del Sueño**, **Ortopedias**, **Nutrición**,

## CONSEJO PROFESIONAL

Anote los temas que le gustaría discutir con su proveedor de EM antes de su cita. Esté preparado para hablar sobre sus medicamentos VA y no VA, la frecuencia y gravedad de los síntomas de EM, la movilidad, el bienestar mental, los patrones de sueño y las actividades de la vida diaria.

Gastroenterología, Pulmonar, Optometría y otras especialidades médicas que ayudan a manejar su EM.

Su proveedor de cuidado primario se enfoca en sus preocupaciones generales de salud y puede coordinar con su proveedor de EM para abordar sus síntomas crónicos de la EM. Su Equipo de Salud Multidisciplinario de Esclerosis Múltiple puede ayudar a manejar sus relapsos u otro reto de sus síntomas de EM.

# Cuidado de Por Vida y Servicios

---

Todos los(as) veteranos(as) registrados tienen acceso a los beneficios médicos comprensivos en VA, pero ciertos beneficios pueden variar de persona a persona, dependiendo en cada estatus de elegibilidad.

Cuando usted esté registrado y su elegibilidad sea verificada, los(as) veteranos(as) pueden ser clasificados como conectado al servicio o no conectado al servicio.

**Estatus conectado al servicio** se refiere a aquellos(as) veteranos(as) que tienen una discapacidad debido a una lesión o enfermedad que ocurrió o se agravó durante su servicio militar. Si usted tuvo síntomas de EM durante su servicio militar o en los 7 años después de un retiro honorable, usted puede ser elegible para una compensación de discapacidad conectada al servicio, beneficios y servicios extendidos.

**Estatus no conectado al servicio** se refiere a los(as) veteranos(as) quienes tiene una discapacidad o problema de salud que no está relacionada a su servicio militar. Para determinar su elegibilidad de estatus de servicio conectado o de servicio no conectado, usted necesita someter una aplicación para una compensación de discapacidad ([www.va.gov/disability](http://www.va.gov/disability)). Puede encontrar información adicional de los beneficios en la página principal de la Administración de Beneficios de Veteranos [www.benefits.va.gov](http://www.benefits.va.gov) o usted puede llamar al 1-800-827-1000.

La lista abajo identifica algunos de los servicios que pueden estar disponibles para usted como veterano(a). Para más información visite la página de la Administración de Beneficios de Veteranos o hable con algún miembro de su equipo de salud en VA.

## **Servicios médicos en VA**

- Servicios de Imagen Diagnóstica
- Servicios de Salud mental
- Servicios de Neurología
- Servicios de Manejo de Dolor
- Servicios de Prescripción
- Cuidado Preventivo
- Servicios de Cuidado Primario
- Servicios de Rehabilitación
- Servicios para Dejar de Fumar
- Servicios para Personas con Lesión a la Médula Espinal
- Servicios por Trastorno de Abuso de Substancias
- Servicios de Visión
- Servicios de Salud para las Mujeres

## **Cuidado al hogar y la comunidad**

- Asistentes de salud en el hogar
- Modificaciones al hogar
- Cuidado de Hospicio
- Centros de Cuidado Prolongado
- Cuidado de Respiración
- Hogares del Estado para Veteranos
- Programas de Vida Independiente

## **Programas de rehabilitación y terapias**

- Mejoras adaptativas para el hogar
- Terapia recreativa
- Dispositivos médico adaptativo
- Terapia respiratoria
- Equipo médico adaptativo
- Terapia del habla y tragado
- Servicios de entrenamiento para conducir
- Modificaciones a vehículos
- Terapia ocupacional
- Programa de rehabilitación vocacional
- Terapia física

## **Cuidado psicosocial y servicios**

- Servicios al cuidador
- Servicios de capellanía
- Programa “Fisher House” (para cuidadores)
- Consejería y actividades de pares
- Cuidado para Desorden por Estrés Post-traumático
- Servicios psicológicos
- Servicios de trabajo social

## **Servicio de Prótesis y Ayudas Sensoriales**

Como veterano(a) con EM usted es elegible para muchos servicios bajo el programa de Servicio de Prótesis y Ayudas Sensoriales (PSAS, por sus

siglas en inglés). PSAS es un sistema de entrega integrado, designado para proveer a veteranos(as) elegibles dispositivos médicos tales como audífonos, espejuelos, equipos de habla y comunicación, órtesis ortopédicas, calzado, sillas de ruedas, “scooters”, equipo respiratorio, camas de hospital y otras ayudas para la vida diaria. La elegibilidad básica para equipos es estar registrado en el Sistema de Veteranos, justificación médica apropiada y una orden de su proveedor de salud. Estar conectado al servicio no tiene un rol en la elegibilidad para la mayoría de los programas.

