



## **Integración de la nutrición en su kit de herramientas de la EM**

Cathy Chester - Bloguera ganadora del premio  
Baldwin Sanders y persona con EM, licenciada, RD, LDN, IFNCP – Dietista  
Megan Weigel, DNP, ARNP-C, MSCN - Enfermera especialista

Si hay algo que aprendí en las tres décadas que he vivido con esclerosis múltiple, es que una buena nutrición ha desempeñado un papel crucial en mi vida. Me di cuenta pronto de lo importante que era mantener una buena salud llevando una dieta bien equilibrada.

Cuando mis brazos y piernas se debilitaron y se adormecieron, y a menudo perdía el equilibrio, mi neurólogo me pidió una batería de pruebas. Me dijo que los resultados mostraban que tenía algo llamado esclerosis múltiple. No sabía nada sobre la EM. Mi primera pista fue mi madre, que estaba sentada junto a mí con la cara descompuesta. No, este diagnóstico no iba a ser algo bueno.

Podría preguntarse por qué nunca había oído hablar de la EM. Póngase en mi lugar y lo entenderá. Era 1986, no había Internet y las respuestas que necesitaba no se encontraban fácilmente.

La única receta que mi médico me dio fue descansar, dejar mi trabajo y dejar mi apartamento para aliviar el estrés, mudarme a casa de mis padres para recibir la atención que necesitaría y llamar a la consulta si tenía una exacerbación.

No solo me horrorizó mi diagnóstico, sino también la desoladora imagen que mi neurólogo me pintó. En 1986 no había medicamentos aprobados por la FDA para la EM, por lo que las exacerbaciones se trataban con un ciclo de corticoesteroides. La prescripción de mi neurólogo era estándar, una solución rápida que no ofrecía esperanza a largo plazo.

Tenía miedo y estaba abrumada, pero decidida a encontrar respuestas. Menos mal que no seguí esa prescripción nefasta. Además de preguntarme si podría llevar una vida plena o si mi enfermedad era terminal, quería saber cómo mantenerme lo más sana posible con mi nueva

normalidad.

Visité nuestra pequeña biblioteca municipal que no me resultó útil, así que fui a nuestra librería local. Compré varios libros sobre la EM y me zambullí en ellos. Cuanto más leía, más me daba cuenta de la profunda relación entre una buena nutrición y la autocuración. Ninguno de los libros explicaba esto, pero sabía que era por donde tenía que empezar.

Mi diagnóstico fue una llamada de atención para ser consciente nutricionalmente y para usar la comida como medicina.

Mientras crecía en los 60, la comunidad médica no hablaba de los peligros de consumir grandes cantidades de colesterol, grasas, sodio, azúcar y carbohidratos en nuestra dieta. Las amas de casa a menudo confiaban en las "cenas de televisión" para comidas rápidas con que alimentar a sus familias a pesar de su contenido poco saludable. Nadie leía las etiquetas de los alimentos ni sabía de los peligros de ingredientes como el jarabe de maíz con alto contenido en fructosa o la sal. Los supermercados no ofrecían una amplia variedad de frutas y verduras. Recuerdo que las únicas lechugas y tomates que se ofrecían eran lechuga iceberg y tomates "corazón de buey" envasados. Puede que no haya crecido comiendo los alimentos más saludables, pero ahora estoy compensando el tiempo perdido.

Después de mi diagnóstico, tuve la suerte de tropezar con un médico integrador. A través de sus numerosos libros y cintas, me presentó este campo emergente que promueve una combinación de medicina tradicional junto con suplementos, meditación, curación espiritual y alimentación saludable. Devoré sus consejos sobre el poder de la nutrición apropiada, el ejercicio y el pensamiento positivo.

