

- Última Hora
- Clasificados
- Vehículos
- Bienes raíces
- Empleos
- Shoppers
- Noticias
- Política
- Seguridad
- Calidad de vida
- Huracanes 2011
- Ciencia y tecnología
- Clima
- Caza Noticias
- Internacionales
- Negocios
- Actualidad
- Finanzas personales
- Tecnología
- Autos
- Apostando a PR
- Deportes
- Preolímpico 2011
- Boxeo
- Béisbol
- Baloncesto
- Fútbol
- Otros deportes
- Zona ESPNDeportes
- Entretenimiento
- Farándula
- Música
- Cine
- Televisión
- Cartelera de cine
- Cartelera de TV
- Cultura
- Restaurantes
- Estilos de vida
- Bienestar
- Amor y sexualidad
- Hogar y familia
- Moda y belleza
- Salud al día
- Horóscopos
- Mima.pr
- Opinión
- Editorial
- Columnas
- Cartas
- Voces
- Blogs
- Sondeo
- Multimedia
- Fotogalerías
- Videos
- Infografías
- Especiales
- Eventos y Promociones
- Reglas de concursos
- HOBBIES
- Agenda Ciudadana
- Un solo Puerto Rico
- Construcción

Estilos de vida



Recomendar 29

2

28 Agosto 2011

3

Mi bienestar

Imprimir

A A

Vivir con esclerosis múltiple

'Con los pies en la tierra', una guía para ayudar a los pacientes y familia a entender la enfermedad

Por Ileana Delgado Castro / idelgado@elnuevodia.com

Humildad y paciencia. Son dos de las grandes enseñanzas que la esclerosis múltiple le ha dejado a la doctora María Adelita Reyes-Velarde, paciente de la enfermedad desde hace 12 años y autora del libro "Con los pies en la tierra, aprendiendo a vivir con la esclerosis múltiple", en el que ofrece información práctica y al día sobre cómo enfrentar la dolencia, tanto desde el punto de vista médico como del paciente.

"Humildad al aprender a reconocer cuando se necesita ayuda. Humildad al aprender a pedir ayuda y a recibirla incondicionalmente... Paciencia al no poder hacer las cosas al mismo ritmo que antes, al no poder hacerlas con la perfección de antes...", escribe Reyes-Velarde en el capítulo 19 del libro, donde también explica el difícil proceso de aceptación, de adaptación y la importancia de mantener una actitud positiva.

Y aunque acepta que después del diagnóstico "el camino fue muy duro", decidió que no se iba a quedar sentada en el rol de víctima o esperando que sucediera un milagro. Antes del diagnóstico, dice que había ejercido como médico en hospitales en Ecuador donde residía con su familia, y donde estudió medicina.

Su testimonio

Pero de vuelta a Puerto Rico y con un diagnóstico de esclerosis múltiple (EM), no pudo seguir estudiando para la reválida debido a que la enfermedad estaba incontrolable en ese momento. Así que decidió "reinventarse" y buscar en qué otra área era buena para seguir aportando a la sociedad.

"Cuando trabajaba en sala de Emergencias me gustaba enseñarles a los pacientes cómo podían solucionar sus problemas de salud para que no tuvieran que pasar por lo mismo. Y, por otro lado, quería buscar información sobre la enfermedad para que mi madre y demás familiares la entendieran. Así que, al no encontrar información, un primer paso fue crear un 'website'", cuenta Reyes-Velarde.

Así nació, en el año 2000, hablemosdeem.com, una página cibernética en la que ofrece información de lo último que va saliendo sobre EM y su tratamiento, el primer sitio de información en español para pacientes de EM, dice con orgullo Reyes-Velarde, quien actualmente colabora activamente como asesora de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple de Estados Unidos para proyectos dirigidos a la población hispana.

El segundo paso fue escribir el libro, que ya va por su tercera edición y que, según dice, es una buena guía para el paciente recién diagnosticado.

"Habla de EM de una manera sencilla, con los pies en la tierra. Si tienes la enfermedad, te dice qué tienes que hacer, cuáles son tus próximos pasos a seguir. Puede ser que no puedas leer algún capítulo en algún momento porque te golpea mucho emocionalmente. Pero cuando estés listo, vas a tener toda la información necesaria", sostiene la autora, tras resaltar que esta tercera edición hay cinco capítulos nuevos. Entre ellos, uno dedicado al embarazo y otro a la esclerosis en pacientes pediátricos.

"Muchas veces te diagnostican a los 30, pero posiblemente tenías síntomas cuando tenías 10 años pero no se relacionó a tiempo. En el libro también se habla sobre cuáles son las reacciones que vas a tener, tratamientos, cómo controlar los síntomas y qué puedes hacer como paciente", explica Reyes-

Domingo
28 Agosto 2011

78°F

En una **Evaluación Financiera para Negocios Gratis** discutiremos opciones para ayudarte con tu negocio.

