



AUSTRALIA

La Esclerosis Múltiple (EM)
Multiple Sclerosis (MS)

Español / Spanish

¿Qué es la Esclerosis Múltiple (EM)?

La Esclerosis Múltiple (EM) es una de las enfermedades más comunes del sistema nervioso central (cerebro y médula espinal). La EM es una afección inflamatoria desmielinizante.

Los síntomas suelen incluir cambios en el control y coordinación musculares, fuerza, sensación, visión, memoria y función cognitiva (capacidad de procesar la información entrante).

Sin embargo muchas personas con EM pueden tener una vida completa y satisfactoria. Para eso tienen que saber dónde ir a buscar ayuda e informarse en forma temprana para cuando ocurran los cambios o vengan los desafíos.

→ La EM afecta a cada persona en forma diferente.

→ La EM no es una enfermedad mental.



“La EM me ha enseñado a apreciar cada cosa que me rodea. Veo la vida diferente...con diferentes ojos...Y tengo la esperanza en el futuro”

¿Cómo se puede manejar mejor la EM?

Cada persona con EM debe consultar con su neurólogo o doctor de familia, quien le aconsejará en lo relativo al diagnóstico, los síntomas y el tratamiento de la enfermedad.

What is Multiple Sclerosis (MS)?

Multiple Sclerosis (MS) is a long-term neurological condition that affects the nerve signals from the brain and spinal cord. Symptoms can include changes to muscle control and co-ordination, strength, sensation, vision, memory and thinking.

Many people with MS live full and satisfying lives. It helps to know where to go for support when things change or become challenging.

→ MS affects everyone differently.

→ MS is not a mental illness.

How is MS best managed?

Symptoms can be managed with expert support and information.

There is medication available that can help. Your neurologist or doctor will be able to guide you.



“MS has forced me to appreciate everything that surrounds me – I see life differently...through different eyes...I have hope for the future”

Nos ayuda a manejar la EM tener un estilo de vida sana a través de una buena alimentación, ejercicios físicos, controlar el stress y estar en contacto con familia y amigos.

Research tells us the importance of living a healthy lifestyle through good nutrition, physical exercise, managing stress and staying connected to other people.



La medicina disponible es otra gran ayuda que tenemos.

Información en español y otros recursos

→ Websites:

Puede encontrar una página actualizada en español acerca de la EM, sus síntomas y como manejarla en:

The Multiple Sclerosis International Federation (MSIF):

<http://www.msif.org/es/>

Tenemos una biblioteca que tiene una revista gratuita (publicada por MSIF) en español llamada "MS In Focus"; para obtenerla puede llamar en forma gratuita a: MS Australia Library al 800 287 367.

Usted también puede ver la revista del MSIF si va la siguiente dirección de web:

http://www.msif.org/es/publications/ms_in_focus/index.html

También le invitamos a contactar con la biblioteca de la MS Australia para conversar con nosotros en español acerca de la información que necesitan en español usted o sus familiares.

Other useful MS information and resources in Spanish.

→ Websites:

The following website has up-to-date Spanish information about MS, its symptoms and management:

The Multiple Sclerosis International Federation (MSIF)

<http://www.msif.org/es/>

The MS Australia library also has a Spanish magazine (published by MSIF) called MS in focus (this is a free magazine in Spanish available from the MS library). To obtain a copy of this magazine please contact the MS Australia library on 1800 287 367.

You can also download this magazine from the MSIF here at:

http://www.msif.org/es/publications/ms_in_focus/index.html

You are also invited to contact the MS Australia library to discuss your or your family's particular needs for information in your own language.

“Yo no puedo tomar ya la vida como una garantía
- Tenemos que buscar cumplir nuestros sueños”

Los programas que ofrece la MS Australia en Sydney, Melbourne y otras regiones de NSW y Victoria son:

→ Grupos de apoyo

En estos grupos se tiene la oportunidad de conversar con otras personas con EM para ayudarse y entenderse. Contamos con grupos de apoyo en inglés y ahora se están organizando grupos de apoyo en español en NSW y Victoria.

