

# Primeros pasos tras el diagnóstico de Esclerosis Múltiple

El momento en el que finalmente se confirma el diagnóstico de la esclerosis múltiple (EM) es un momento difícil para la mayoría de las personas. No obstante, cada persona es única y reacciona de una forma diferente.

Jul 18, 2022

El momento en el que finalmente se confirma el diagnóstico de la esclerosis múltiple (EM) es un momento difícil para la mayoría de las personas. No obstante, cada persona es única y reacciona de una forma diferente, así pues, en cada caso las soluciones o próximos pasos han de adaptarse a las condiciones individuales de cada uno. Creemos que una guía de primeros pasos tras el diagnóstico te puede servir de apoyo para ayudarte a tomar decisiones y planificar tu vida futura.

1. Debes tener presente, que el conocimiento previo que tengas de la patología puede condicionar tu reacción. Muchas personas han oído hablar de la esclerosis múltiple como una patología muy limitante y suelen sentirse muy tristes o desolados cuando reciben la noticia de que tienen esclerosis múltiple. De hecho, las personas que desde hace tiempo viven con EM suelen sentirse muy ofendidas con la imagen que se da en los medios de comunicación, ya que en muchas ocasiones tienden a enfatizar los aspectos más dramáticos e impactantes, cuando en realidad es posible llevar una vida normal. Así pues, el primer paso que te recomendamos es buscar información para conocer en profundidad la enfermedad. Tu médico es siempre la fuente más fiable para proporcionarte estos conocimientos, pero también existen asociaciones de pacientes y organizaciones que te pueden orientar.
2. Por otra parte, muchas personas con un diagnóstico nuevo pueden sentirse frustradas o abandonadas, ya que no todas las preguntas sobre la EM tienen respuestas. En ocasiones, tu neurólogo o médico de confianza no podrá responder a tus preguntas debido la naturaleza impredecible de la enfermedad. En este sentido, compartir tus sensaciones con otras personas que ya han pasado por esta etapa te puede servir de ayuda y motivación.
3. Si en tu caso, el diagnóstico ha sido un proceso largo y difícil, es posible que sientas alivio al conocer qué es realmente lo que te pasa. No obstante, te recomendamos que escuches y aprendas a convivir con la patología y a identificar sus síntomas y su avance para, junto con tu equipo médico, intentar planificar tu vida futura y los efectos de la EM en sus diferentes ámbitos: laboral, pareja, amigos...

Así pues, información, consejo y diálogo son tres pasos clave para afrontar el diagnóstico y aceptar la vida con esclerosis múltiple. Recuerda, además, que aceptar la EM no significa que estés admitiendo una derrota, más bien significa que estarás en condiciones de averiguar todo lo que puedas sobre la enfermedad para poder seguir adelante y empezar a vivir tu vida desde una nueva perspectiva.

**¿Quieres saber más sobre la esclerosis múltiple? Accede a <https://www.emyaccion.com/> y encontrarás información y recursos que pueden ser de tu interés.**

Fuentes

- Novartis: Afrontar la EM – Infórmate sobre la EM y actúa.
- MedlinePlus: Esclerosis múltiple. Último acceso el 20/10/2015.

- EMyAcción: Después del diagnóstico. Último acceso el 30/10/2015

---

**Source URL:** <https://www.novartis.com/es-es/stories/primeros-pasos-tras-el-diagnostico-de-esclerosis-multiple>

**List of links present in page**

- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/stories/primeros-pasos-tras-el-diagnostico-de-esclerosis-multiple>
- <https://www.novartis.com/es-es/historias-pacientes>
- <https://www.novartis.com/es-es/historias-esclerosis-multiple>
- <https://www.novartis.com/es-es/que-es-la-esclerosis-multiple>
- <https://www.emyaccion.com/>