Más información

© 2011 Wells Fargo Bank, N.A. Todos los derechos reservados. Miembro FDIC.

+ Comentadas + Vistas

¿Cuán deseable es tu pareja?

10 curiosidades que los hombres temen preguntar

Megan Fox revela la dieta que transformó su cuerpo

Los signos más infieles del zodiaco

10 razones para que ellas terminen una relación

Sin titubeos Alessandra Rampolla

Novio con amigo inseparable

EN VIVO: Videochat con la sexóloga Alessandra Rampolla

Gisele Bündchen y Tom Brady son la pareja más rica del mundo

Bar Refaeli no es esclava de las dietas

Así quedó la **Playa Turística más importante** de San Juan el 4 de julio.



Postea, escribe, comenta **EXIGE ACCIÓN** por parte de tu representante

Búscanos en Amigos al Recicla de Ocean Park.

En Portada

Internacionales
Nueva York entre apagones y primeras inundaciones

- Viajes
- Esqueles.pr
- Especiales
- END Educador
- n-punto
- Magacin
- Mi Pequeño Día
- Historia de PR
- Lotería
- Edicion impresa
- DATS
- EBill
- Alcance

Domingo 28 de Agosto de 2011



Velarde, mientras acepta que hubo un capitulo que le costó mucho escribir. Se refiere al que habla sobre las terapias no tradicionales.

"Como médico no creo mucho en ellas. Pero con el tiempo he aprendido que hay ciertas cosas que si te ayudan, no es que te van a curar la enfermedad pero si te ayudan a aliviar lo que puedas estar sintiendo en ese momento", acepta la autora, al tiempo que advierte que no le dice al lector "esto vale y esto no". Pero le da información fidedigna de lo que es efectivo y lo que no, si hay evidencia científica, el mecanismo de acción del tratamiento alternativo y si se han hecho ensayos clínicos.

"Así la persona conoce y toma la decisión según lo que ha aprendido", agrega, tras afirmar que se tiene EM, pero se sigue siendo una persona con una vida por delante y aunque duele dejar de hacer cosas que te gustaban "hay muchas otras que puedes seguir haciendo o puedes aprender".

"Yo he dejado de tocar piano y de pintar, pero tengo un jardín impresionante", agrega Reyes-Velarde con orgullo, aunque acepta que cuesta llegar a desarrollar esa actitud. "Pero se puede", asegura sonriente. El libro se puede conseguir a través de amazon.com.

[Atrás](#)

0 Comentarios [Comentar](#) [Enviar](#)

[Recomendar](#) 29 personas recomiendan esto.

0 Comentarios [Comentarios](#) Usuario

[Ver comentarios](#)

Normas de publicación

Para poder comentar usted debe registrarse con su nombre verdadero e indicar un e-mail de contacto. Queda prohibido cualquier insulto o agravio, amenazas de cualquier indole o insinuaciones hacia o contra cualquier persona. No se permite lenguaje libeloso, difamatorio, ilegal, obsceno u ofensivo, faltas de respeto y el uso de sobrenombres de mal gusto o mensajes que violen los derechos de intimidad de terceras personas. El Nuevo Día se reserva el derecho a decidir que mensajes incumplen estas normas, las Reglas para Comentar o los Términos y Condiciones de Uso de el Nuevo Día, a eliminarlos sin previo aviso y a expulsar a un Usuario que, a su sólo juicio, incumpla las mismas. Usted es el único responsable por el contenido que usted aporte.

Publicidad

Una vez lo navegas, de seguro vas a



10:04 a.m. El mayor peligro de inundaciones comienza a partir del mediodía

Internacionales
Degradan el huracán Irene a tormenta tropical
10:09 a.m. El Centro Nacional de Huracanes registra reducción en los vientos



Internacionales
Irene ha dejado 10 muertes y millones sin electricidad
El ojo del huracán, con menos intensidad, entró a Nueva Jersey esta ...



Puerto Rico Hoy
El día y la noche de Roberto Arango
La hipocresía en la oficialidad aquí



Actualidad
Rodaje de retos para la industria filmica



Seguridad
Asesinan a joven durante operativo policiaco
Se produjo un motin durante la intervención



Negocios
Ataque frontal al costo energético
Endocube promete reducir hasta 30% del consumo de energía



[Contáctenos](#) | [Deportes](#) | [Entretenimiento](#) | [Estilos De Vida](#) | [Términos Y Condiciones](#)
[Políticas De Privacidad](#) | [Sitio Corporativo](#) | [Primera Hora](#) | [¿Problemas Con El Servicio?](#)
Apoyo@Elnuevodia.com | [Apex Technologies Inc.](#)