## Servicios de cuidado en la comunidad

Los(as) Veteranos(as) pueden ser elegibles para recibir cuidado de un proveedor de salud en la comunidad cuando VA no pueda proveer el cuidado que

necesita en sus facilidades. Este cuidado en la comunidad será provisto y pagado por VA. Los servicios de cuidado en la comunidad están disponibles a los(as) Veteranos(as), dependiendo de ciertos requisitos de elegibilidad y enfermedades específicas, y

### ¡ ACTÚA !

VA cuenta con varios servicios para brindar apoyo a su familiar, quién tendrá un papel importante en su cuidado. Existen programas para cuidadores, tanto dentro como fuera de su hogar, para ayudar a cuidarle a usted como veterano(a) y para brindar apoyo a su familiar. Comuníquese con el departamento de Trabajo Social del VA local para obtener más información o llame a la Línea de Asistencia para Cuidadores del VA al 855-260-3274.

tomando en cuenta sus necesidades y circunstancias particulares. Los servicios de cuidado en la comunidad tienen que primero ser autorizados por VA antes de que el (la) Veterano(a) pueda recibir cuidado por un proveedor de salud en la comunidad.

([www.va.gov/communitycare](http://www.va.gov/communitycare))

# Autogestión Para Vivir Bien

---

Un diagnóstico de EM puede hacer que usted se sienta abrumado, especialmente al principio. Tanto las personas con un nuevo diagnóstico de EM, como los miembros de su familia, pueden experimentar una variedad de emociones y reacciones. No hay una forma buena o mala de reaccionar ante un diagnóstico de EM. Usted podría encontrar que su reacción varía de día a día, tal vez podría cambiar de miedo a coraje, a tristeza, o a alivio. Esto también es normal. Muchas personas con EM comparan su reacción emocional con una montaña rusa; con muchas subidas y bajadas.

Usted tendrá un equipo de proveedores de salud quienes se asociarán con usted para ayudarle a vivir bien con EM. Los tratamientos prescritos por su Equipo Multidisciplinario de EM es una parte para manejar su EM; su autocuidado es también importante.

El **realismo** y la **flexibilidad** pueden ayudarle a aprovechar al máximo la vida con EM. Cada experiencia personal con el diagnóstico es diferente. Mientras la EM puede redefinir algunas de sus metas y objetivos en la vida, todavía tendrá oportunidades para “redefinir su misión de vida”.

**Encontrar buena información** acerca de la EM le pone en una mejor posición para tomar decisiones informadas. Hay tanta información acerca de la EM, particularmente en el internet, que podría ser difícil saber dónde comenzar a buscar. La información que lea debería ser precisa, imparcial y actualizada, de tal manera que la pueda utilizar para tomar las decisiones correctas. Tenga cuidado con cualquier cosa que afirme ser una cura milagrosa. Algunas compañías tratan de

beneficiarse de condiciones crónicas como la EM, tratando de vender suplementos, terapias, productos y equipos no aprobados.

Usted puede obtener información confiable sobre el manejo de la EM por parte de su equipo de cuidado de salud de VA; en la página del Centro de Excelencia de Esclerosis Múltiple de VA; en el Instituto Nacional de Salud; en los Centros Médicos acreditados, tales como la Clínica Mayo y la Clínica de Cleveland y; de reconocidas y respetadas organizaciones sin fines de lucro de EM, tales como la Sociedad Nacional de EM, la Asociación Americana de EM y la Fundación de EM. Al final de este manual, encontrará una lista de recursos. Si usted tiene un teléfono inteligente, también puede descargar la aplicación de VA desde [www.mobile.va.gov](http://www.mobile.va.gov). Estas aplicaciones pueden ofrecerle un acceso seguro y protegido a varios temas, tales como, la conciencia plena, la salud mental y dejar de fumar.

