

## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

1. Realizar ejercicio físico moderado, fundamentalmente aeróbico. No hay un único ejercicio recomendado, interesa buscar el que sea de agrado del paciente y adaptado a sus posibilidades y horarios.
2. Llevar una dieta nutritiva, sana y equilibrada. No hay ningún alimento concreto recomendado. Una dieta mediterránea, variada, es fundamental.
3. Beber abundante agua, fundamentalmente en verano, pero también a lo largo de todo el año.
4. No fumar
5. Evitar el consumo del alcohol.
6. Pasear o realizar actividades al aire libre, lo cual permita una exposición moderada a la luz solar.
7. Evitar la exposición a ambientes muy calurosos. En verano, evitar exponerse al sol en las horas centrales del día. A la hora de realizar ejercicio físico llevar ropa cómoda y ligera. En el baño, evitar que la temperatura del agua sea demasiado elevada.
8. Llevar una vida social adecuada a los gustos, posibilidades y horarios del paciente: quedar con familia y/o amigos, ir al cine o al teatro, etc.
9. Mantener la memoria lo más activa posible, mediante lectura, realización de ejercicios, etc.
10. En caso de duda, consultar a su médico o personal especializado, le ayudarán y guiarán en las medidas más recomendadas para usted en cada momento.