→ Sesiones educativas en español para la comunidad

Si usted está interesado en organizar sesiones educativas en su comunidad por favor contacte con la MS Australia. Nosotros podremos organizarlas.

→ Investigaciones

Contamos (en la página Web) con investigaciones e información actualizada en español acerca de la medicación efectiva, inmunización terapéutica y las mejores maneras de tener un estilo de vida saludable.

También contamos en forma gratuita con servicios de interpretes por teléfono o cara a cara.



“I don't take life for granted anymore - we have to try to fulfil our dreams”

MS Australia programs provided in Sydney, Melbourne and regional areas across NSW and Victoria:

→ Support groups

We create opportunities for you to meet other people with MS for support and understanding. Additional to our English speaking support groups, there are currently Spanish speaking support groups running in NSW and Victoria.

→ Community Education sessions

We can conduct education and information sessions for your community. If you are interested in organising an education session for your community please contact the MS Australia to organise.



→ Research and information

Up to date research and information in Spanish (updates on website) about effective medication, immunotherapy and the best ways to live a healthy life.

A Free interpreting service for telephone or face to face support is also available. MS Australia staff can meet you and your family or friends in your own home or at a place of your choice.

El personal de la MS Australia puede conversar con usted y su familia o amigos en su casa o en un lugar que usted escoja.

Contamos con información en español para familiares, cuidadores y amigos de las personas con EM sobre:

- Información y consulta con otros proveedores de atención de la salud que se encuentran en su comunidad.
- planificación desde ahora para aprender a vivir con EM en el futuro.
- Información y educación no sólo para usted mismo sino también para sus seres queridos (familiares o amigos) para que puedan entender mejor la EM y los tratamientos disponibles.
- Asesoramiento y derivación en relación a empleo, temas legales y financieros, alojamiento y descanso para cuidadores.

“Las familias también necesitan ayuda”

- Información en español para familiares, cuidadores y amigos de las personas con EM.

La información y la ayuda pueden servirle a los miembros de la familia para entender mejor cómo ayudar a sus seres queridos si sufren de EM.

Un grupo de apoyo en español se está iniciando en Sydney en la Asociación Latinoamericana de Asistencia Social de NSW (SLASA) y otros en Melbourne y en ACT.

Using this interpreter service we can provide information to Spanish speakers and support with:

- Information and consultation with other health care providers in your community involved in your care
- Planning now and for the future as you learn to live with MS.
- Information and education to help you and others better understand MS and the treatments available.
- Advice and referral regarding employment, legal and financial issues, accommodation and respite.

“Families need support too”

- Information in Spanish for families, carers and friends of the person with MS - Information and support to help family members understand MS and how to best support a loved one with MS.



A Spanish speaking support group has been started up in Sydney at the Spanish and Latin American Association for Social Assistance (SLASA). Other groups are being organised in Melbourne and the ACT.



“Es importante tener una vida sana a través de una buena nutrición, ejercicios físicos, controlar el stress y estar en contacto con amigos y familia.”

“It’s important to live a healthy lifestyle through good nutrition, physical exercise, managing stress and staying connected to family and friends.”

→ Para más información acerca de estos grupos de soporte por favor llame:

MS Connect: 1800 042 138

→ Para mayor información acerca de nuestros servicios, por favor llámenos:

Al teléfono: 1800 042 138

Por email: msconnect@mssociety.com.au

Y para los programas de información local y regional por favor visite:

www.mssociety.org.au

→ For more information on these support groups please call:

MS Connect: 1800 042 138

→ For more information on any of our services or information, please contact us:

By phone: 1800 042 138

By email: msconnect@mssociety.com.au

and for program information and regional contact details please visit:

www.mssociety.org.au