



## esclerosis múltiple

### causas de la esclerosis múltiple

- Con la esclerosis múltiple, el sistema inmunitario ataca la vaina protectora (mielina) que recubre las fibras nerviosas y causa problemas de comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo. Con el tiempo, la enfermedad puede hacer que los nervios mismos se deterioren o se dañen permanentemente.
- No se sabe cuál es la causa de la esclerosis múltiple. Se considera una enfermedad autoinmunitaria porque el sistema inmunitario del cuerpo ataca a sus propios tejidos. En este caso, el mal funcionamiento de este sistema destruye la mielina (la sustancia grasa que recubre y protege las fibras nerviosas del cerebro y la médula espinal).
- La mielina se puede comparar con el aislamiento que recubre los cables eléctricos. Cuando la mielina protectora se daña y la fibra nerviosa queda expuesta, los mensajes enviados a través del nervio son más lentos o se interrumpen. También se puede dañar el nervio.
- No está claro por qué se manifiesta en algunas personas y en otras no. Parece deberse a una combinación de factores genéticos y ambientales.
- Los siguientes factores pueden aumentar el riesgo de tener esclerosis múltiple:
- Edad. La esclerosis múltiple puede presentarse a cualquier edad, pero con más frecuencia afecta a personas de 15 a 60 años.
- Sexo. Las mujeres tienen casi el doble de posibilidades que los hombres

de padecer esclerosis múltiple.

- Antecedentes familiares. Si uno de tus padres, madres, hermanas o hermanos tuvo esclerosis múltiple, el riesgo de que padezcas la enfermedad es mayor.
- Determinadas infecciones. Diversos virus se asocian a la esclerosis múltiple, entre ellos, el de Epstein-Barr, el cual provoca la mononucleosis infecciosa.
- Raza. Las personas de raza blanca, en especial las de descendencia de Europa del norte, corren un mayor riesgo. Las personas de descendencia asiática, africana o indígena estadounidense corren el menor riesgo.
- Clima. La esclerosis múltiple es más frecuente en países con climas templados, entre ellos, Canadá, estados del norte de los Estados Unidos, Nueva Zelanda, el sureste de Australia y Europa.
- Determinadas enfermedades autoinmunitarias. Si padeces la enfermedad tiroidea, diabetes tipo 1 o la enfermedad intestinal inflamatoria, corres un riesgo levemente mayor de sufrir esclerosis múltiple.
- Fumar. Los fumadores que sufren un evento inicial de síntomas que podrían indicar esclerosis múltiple tienen más probabilidades que los no fumadores.

La esclerosis múltiple es una enfermedad del cerebro y la médula espinal (sistema nervioso central) que puede provocar discapacidad.

### síntomas de la esclerosis múltiple

• Estos pueden ser:

- Entumecimiento o debilidad en una o más extremidades que, normalmente, aparecen en un costado del cuerpo a la vez, o en las piernas y el tronco.
- Pérdida de visión parcial o completa, por lo general en un ojo a la vez, a menudo con dolor al mover el ojo.
- Visión doble prolongada.
- Hormigueo o dolor en distintas partes del cuerpo.
- Sensaciones de choques eléctricos que se producen con ciertos movimientos del cuello, en especial, al inclinarlo hacia adelante (signo de Lhermitte).
- Temblores, falta de coordinación o marcha inestable.
- Balbuceo.
- Fatiga.
- Mareos.
- Problemas con el funcionamiento de los intestinos y de la vejiga

• Las personas con esclerosis múltiple también pueden tener:

- Rigidez muscular o espasmos.
- Parálisis, por lo general en las piernas.
- Problemas de vejiga, intestino y funcionamiento sexual.
- Cambios mentales, como olvido o cambios de humor.
- Depresión.
- Epilepsia.
- La mayoría de las personas que padecen esclerosis múltiple tiene una evolución de remisión-recada de la enfermedad. Tienen períodos con síntomas nuevos o recaídas que aparecen durante días o semanas y, por lo general, mejoran en forma parcial o total. Estas recaídas están seguidas de períodos tranquilos de remisión de la enfermedad que pueden durar meses e incluso años.
- Algunas otras sufren una aparición gradual y un avance continuo de los signos y los síntomas sin recaídas. Se la conoce como «esclerosis múltiple progresiva primaria».

