

# Pilares básicos para mejorar la calidad de vida junto a la Esclerosis Múltiple

- Higiene del sueño
- Reserva cognitiva
- Nutrición saludable
- Vitamina D
- Ejercicio físico adaptado
- Actividades de ocio y tiempo libre (Hobbies)
- Descansos
- Evitar calor
- Canalización del estrés, emociones y pensamientos negativos. (Saber delegar)



# Cuidar la higiene del sueño en la Esclerosis Múltiple

## Alteraciones del sueño

- Dificultad para iniciar o mantener el sueño (insomnio)
- Dificultad para mantenerse despierto durante el día (hipersomnolencia)
- Lapsos incontrolables en el sueño (narcolepsia).
- Dificultad para respirar relacionada con el sueño (apnea del sueño)
- Movimientos anormales durante el sueño (síndrome de piernas inquietas /calambres)
- Comportamientos anormales durante el sueño (representación de los sueños).

## Factores que influyen en las alteraciones del sueño

- Deficiencias de vitamina D y otros nutrientes que ayudan a regular el sueño.
- Efectos secundarios de los medicamentos para la EM (Corticosteroides)
- Aumento de las siestas durante el día debido a la fatiga.
- Reducción de la actividad física debido a la fatiga y la discapacidad relacionada con la EM
- Cambios emocionales que incluyen estrés, ansiedad o depresión.
- Otros síntomas de la EM que incluyen piernas inquietas, dolor, síntomas urinarios o intestinales y desregulación de la temperatura

# Cuidar la higiene del sueño en la Esclerosis Múltiple

## PAUTAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

- Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.
- Si tienes la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.
- Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.
- Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
- Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
- Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.
- Usar ropa de cama cómoda y acogedora.
- Encontrar una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada.
- Bloquear todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible. Despejar la mente antes de acostarse. (Escribir una lista de pendientes para el día siguiente)
- Crear un ritual a la hora de acostarse para indicar al cuerpo y la mente que disminuyan la velocidad. (Ponte el pijama, cepíllate los dientes, orina, escribir en la lista de pendientes para el día siguiente, relájate escuchando música tranquila, leyendo o escribiendo en un diario.
- Despejar la mente con alguna técnica de relajación que te guste (respiración, imágenes o relajación muscular) una vez que se apaguen las luces.