**Establecer metas** puede ayudarle a orientarle en la dirección que usted quiera ir y podría proveer un sentido de logro. Involucre a su familia y amistades en el establecimiento de metas. Establecer metas en conjunto es una parte importante del viaje de la vida. Sus proveedores de cuidado de salud de VA podrían hacerle preguntas sobre sus metas, las cuales son esenciales para desarrollar su plan de cuidado.

**Comer saludable** es útil para todos. Seguir una dieta saludable, baja en grasa, tal como es recomendado por la Asociación Americana del Corazón (la cual recomienda ingerir más vegetales y frutas), puede mejorar su salud en general. Notará que tendrá más energía. Esto podría ayudarle a mantener un peso saludable o bajar el peso extra que puede aumentar la tensión en sus articulaciones y limitar su movilidad.

Para más información acerca de las alternativas de comidas saludables visite la página web de Nutrición y Servicios de Comida en VA en [www.nutrition.va.gov](http://www.nutrition.va.gov) o a la página web del Departamento de Agricultura de Estados Unidos [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov). También, puede hablar con su proveedor de cuidado de salud en VA acerca de un referido a un nutricionista.

## CONSEJO PROFESIONAL

Lo mejor es obtener los nutrientes de los alimentos, aunque a veces los suplementos de vitaminas o minerales pueden ser una buena idea. Obtener suficiente vitamina D es importante para la EM, pero puede ser difícil obtenerla sólo a través de los alimentos. Hable con su médico sobre la posibilidad de controlar su nivel de vitamina D y sobre si debería agregar un suplemento.

**Comuníquese** con frecuencia y abiertamente con su equipo de cuidado de salud, con su familia y sus amistades. Es importante hablar acerca de sus necesidades y otros cambios que esté experimentando.

Las **redes de apoyo** han ayudado a miles de personas que viven con EM. Compartir experiencias y consejos, además del apoyo emocional y moral, puede hacer una gran diferencia. En los grupos de apoyo se reúnen personas que enfrentan problemas similares, lo cual permite que los participantes compartan sus experiencias y consejos, así como ofrecerse apoyo emocional y moral unos a los otros. VA y otras organizaciones de EM externas tienen una variedad de programas de apoyo para usted y su familia. Los Navegadores de la Sociedad Nacional

de EM pueden ayudarle a encontrar un programa de apoyo de EM cerca de usted. Llame al 1-800-344-4867 o envíe un correo electrónico a [contactusnmss@nmss.org](mailto:contactusnmss@nmss.org) para conectarle con un Navegador de EM.

Las **evaluaciones** en cuidado primario y cuidado especializado deben realizarse regularmente. Los proveedores de cuidado primario y los proveedores de EM trabajan cercanamente para proveerle un cuidado comprensivo.

El **estrés** no es poco común. Es importante que aprenda a manejar su estrés porque el estrés prolongado podría estar asociado con dolores de cabeza, dolor de barriga, problemas para dormir, un sistema inmune débil, o podría hacer que su condición actual de salud empeore. VA ofrece una variedad de programas que le ayudarán a manejar su estrés y ofrece programas también para los miembros de su familia.

El **ejercicio** aumenta el sentido de bienestar y ayuda a reducir la fatiga, regula el patrón de sueño, maneja el apetito y la función del intestino y vejiga. Un programa de ejercicios puede ayudarle a reducir el riesgo a caídas y maximizar la seguridad mediante el fortalecimiento de sus músculos, ayudándole también con su balance. Puede también reducir el riesgo a la pérdida cognitiva. El ejercicio podría ayudar a minimizar el riesgo de enfermedad cardíacas, diabetes y otras condiciones que afectan a personas con o sin EM.

Estar activo involucra encontrar las actividades correctas, dirigidas a su capacidad y habilidades, también como encontrar algo que usted disfrute. Nadar, yoga, correr bicicleta y realizar Tai-Chi son sólo algunas de muchas opciones útiles de ejercicio. Sus terapeutas físicos y recreativos pueden ayudarle a desarrollar un plan personalizado de ejercicios y pueden ayudarle a obtener el equipo adecuado para los

deportes, ayudarlo a entrenar y ayudarlo si usted necesita adaptaciones ahora o en el futuro.

## ¡ ACTÚA !

Pregúntele a su proveedor de cuidado médico de VA sobre el programa especial MOVE! ([www.move.va.gov](http://www.move.va.gov)). MOVE! está disponible en todas las facilidades médicas de VA. Está diseñado para mejorar las vidas de los veteranos(as), fomentando hábitos alimentarios saludables, aumentando la actividad física y promoviendo la pérdida de peso para reducir los riesgos de salud, prevenir o revertir ciertas enfermedades y mejorar la calidad de vida y la longevidad.

