

Entendiendo la Esclerosis Múltiple



Qué es la Esclerosis Múltiple

Esclerosis múltiple o enfermedad desmielinizante es una enfermedad autoinmunitaria que afecta el cerebro y la médula espinal (sistema nervioso central).

Causas de la Esclerosis Múltiple

La esclerosis múltiple (EM) afecta más a las mujeres que a los hombres. El trastorno comienza más comúnmente entre los 20 y 40 años de edad, pero se puede observar a cualquier edad.

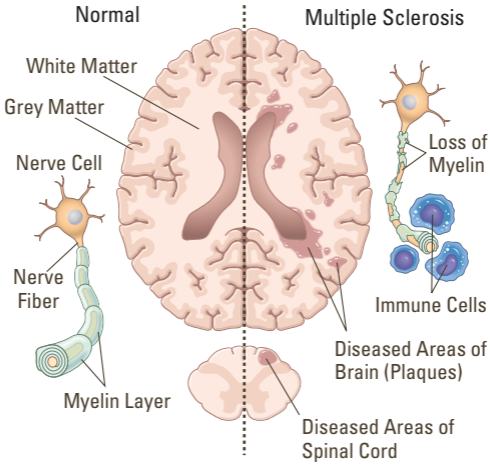
La esclerosis múltiple es causada por el daño a la vaina de mielina, la cubierta protectora que rodea las neuronas. Cuando esta cubierta de los nervios se daña, los impulsos nerviosos disminuyen o se detienen.

El daño al nervio es causado por inflamación, la cual ocurre cuando las células inmunitarias del propio cuerpo atacan el sistema nervioso. Se pueden presentar episodios repetitivos de inflamación a lo largo de cualquier área del cerebro, el nervio óptico o la médula espinal.

Los investigadores no están seguros sobre qué desencadena la inflamación. Las teorías más frecuentes apuntan hacia un virus o un defecto genético, o una combinación de ambos. Los estudios geográficos indican que puede haber un factor ambiental involucrado.

Las personas con antecedentes familiares de esclerosis múltiple y las que viven en un área geográfica donde ésta es más común tienen un riesgo ligeramente mayor de padecerla.

Cross Section of the Brain and Spinal Cord



Viviendo con Esclerosis Múltiple

La experiencia de la EM se puede hacer más manejable. Al adquirir hábitos saludables, usted puede reducir los síntomas de la EM, mejorar su salud y estado de ánimo. Estos son algunos consejos:

* **Pregunte acerca de la terapia física.**

La terapia física puede disminuir algunos de los síntomas de la EM.

* **Evite el calor.**

Muchas personas encuentran que el clima caliente, un baño caliente o fiebre empeora sus síntomas temporalmente.

* **Coma una dieta sana y equilibrada.**

* **Deje de fumar.**

Estudios recientes sugieren que fumar puede hacer que la EM empeore con rapidez.

* **Haga ejercicio.**

El ejercicio puede mejorar la salud general y prevenir las complicaciones que surgen de la inactividad.

* **Reduzca el estrés y conéctese con otros.**

Muchos grupos están disponibles para las personas con EM, estos pueden proporcionar apoyo emocional e información útil.

Síntomas de la Esclerosis Múltiple

Debido a que los nervios en cualquier parte del cerebro pueden resultar dañados, los pacientes con esclerosis múltiple pueden tener síntomas en muchas partes del cuerpo.

Síntomas musculares:

- Entumecimiento o sensación anormal en cualquier área
- Problemas para mover los brazos y las piernas
- Problemas para caminar
- Temblor o debilidad en uno o ambos brazos o piernas
- Entumecimiento, hormigueo o dolor
- Dolor facial
- Fatiga (con frecuencia es peor al final de la tarde).

Síntomas vesicales e intestinales:

- Estreñimiento y escape de heces
- Dificultad para comenzar a orinar
- Necesidad frecuente de orinar
- Escape de orina (incontinencia)

Síntomas oculares:

- Visión doble
- Movimientos oculares rápidos e incontrolables
- Pérdida de visión (usualmente afecta un ojo a la vez)

Otros síntomas cerebrales y neurológicos:

- Dificultad para razonar y resolver problemas
- Depresión o sentimientos de tristeza
- Mareos o pérdida del equilibrio
- Hipoacusia

Síntomas del habla y de la deglución:

- Lenguaje mal articulado, difícil de entender
- Problemas para masticar y deglutir

Pruebas Diagnósticas de la Esclerosis

Los síntomas de la esclerosis múltiple pueden simular los de muchos otros trastornos neurológicos. La enfermedad se diagnostica descartando otras afecciones.

El médico especialista puede sospechar de EM si hay disminución en el funcionamiento de dos partes diferentes del sistema nervioso central en dos momentos diferentes.

Un examen neurológico puede mostrar disminución en la función nerviosa en un área del cuerpo o diseminación sobre muchas partes del cuerpo. Esto puede abarcar:

- Reflejos nerviosos anormales
- Disminución de la capacidad para mover una parte del cuerpo
- Sensibilidad anormal o disminuida
- Otra pérdida de funciones neurológicas

Un examen ocular puede mostrar:

- Respuestas anormales de la pupila
- Cambios en los campos visuales o en los movimientos oculares.
- Disminución de la agudeza visual.
- Problemas con las partes internas del ojo.
- Movimientos oculares rápidos.

Los exámenes para diagnosticar la esclerosis múltiple abarcan:

- Punción lumbar para exámenes del líquido cefalorraquídeo.
- Las resonancias magnéticas del cerebro y de la columna son importantes para ayudar a diagnosticar y dar seguimiento a la EM.
- Estudio de la función neurológica (examen de los potenciales provocados).



El Tratamiento de la Esclerosis

No se conoce cura para la esclerosis múltiple hasta el momento; sin embargo, existen terapias que pueden retardar el progreso de la enfermedad. El objetivo del tratamiento es controlar los síntomas y ayudar a mantener una calidad de vida normal.

Lo siguiente también puede ayudar a los pacientes con esta enfermedad:

- Fisioterapia, logopedia, terapia ocupacional y grupos de apoyo.
- Dispositivos asistenciales, como sillas de ruedas, montacamas, sillas para baños, caminadores y barras en las paredes.
- Un programa de ejercicio planificado a comienzos del trastorno.
- Un estilo de vida saludable, con una buena nutrición y suficiente descanso y relajación.
- Evitar la fatiga, el estrés, las temperaturas extremas y la enfermedad.
- Cambios en lo que se come o bebe si hay problemas para deglutir.
- Hacer cambios en torno a la casa para prevenir caídas.
- Con frecuencia, se necesitan cambios en el hogar para garantizar la seguridad y facilitar el desplazamiento por la casa.

La recuperación, en esclerosis múltiple, significa que desaparecen los síntomas parcial o totalmente, lo que también puede durar semanas, meses e incluso años.



Dr. Dante Oropeza Canto

Neurólogo Clínico

CED. PROF. 218947

www.neuroangeles.com