

Comentarios que si deberian hacerte si tienes esclerosis multiple

09/11/2017 [Comentar](#)



Recibir apoyo cuando te han diagnosticado esclerosis múltiple u ofrecimiento para ayudarte en las tareas diarias son cosas que te harán sentir más cómodo.

Muy a menudo, cuando alguien descubre que un amigo o familiar tiene esclerosis múltiple (EM) puede llegar a hacer **comentarios más bien desafortunados** y fuera de lugar. Aunque sean sin mala intención, a veces, pueden sonar despectivos (“¡yo también estoy muy cansado!”) o hacer que la persona con EM sienta la necesidad de justificarse (“¡pero si no pareces enfermo!”). Y es que puede resultar difícil saber qué decir y qué no. Partiendo de la base que lo más importante es comunicarse abiertamente, saber escuchar y mostrar compasión y tolerancia a continuación proponemos algunas recomendaciones sobre cosas que sí deberían decirse a personas con EM.

1. Dar apoyo cuando un conocido te cuenta que tiene esclerosis múltiple: es importante que el amigo o familiar se dé cuenta de que tiene alguien a su lado para ayudarle.

- Me tienes aquí, me preocupo por ti, y siempre que quieras puedes contar conmigo.
- Quiero ayudarte en lo que haga falta, si me necesitas, solo tienes que decírmelo.
- No sé cómo ayudarte, dime qué puedo hacer.
- ¿Qué necesitas de mí?.
- Puedes contarme como te sientes de verdad.

2. Saber qué hay que preguntar respecto a la esclerosis múltiple: las personas con EM pueden sentirse incomprendidas, por eso es importante pedir **información sobre la enfermedad** para saber cómo se sienten.

- Por favor, edúcame sobre la EM: ¿en qué consiste la enfermedad? ¿Y la **mielina**? ¿Qué significa enfermedad autoinmune? ¿Y exacerbación?
- ¿Qué es la **fatiga constante**?
- ¿Por qué a veces se dice que la EM es una enfermedad invisible, y por qué lo es para unos y para otros no?
- Quiero saber por lo que estás pasando: ¿cómo te hace sentir la EM?
- ¿Qué medicación te estás tomando? ¿Te ayuda?
- ¿Tienes efectos secundarios de la medicación? ¿Cómo te podría ayudar?

3. Ofrecerte a colaborar en las tareas diarias: además de apoyo emocional, también es importante ayudar a la persona con esclerosis múltiple en su día a día.

- ¿Quieres que te acompañe en la próxima visita al médico? ¿Necesitas que conduzca?
- ¿Necesitas que busquemos apoyo psicológico?
- ¿Está adaptada tu casa? Si no lo está, ¿quieres que te ayude a cambiarla?
- ¿Puedo ayudarte a hacer recados o tareas del hogar?
- ¿Quieres que cuide a **tus hijos** algún día, o que los lleve a alguna parte?
- No te preocupes si tienes que cancelar **nuestros planes**, no pasa nada. Veamos qué otro día nos iría bien quedar.

Acceso al documento original:

What people SHOULD Say to Someone Living with Multiple Sclerosis.

Disponible en: <https://multiplesclerosis.net/living-with-ms/what-people-should-say-to-someone-living-with-multiple-sclerosis/>