La Federación Internacional de Esclerosis Múltiple (MSIF) ha publicado una nueva guía titulada: ‘Prácticas de bienestar y terapias complementarias para la esclerosis múltiple’ dirigida a pacientes, familiares y profesionales de la salud.

Esta guía ha sido elaborada con el objetivo de proporcionar información basada en evidencia sobre diferentes enfoques de bienestar y terapias complementarias que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple (EM).

¿Qué encontrarás en esta guía?

- Un análisis de diversas prácticas de bienestar y terapias complementarias.
- Información sobre estrategias como la meditación, la acupuntura, la alimentación y el ejercicio.
- Un enfoque basado en la evidencia científica disponible.
- Consejos para incorporar estas prácticas en el día a día de las personas con EM.

Desde ASEM, consideramos que este manual puede ser de gran utilidad tanto para pacientes como para sus familiares y profesionales de la salud.

Prácticas de bienestar y terapias complementarias para la EM