

*Informació per a
pacients i familiars*

Esclerosi múltiple



L'esclerosi múltiple (EM) és una malaltia neurològica crònica del sistema nerviós central que afecta el cervell i la medul·la espinal.

Es tracta d'una **malaltia autoimmunitària de causes desconegudes** que es caracteritza per la pèrdua de la capa de mielina que recobreix els axons neuronals, acompanyat d'un procés inflamatori. La funció de la mielina és ajudar a transmetre l'impuls nerviós.

Actualment, no es coneix la causa exacta que provoca aquesta malaltia, però es considera que hi ha una predisposició genètica individual amb un conjunt de factors mediambientals desencadenants.

En l'EM **el sistema immunitari ataca la capa de mielina** que recobreix els axons neuronals i els lesiona produint un efecte de desmielinització, inflamació i cicatrització posterior. Aquest dèficit de mielina dificulta la transmissió de l'impuls nerviós i provoca l'aparició dels diferents símptomes neurològics que poden patir les persones afectades per aquesta malaltia.

Els símptomes són diferents per cada persona i variaran segons la zona afectada per les lesions.

Alguns d'ells poden ser:

- pèrdua de força
- rigidesa muscular
- pèrdua de sensibilitat
- alteracions de l'equilibri
- visió borrosa
- pèrdua de memòria
- dificultat per la concentració

Existeixen principalment **tres tipus d'EM**:

- primària progressiva
- secundària progressiva
- remitent recurrent

La forma d'aparició dels símptomes i la seva evolució determinaran el diagnòstic d'una o altra.

La malaltia cursa amb brots. **El brot és l'aparició sobtada d'un dèficit neurològic que es manté durant més de 24 hores** i els símptomes no fluc-

tuen, és a dir es mantenen o cada cop són més intensos. **El brot és causa d'atenció urgent.**

Factors de risc

Els factors de risc que poden predisposar a la malaltia són:

- **Edat:** més freqüent entre els 20 i 40 anys
- **Sexe:** més freqüent en dones que homes
- **Factors ambientals:** més freqüent en l'hemisferi nord del planeta
- **Dèficit de Vit D,** relacionat amb la baixa exposició solar
- **Dietes riques en sal**
- **Infeccions per virus Epstein-Barr**
- **Predisposició familiar**
- **Tabaquisme**
- **Obesitat a l'adolescència**

Tractament

Actualment, **no existeix al mercat cap medicament que curi l'Esclerosi Múltiple.** Tots els medicaments existents **tenen com a objectiu frenar la progressió de la malaltia i evitar/disminuir la discapacitat que això provoca.**

Els tractaments actuals intenten modular el sistema immunitari per evitar l'atac dels limfòcits a la capa de mielina i evitar així la degeneració dels axons neuronals.

El tractament no és només farmacològic; és un **tractament integral bio-psico-social** que requerirà al llarg de la malaltia la intervenció de diferents professionals sanitaris.

Per mantenir una bona salut i evitar l'aparició d'altres malalties cròniques que puguin empitjorar l'evolució de la malaltia **és molt important mantenir un estil de vida saludable.**

És recomanable:



- Evitar el consum de tabac, alcohol o altres substàncies tòxiques
- Mantenir una dieta baixa en sal i greixos saturats
- Mantenir un pes adequat
- Evitar el sedentarisme
- Fer exercici físic regularment
- Tenir un bon descans nocturn
- Mantenir una bona salut emocional

L'educació sanitària per aconseguir uns estils de vida saludables, una bona adherència al tractament, un bon autoconeixement de la malaltia i el tractament prescrit farmacològic i no farmacològic i un bon suport social i familiar són punts claus a l'hora de fer front a l'EM.

Per a més informació podeu descarregar-vos al mòbil l'app d'Althaia



DISPONIBLE A L'APP STORE I A GOOGLE PLAY

