

Solicita información, **plantea** tus dudas, **aborda** tus problemas cotidianos, **conoce** tus síntomas, **expresa** tus emociones, **comparte** tus ideas, **maneja** tus preocupaciones...

 **Cuéntame
cómo te sientes**

Más información

www.femmMadrid.org · femm@femmMadrid.org



Con la colaboración de:




 **Cuéntame
cómo te sientes**


Una iniciativa de **información**
y **apoyo emocional** ante el paso a una fase
secundaria de la enfermedad




Las preguntas

 Me han diagnosticado de **EMSP**... ¿y ahora qué hago?

 ¿Por qué este **diagnóstico** si ahora no estaba teniendo recaídas?


 No sé si es normal que sienta este temor y preocupación... ¿**voy a sentirme así** siempre?

 ¿Existen **pruebas objetivas** para determinar la EMSP?

 ¿Cuál es el **pronóstico** en este momento de la **enfermedad**? ¿Y a largo plazo?

 ¿Es internet una buena fuente para **buscar información** al respecto?

 ¿Existen **fármacos fiables** para tratar este momento de la enfermedad?

 Las rutinas se me hacen cuesta arriba... ¿hay algo que pueda hacer para **mejorar mi calidad de vida**?

 Tengo un **familiar con EMSP**, ¿qué puedo hacer para ayudarle?

Las respuestas

Tanto si tienes EMSP como si eres familiar, es normal que en el momento de transición de la enfermedad surjan estas y otras dudas. Para brindarte apoyo y todas las respuestas, surge '**Cuéntame cómo te sientes**', una iniciativa de Fundación Esclerosis Múltiple Madrid en colaboración con Novartis.

¿Qué es 'Cuéntame cómo te sientes'?

Esta iniciativa ofrece un servicio gratuito de información y apoyo emocional para personas con EMSP y familiares a través de correo electrónico y dirigido.

¿Cómo contactar?

1 Escanea el con tu móvil o accede a www.femmadrid.org/cuentame-como-te-sientes



2 Completa el breve formulario de contacto.

3 Describe tus dudas e inquietudes en el apartado 'Cuéntame cómo te sientes'.

¿Y después?

Nuestro equipo de psicología te contactará por correo electrónico:

- Dando respuesta a tus demandas.
- Conectándote con los recursos necesarios.
- Animándote a participar en actividades experienciales.