

10 consejos para convivir con ELA



- 1 Diez consejos para convivir con ELA**
Haz partícipe a tu entorno más cercano de la enfermedad.
Habla con tus familiares y amigos sobre la ELA. Ellos serán un gran apoyo emocional para ti y te acompañarán en la evolución de tu enfermedad.
- 2 Date tiempo para aceptar los cambios.**
Es fundamental que te des un plazo para adaptarte y asumir los cambios que se van a producir en tu vida.
- 3 Adapta tu entorno a la nueva situación.**
Intenta que la falta de movilidad no se convierta en un obstáculo, y si puedes, intenta adaptar tu hogar a las nuevas necesidades de tu situación.
- 4 No te aísles.**
Anímate a realizar actividades que te interesan y comparte tus experiencias; recuerda que otras personas afectadas por la enfermedad te pueden dar apoyo.
- 5 Sé consciente de tus limitaciones.**
Pide ayuda en caso de necesitarla pero no dejes que otros hagan lo que todavía puedes hacer tú.
- 6 Hidrátate y come equilibradamente.**
Bebe mucho líquido y cuida tu alimentación. Una comida equilibrada y baja en grasas te ayudará a tener más energías y a reducir la fatiga ocasionada por los problemas respiratorios.
- 7 Apuesta por el ejercicio físico.**
Si ya hacías deporte, no lo abandones y practícalo moderadamente en la medida de lo posible. Pregunta siempre a tu fisioterapeuta qué actividades son las más adecuadas para ti.
- 8 Disfruta de cada momento.**
Aprende a relativizar el tiempo y a vivir aprovechando los momentos del día a día.
- 9 Acude a tu médico de manera regular.**
Te guiará ante cualquier duda y te ofrecerá consejo sobre las ayudas emocionales, técnicas, sociales, sanitarias y relacionales más adecuadas a tu caso.
- 10 Recuerda que sigues siendo tú.**
La ELA generalmente no afecta a las capacidades cognitivas e intelectuales, por lo que procura hacer todo lo posible para que la enfermedad no se convierta en la protagonista de tu vida.