Incorpore la **relajación** a su agenda. VA tiene una variedad de programas que mejoran su relajación física y mental, tales como atención plena o meditación de yoga. Otras técnicas que podría aprender de sus terapeutas en VA son la respiración profunda y la relajación progresiva.

**Lleve un diario de síntomas** para anotar aquellos que esté experimentando. Escríbalos cuando los tenga, cuán malos son y cuánto duran, además de cualquier detonante que lo provoque. Esto le ayudará a usted y a su equipo de cuidado de salud a entender mejor su EM, reconocer patrones y crear un plan de tratamiento individualizado. Usted puede usar notas en papel, herramientas de alta tecnología y aplicaciones de VA para apoyar este esfuerzo.

**Aproveche los recursos y programas** que proveen el gobierno, los

Servicios al Veterano(a), y las organizaciones sin fines de lucro de EM. Hay una gran cantidad de oportunidades para aprender más acerca de la EM y comprometerse con otros que viven con EM. Abajo hay una lista de organizaciones que colaboran con el Centro de Excelencia de EM en VA, aunque hay muchas más.

- Disabled American Veterans ([www.dav.org](http://www.dav.org))
- Departamento de Veteranos en EU ([www.vets.gov](http://www.vets.gov))
- Asociación Americana de EM ([www.mymsaa.org](http://www.mymsaa.org))
- Centros de Excelencia de EM en VA ([www.va.gov/ms](http://www.va.gov/ms))
- Fundación de EM ([www.msfocus.org](http://www.msfocus.org))
- Librería Nacional de Medicina de EU: MedlinePlus ([www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov))
- MSWorld.org ([www.msworld.org](http://www.msworld.org))
- VA My HealthVet ([www.myhealth.va.gov](http://www.myhealth.va.gov))
- Instituto Nacional de Ensayos Clínicos de Salud ([www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov))
- Centro Nacional para la promoción de salud y prevención de enfermedades ([www.prevention.va.gov](http://www.prevention.va.gov))
- Sociedad Nacional de EM ([nationalmssociety.org](http://nationalmssociety.org))
- Salud Integral de VA ([www.va.gov/wholehealth](http://www.va.gov/wholehealth))
- Paralyzed Veterans of America ([www.pva.org](http://www.pva.org))
- Biblioteca de salud de veteranos ([www.veteranshealthlibrary.org](http://www.veteranshealthlibrary.org))
- United Spinal Association ([www.unitedspinal.org](http://www.unitedspinal.org))

# Veteranos Viviendo con EM

---



## **Michael** << **Navy**

Descubrí los deportes adaptados a través del VA; montar una bicicleta, jugar golf, participar del tiro con pistola de aire comprimido y la navegación, se convirtieron en cosas que pude volver a hacer de nuevo. Incluso tomé un poco de clases de cocina en mi VA local. En septiembre del 2019 participé en la ciudad de Iowa, con otros

400 Veteranos, en el Torneo Nacional de Tee para Veteranos con Discapacidad. Fue asombroso ver muchos veteranos unidos, compitiendo en deportes y aprovechando al máximo la vida.



## **Nick** << **Army**

Tener un equipo de apoyo sólido hace que los obstáculos sean mucho más fáciles de superar. Mi apoyo incluye a familiares, amigos y personas que conocí en eventos y programas de apoyo de EM. Encontré una gran cantidad de información y consejos al conocer a otras personas afectadas por EM que tienen experiencias y problemas

similares a los míos.

Este manual sobre la EM es presentado por los Centros de Excelencia para la Esclerosis Múltiple del Departamento de Asuntos de Veteranos de EU.

Para obtener más información sobre la EM y los servicios de VA, comuníquese con nosotros al 800-949-1004, ext. 53296, 503-273-5191 o [MSCentersofExcellence@va.gov](mailto:MSCentersofExcellence@va.gov).

Visite nuestro sitio web [www.va.gov/ms](http://www.va.gov/ms) para obtener actualizaciones de contenido.

**VA**



**U.S. Department of Veterans Affairs**

Veterans Health Administration  
*Multiple Sclerosis Centers of Excellence*