Con la ayuda de mi médico integrador, he cambiado completamente mi dieta eliminando cereales refinados, jarabe de maíz alto en fructosa, grasas saturadas, aceites vegetales con alto contenido en omega-6 (como aceite de palma y aceite de sésamo), bebidas azucaradas, carne roja y todos los alimentos procesados. Hago hincapié en frutas y verduras frescas y orgánicas, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, pescado azul, menos sal y azúcar e hidratos de carbono con fécula y alto contenido en fibra. También bebí más agua para mantenerme hidratada, lo que añadió energía y mejoró la función cerebral, alivió el estreñimiento y las cefaleas y ayudó con la pérdida de peso. Poco sabía del importante papel que tendría el agua de beber años más tarde.

Los efectos totales de mi nueva dieta condujeron, en última instancia, a mejoras notables en

mi salud: una cognición más clara, una marcha más estable y un aumento de la energía. Y si me desviaba consintiéndome algo de chocolate o un trozo de pizza, sentía náuseas y tenía mareos. Mi cuerpo me estaba enseñando lecciones, indicándome que lo mantuviera bien nutrido.

Todos los pacientes con EM necesitan descubrir lo que mejor les funciona. Esto incluye cómo usar la comida como medicina en combinación con medicina tradicional o por sí sola. Sea su mejor defensor, manténgase curioso, lea todo lo que pueda y haga preguntas sobre qué plan nutricional le irá bien. Le garantizo que vale la pena.

Le deseo una buena salud en su viaje. Por favor, cuídese.

### **Perspectiva de una dietista y enfermera especialista:**

La medicina integradora utiliza medicina convencional junto con medicina complementaria y alternativa que se basa en la evidencia para abordar la salud de una persona y cualquier síntoma que pueda tener. Un médico integrador especializado escucha con atención los antecedentes médicos y las quejas. Su objetivo no es solo aliviar los síntomas de la enfermedad, sino prever los problemas que la persona con EM pueda tener en el futuro y prevenir esas complicaciones. La persona con EM participa plenamente en la toma de decisiones sobre los cambios que deben hacerse. La nutrición integradora sigue los mismos principios y contempla la persona como un todo, no solo el diagnóstico. Estos nutricionistas no solo consideran la dieta de la persona, sino también su estilo de vida, cultura, patrones de sueño, actividad y técnicas de alivio del estrés.

Ya tiene suficiente sin tener que usar tiempo y energía para preparar comidas de gourmet saludables. ¡Una buena dieta es sabrosa! Averigüe qué alimentos de los que más le gustan encajan en una dieta saludable. Haga que su entorno sea respetuoso con sus objetivos. Tenga comidas fáciles en el congelador, aperitivos saludables que puede ver y que es probable que coma. Dele a su enemigo toda esa comida basura altamente procesada. Es importante planear con antelación y hay muchas aplicaciones que le resultarán útiles. Aplicaciones que le ayudan a elaborar un plan de comidas, encontrar recetas, generar listas de la compra... todo menos pagar la compra.

La historia de Cathy es un buen ejemplo de cómo encontrar una forma de vida nutricional que funcione mejor para ella. Hay muchas oportunidades de dietas nuevas disponibles para

las personas con EM. La verdad es que no hay nada que sea “la única dieta para la EM”. Las personas con EM necesitan encontrar la dieta que les funcione mejor. Debe basarse en verduras, ser rica en omega 3 y rica en color y fibra. No debe tener (o tener pocos) azúcares, no contener alimentos procesados, grasas saturadas y bebidas edulcoradas con azúcar. Basada en vegetales no significa que no se puedan comer productos animales, simplemente que las plantas deberían ocupar la mayor parte del plato. Su forma de comer debe encajar fácilmente en su vida y ser agradable. Como parte del plan integrador para vivir con EM que Can Do recomienda, su nutrición debería mejorar su calidad de vida, al igual que conseguir un buen descanso, controlar el estrés, mover su cuerpo, someterse a revisiones médicas regulares, mantenerse conectado y controlar sus síntomas de EM y su enfermedad con las recomendaciones de su profesional sanitario.