



Un proyecto de acción social sin ánimo de lucro

¿Qué es lo que mejor llevas de la Esclerosis Múltiple ?

Algunas respuestas de los Pingüinos que  
asistieron al Webinar

Taller online 18 de Octubre 2021

ESCUBRE LAS 4 CLAVES PARA VIVIR UNA VIDA MÁS PLENA Y FELIZ CONVIVIENDO  
CON LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

# ¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



Que me ha dado algo que mucha gente quiere y yo ahora lo tengo sin prisa y es sobre todo tiempo, tiempo de estar con mi familia con gente que quiero **incluso conmigo mismo**

Omar

# ¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



Lo mejor que me ha dado esta enfermedad, es la actitud de poner en valor lo realmente importante, me ha ayudado a disfrutar de cosas a las que antes no les prestaba mucha atención.

Betariz

# ¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



Nada. Porque de la noche a la mañana te lo detectan, es como un jarro de agua. Ya llevo dos Brotes en menos de 4 meses.

Y la verdad te da bajones. Porque ves y piensas con 50 años y parezco una mujer mayor que necesito que me ayuden y sin saber como va ser el día a día. Que antes no se pensaban, pero bueno poco a poco

*Maria*

# ¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



Lo que mejor llevo de la EM es la madurez y conocimiento de mí misma que estoy adquiriendo. Me estoy sorprendiendo mucho.

Ana

Lo que mejor llevo de la Esclerosis puedo considerar las ganas de seguir mejorando, tanto espiritual y físicamente

Diego

# ¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



Pues aplicar una frase que hace tiempo me acompaña y que la he convertido en una especie de "filosofía de vida". Viene a decir algo así como que en la vida no es importante lo que te pasa, sino la actitud que tú adoptas al respecto.

Y como le dije a mi mujer en el mismo momento que me diagnosticaron, vamos a intentar que la enfermedad no sea el eje de mi/nuestra vida.

*José María*

# ¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



Pues puedo decir que...

- 1.- He podido controlar mejor mis emociones.
- 2.- Mi alimentación es más balanceada.
- 3.- Deje de fumar.

Andrea

Lo mejor que llevo puede ser que aprendes a vivir enferma y te asustas menos con las enfermedades, por ejemplo no me dio nada de miedo el covid

Maria José

# ¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



Diré que por el momento casi todo, ya que fue un alivio ponerle nombre a las pequeñas señales "raras" que se experimentaba, pudiendo darle un sentido. Y después de mi diagnóstico he continuado con mi vida al igual que antes, por lo que tengo esperanza de que así siga siendo.

Desde que comencé el tratamiento ya no siento el cansancio que antes se apoderaba de mí, y ese aspecto pesa mucho más en la balanza que el lado "malo" que son esos pequeños síntomas y el trajín de pruebas y médicos mensuales. Solo puedo decir que ¡Viva la vida!

Lorena



# ¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



Por extraño que parezca, lo que mejor llevo de la esclerosis múltiple es el diagnóstico. A raíz de ahí comprender la sintomatología, que ya sabemos, puede ser muy variada, ha hecho que por fin no me sienta rara, ni torpe, ni diferente a los demás por estar siempre cansada.

*Amaya*

# ¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



Lo que mejor he llevado ha sido el factor "Tiempo", valoro cosas que antes no valoraba, y ahora invierto mi tiempo en mi familia y lo que más me guste hacer.

Hoy en día administro bien mi tiempo a la hora de compartir, saber donde lo invierto y con qué personas, así sea familia y amistades. Estoy donde quiero estar y hago lo que me apetece hacer, me tomo un tiempo en pensar y estar bien cada día.

Nelly

# ¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



Lo que mejor llevo de la esclerosis múltiple es que me han detectado la enfermedad de manera muy rápida y enseguida me han puesto tratamiento pero sobre todo que estoy muy controlada por un gran equipo de neurólogos y enfermería a los que puedo acceder para cualquier consulta o problema de una forma muy "familiar".

*Blanca*



Un proyecto de acción social sin ánimo de lucro

¿ Qué es lo que mejor llevas de la Esclerosis Múltiple ?

Algunas respuestas de los Pingüinos que  
asistieron al Webinar

Taller online 18 de Octubre 2021

ESCUBRE LAS 4 CLAVES PARA VIVIR UNA VIDA MÁS PLENA Y FELIZ CONVIVIENDO  
CON LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE