



TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS

Siempre es bueno buscar estrategias alternativas, saludables y seguras para complementar el tratamiento farmacológico y la rehabilitación. Acá te dejamos un punteo de algunas terapias que pueden ayudarte a gestionar mejor los síntomas de la EM. En todos los casos, es imprescindible que hables con tu médico sobre la práctica de cualquier deporte o actividad complementaria, para no ponerte en riesgo ni exigirte en exceso.

No te presiones a ti mismo para seguir el ritmo de nadie en ninguna clase o práctica. Si en algún momento no te sentís bien, lo mejor es parar. A veces el freno puede estar en tu mente, pero el cuerpo también nos da señales, así que, si te duele o no te sentís del todo bien, date tus tiempos.

Ninguno de estos tratamientos complementarios cura la EM, pero te pueden ayudar a sentirte más cómodo con tu cuerpo y recargar energía.



Yoga – Esta práctica hace hincapié en los estiramientos, los movimientos, la respiración consciente y la relajación. Utiliza técnicas para centrar la mente sobre el cuerpo, se realizan ejercicios individuales que se pueden adaptar, identifica los músculos y la forma de estirarlos y fortalecerlos, beneficia la postura y el equilibrio, enseña técnicas y libera el estrés. En **EMUR** se dan clases en línea de yoga una vez por semana, así que podés contactarlos para averiguar y probar, siempre que tu médico esté de acuerdo.

Meditación – En cualquier caso, pero muy especialmente en la EM, es importante concentrarnos en el tiempo presente y lograr un estado de conciencia plena. No existen metas, ni una forma correcta de meditar, pero puede ayudar iniciar esta práctica de forma guiada o acudir a clases. Es muy saludable para disminuir el estrés, entrenar la concentración y lograr relajarte.

Mindfulness – Es un tipo de atención que permite aprender a relacionarnos con lo que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, que nos ayuda a trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor o enfermedad. Ayuda a recuperar el equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los diferentes aspectos de la persona: cuerpo, mente y espíritu.

Masajes – No tienen efecto en el desarrollo de la EM, pero sí pueden ayudar a mejorar algunos síntomas concretos, disminuir el estrés e inducir a la relajación. Se ha demostrado que en ciertos casos los masajes repercuten en la prevención y el alivio de la espasticidad, el dolor, la mala circulación. Es importante que los masajes sean proporcionados por un técnico, que sepa que tenés EM y que converses con tu médico sobre si existe alguna posible contraindicación en tu caso particular.

Pilates – En algunas personas con EM, esta práctica mejora la fatiga, el equilibrio, ciertos



movimientos (caminar, darse la vuelta, levantarse de la silla) y la postura. Es un sistema de entrenamiento que se basa en ejercicios físicos para mejorar los músculos profundos, relacionados a la postura. Es decir, los músculos del suelo pélvico, la zona abdominal y la columna vertebral. Pero es muy importante que hables con tu médico acerca de tu posibilidad para hacer pilates.

Taichí – Es un arte marcial que combina la realización de movimientos que ayudan a mejorar algunos aspectos de la condición física como la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y la fuerza. También colabora con el aumento de la concientización corporal, la coordinación y la respiración. Hay referencias de personas con EM que han encontrado en el taichí una actividad que les permitió mejorar la musculatura de sus extremidades inferiores, reducir el riesgo de caídas y mejoras en aspectos psicológicos.

Rehabilitación cognitiva.

Rehabilitación física.

Apoyo psicológico.

Tratamientos complementarios.

Contacto

Nombre:

Apellido:

Teléfono:

Mail:

Consulta:

Enviar

Recibe nuestro boletín



Nombre

Apellido

Mail

Suscribirme

Un desarrollo de:



La información de este sitio no sustituye de forma alguna la relación entre la persona con EM y los profesionales de la salud. En caso de duda siempre debe consultar a su médico de referencia. Por criterios de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, hemos optado por usar términos generales como neurólogos, médicos y trabajadores, y sin que ello tenga connotaciones de discriminación de género.