Los signos y síntomas de la esclerosis múltiple pueden ser muy distintos de una persona a otra y durante el transcurso de la enfermedad, según la ubicación de las fibras nerviosas afectadas.

## diagnóstico de la esclerosis múltiple

- Es probable que la o el médico comience con una revisión exhaustiva de la historia clínica y una exploración. Por lo tanto, tu doctor/a puede recomendarte:
  - Análisis de sangre, para ayudar a descartar otras enfermedades con síntomas similares a los de la esclerosis múltiple. En la actualidad, se están desarrollando pruebas para buscar biomarcadores específicos asociados con la esclerosis múltiple, que pueden ayudar a diagnosticar la enfermedad.
  - Punción lumbar (punción medular), en la que se extrae una pequeña muestra de líquido del conducto vertebral para analizarla en el laboratorio. Esta muestra puede indicar anomalías en los anticuerpos que están asociadas con la esclerosis múltiple. La punción medular también ayuda a descartar infecciones y otras enfermedades con síntomas parecidos a los de la esclerosis múltiple.
  - Resonancia magnética, que puede revelar zonas de esclerosis múltiple (lesiones) en el cerebro y la médula espinal. Es posible que te den una inyección intravenosa con un material de contraste para resaltar las lesiones que indican que tu enfermedad está en

una fase activa.

- Pruebas de potenciales provocados, que registran las señales eléctricas producidas por el sistema nervioso en respuesta a determinados estímulos. En una prueba de potenciales provocados, se pueden usar estímulos visuales o eléctricos, con patrones visuales en movimiento que tienes que observar, o impulsos eléctricos breves que se aplican a los nervios de las piernas o los brazos. Los electrodos miden la rapidez con la que se transmite la información por las vías nerviosas.
- En la mayoría de los casos de personas con esclerosis múltiple recurrente-remite, el diagnóstico es bastante simple y se basa en un patrón de síntomas congruente con la enfermedad y confirmado por exploraciones por imágenes del cerebro, como las resonancias magnéticas.
- En personas con síntomas inusuales o una enfermedad progresiva, puede ser más difícil diagnosticar. En estos casos, tal vez sea necesario realizar más pruebas con análisis de líquido cefalorraquídeo, potenciales provocados e imágenes adicionales.

No existen pruebas específicas para la esclerosis múltiple. En su lugar, el diagnóstico se basa en descartar otras enfermedades que pueden producir signos y síntomas similares, lo que se denomina «diagnóstico diferencial».

## estilo de vida con esclerosis múltiple

- Para aliviar los signos y síntomas de la esclerosis múltiple, intenta lo siguiente:
- Descansa mucho.
- Haz ejercicio. Si padeces esclerosis múltiple leve a moderada, hacer ejercicio con regularidad te ayudará a mejorar la fuerza, el tono muscular, el equilibrio y la coordinación. Si hace calor, la natación u otros ejercicios en el agua son buenas opciones. También se recomiendan otros tipos de ejercicios leves a moderados; algunos de ellos son caminatas, elongación, ejercicios aeróbicos de bajo impacto, bicicleta fija, yoga y taichí.
- Enfríate. Los síntomas de la esclerosis múltiple suelen empeorar cuando sube la temperatura del cuerpo. Puede ser útil no exponerte al calor y usar dispositivos tales como pañuelos y chalecos de refrigeración.
- Consume una dieta equilibrada. Los resultados de algunos estudios menores indican que una dieta con bajo contenido de grasas saturadas pero con alto contenido de ácidos grasos omega 3, como los que se encuentran en el aceite de oliva y de pescado, puede ser beneficiosa. No obstante, se necesita más investigación. Algunos estudios también indican que la vitamina D podría beneficiar a las personas que padecen esclerosis múltiple.

