

# R - RESILIENCIA



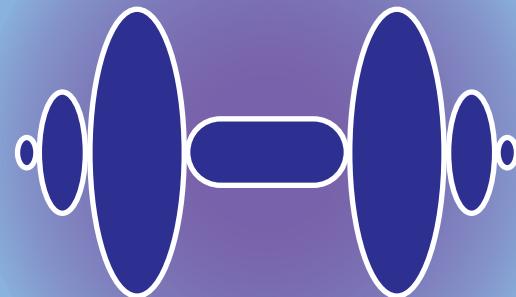
Vivir con esclerosis múltiple (EM) trae desafíos, pero también requiere y fortalece la resiliencia. Usted está constantemente adaptando y ajustando su vida frente a los cambios que genera la EM. Al hacerlo, ayuda a su cerebro a crear nuevas conexiones, algo que los investigadores llaman neuroplasticidad.



Reconocer su resiliencia no significa ignorar las dificultades, sino enfrentarlas con esperanza e iniciativa, valorando sus méritos.

2

# E - EJERCICIO



El ejercicio es esencial para el cuerpo y el cerebro. Los estudios muestran que la actividad física aumenta la liberación de sustancias naturales que ayudan a las células cerebrales a sobrevivir, conectarse y crear nuevas rutas neuronales. Cuando mueve su cuerpo, no solo mejora su equilibrio, la movilidad y la energía; también fortalece la salud cerebral.



Incluso sesiones cortas de movimiento, hechas de manera regular y segura, pueden hacer una gran diferencia.

3

# NU - NUTRICIÓN



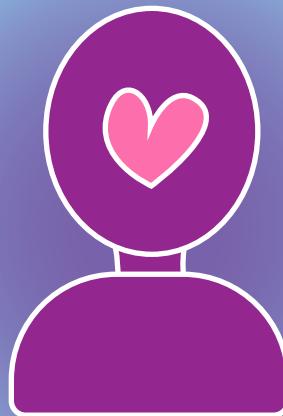
Lo que comemos influye tanto en nuestro cuerpo como en nuestro cerebro. Incluir alimentos como verduras con una variedad de colores, legumbres, grasas saludables, proteínas magras y reducir el consumo de azúcar ayudan a combatir la inflamación y la fatiga, y reparar el sistema nervioso.



Con el tiempo, el paladar se adapta y desarrolla un gusto por las comidas saludables, lo que convierte esta etapa en una emocionante oportunidad para descubrir nuevas recetas.

4

# E - EQUILIBRIO EMOCIONAL



El estrés, la ansiedad, el aislamiento y el desánimo pueden intensificar los síntomas de la EM, mientras que el equilibrio emocional fortalece cuerpo y mente. Prácticas como la meditación, la terapia, la participación en la comunidad y los pasatiempos creativos no son “extras”; son parte necesaria de su plan de salud.

Atender su bienestar emocional y sentirse parte de una comunidad le da a su cuerpo y cerebro la mejor oportunidad para prosperar.

# VA - VITALIDAD/ AUTOCUIDADO



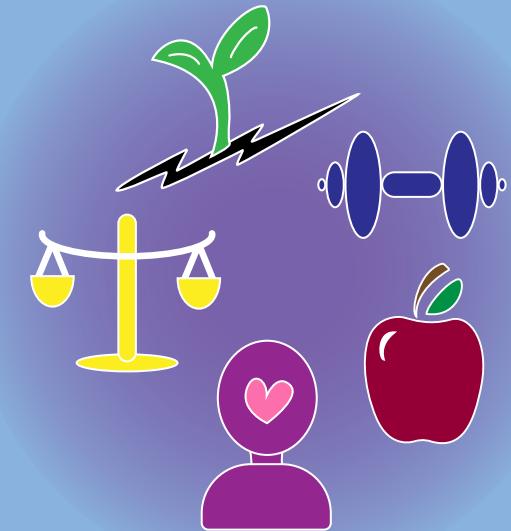
El bienestar surge al entrelazar todos los pilares: resiliencia, ejercicio, nutrición y equilibrio emocional. Cada uno apoya a los demás, creando una base sólida para aprovechar la capacidad natural del cerebro de cambiar y sanar. Manténgase al día con sus citas médicas y practique RENUEVA.



Tiene el poder de influir activamente su experiencia de vivir con EM.

# RENUEVA

Un enfoque sencillo y respaldado por la ciencia para su camino con la EM



Vivir con esclerosis múltiple no significa renunciar su calidad de vida. Descubra cinco formas pequeñas pero poderosas de ayudarle a sentirse más fuerte, más saludable y con mayor control.

RENUEVA está diseñado para brindarle apoyo además del tratamiento médico recomendado por su doctor. Obtenga más información en [renewms.com](http://renewms.com)