



## **Adaptaciones para mantenerse activo e implicado**

Por Susan Kushner, licenciada, fisioterapeuta y Stephanie Nolan terapeuta ocupacional R/L

Vivir con EM puede conllevar muchos retos que la mayoría de las personas ni siquiera tienen en cuenta; sin embargo, tener EM también ha ayudado a muchas personas a adquirir resiliencia e ingenio. Como hemos aprendido durante el último año, la EM afecta a muchas áreas de la vida y el funcionamiento, como la fatiga, la coordinación motora, la función sensitiva, la tolerancia al calor, la cognición, las relaciones, las emociones, el intestino y la vejiga, el dolor, el sueño y mucho más.

Las personas con EM y sus compañeros de apoyo a menudo crean una caja de herramientas para sí mismas. En esta caja hay elementos útiles como: técnicas, herramientas y dispositivos de asistencia aprendidos, ejercicios, estiramientos, modificaciones y adaptaciones. Todas estas estrategias les permiten seguir funcionando lo mejor posible.

Es importante recordar siempre que hay más de una forma de hacer las cosas. Puede ser un desafío aceptar el cambio y considerar hacer las cosas de forma diferente. Se hace especialmente difícil cuando cambiar la forma de hacer las cosas puede hacer que se considere como "discapacitado". Sin embargo, la mayor discapacidad puede ser la mentalidad de uno. Limitar su disposición a cambiar y adaptarse debido a cómo puede parecer o a lo que la gente puede pensar puede dejarle atrás y limitar su capacidad para disfrutar de las cosas grandes de la vida. Aceptar el cambio le permitirá disfrutar de las cosas importantes que se ha estado perdiendo. Con tan solo usar una silla de ducha puede tener más energía para llevar a su perro a dar un paseo matutino. Aceptar la idea de usar una silla de ruedas o un escúter puede permitirle explorar los hermosos jardines botánicos con su ser querido para esa cita romántica que ha estado esperando. Convertirse en voluntario en una carrera benéfica puede proporcionarle la socialización y las interacciones que disfrutó en su día mientras corría en esas carreras. Llevar un chaleco refrigerante en los encuentros de natación de su hijo puede permitirle permanecer el tiempo suficiente para ver cómo recibe su medalla al final del evento. La EM puede afectar su funcionamiento en muchas áreas, pero eso no significa que no haya otra manera.

Pida consejo e información a los profesionales que están ahí para ayudarle a identificar fortalezas y debilidades (literal y figuradamente) y puede ayudarle a ver su vida de una manera diferente. Esto puede incluir terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas, logopedas, fisiólogos de ejercicio, enfermeros facultativos, neurólogos, oftalmólogos, neuropsicólogos y

muchos otros profesionales. Siga abriendo su caja de herramientas para los elementos valiosos que hemos mencionado: herramientas, dispositivos de asistencia, estrategias, técnicas, ejercicios, estiramientos y modificaciones, y personas que le permitirán participar en esas actividades significativas. Es importante estar abierto a explorar la forma en que participa en esas actividades. ¡Explore algo nuevo! ¡Ahora es el momento!

Evite caer en la mentalidad de “No puedo”. En Can Do EM queremos ayudarte a alcanzar la mentalidad de “Puedo hacer”, incluso si eso puede parecer un poco diferente para usted. Qué mejor manera de empezar 2021 que adoptar el cambio y realizar adaptaciones para mantenerse activo... en su propia vida y en las vidas de los que le rodean.