- Reduce el estrés. El estrés puede desencadenar o empeorar tus signos y síntomas. Para combatirlo, puede ser útil practicar yoga, taichí, masajes, ejercicios de meditación o ejercicios de respiración profunda.
- Vivir con una enfermedad crónica puede ser difícil. Para controlar el estrés de vivir con esclerosis múltiple, considera las siguientes sugerencias:
  - Mantén las actividades diarias normales lo mejor que puedas.
  - Mantente en contacto con tu familia y tus amigos.
  - Continúa haciendo los pasatiempos que disfrutas y que puedes hacer.
  - Contáctate con un grupo de apoyo, ya sea para ti o para tus familiares.
  - Habla con tu médico o con un consejero sobre tus sentimientos e inquietudes con respecto a vivir con esclerosis múltiples.
- Muchas personas que padecen esclerosis múltiple usan una variedad de tratamientos alternativos o complementarios, o ambos, para controlar los síntomas, como la fatiga y el dolor muscular.
- Algunas actividades, como hacer ejercicio, yoga, masajes, consumir una dieta saludable, acupuntura y relajación, pueden mejorar el bienestar general físico y mental, pero pocos estudios respaldan su uso para controlar los síntomas de la esclerosis múltiple.

Haz ejercicio. Si padeces esclerosis múltiple leve a moderada, hacer ejercicio con regularidad te ayudará a mejorar la fuerza, el tono muscular, el equilibrio y la coordinación.

## esclerosis múltiple en México

- En México existen de 15 a 18 casos de esclerosis múltiple (EM) por cada 100 mil habitantes; es decir, hay más de 20 mil casos en todo el país. Si bien hace algunos años no se consideraba una enfermedad común, hoy, conforme ha mejorado la atención especializada, se ha visto un incremento en la incidencia, según la Facultad de Medicina de la UNAM.
- A nivel mundial, este padecimiento es más común en mujeres, con una proporción de dos por cada tres casos; afecta a adultos de entre 20 y 40 años de edad, es crónica e incurable. La expectativa de vida se reduce en promedio siete años. Además, tiene gran impacto porque afecta a población económicamente activa, y si no se controla a tiempo puede generar discapacidad.
- El Día Mundial de la Esclerosis Múltiple es una iniciativa impulsada por quienes la padecen. En algunos países como México uno de los objetivos es hacer conciencia al respecto; además, se pretende favorecer la inclusión de los pacientes a la vida laboral cotidiana, que se mantengan activos, que conozcan su enfermedad y participen en equipo con su médico.

- Es necesario que al presentar esta sintomatología acudas con una o un neurólogo para tu valoración y, de ser necesario, recibe tratamiento acorde a la enfermedad. De no ser atendido oportuna y adecuadamente, puedes tener severas afectaciones físicas como parálisis parcial de extremidades, ceguera temporal y alteraciones sensitivas, del equilibrio o del control de esfínteres, entre otras.
- Aunque no es siempre fácil de detectar o determinar, avances recientes en imagenología del cerebro contribuyen a clarificar el diagnóstico. El estudio indispensable para confirmarlo es la resonancia magnética.
- Pese a que no existe cura, hay tratamientos para retrasar el progreso de la enfermedad y controlar los síntomas, con el fin de que la persona que la padece tenga una buena calidad de vida, toda vez que la velocidad de pérdida de tejido puede llegar a ser tres veces más rápida que en alguien sano.
- De acuerdo con datos de la Secretaría de Salud Federal, para el año 2017 a nivel nacional hubo 434 casos de esclerosis múltiple y en el Estado de México 109 casos.

Lejos de ser una enfermedad que se cure "con una aspirina", la esclerosis múltiple es un padecimiento altamente discapacitante, que en la actualidad afecta a 2.3 millones de personas en el mundo.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México  
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica  
y Control de Enfermedades  
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,  
Toluca, Estado de México, C.P. 50150  
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y  
realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)  
correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

