

### “Guía Emociones en EM”

La Guía “Emociones con EM” es una herramienta dirigida a personas con esclerosis múltiple (EM) y sus familiares que refleja el testimonio de 9 personas con EM que identifican las emociones que se pueden vivir en diferentes momentos de la enfermedad.

Esta guía salió a la luz en 2021 y cuenta con la colaboración de AEFEM Henares y la Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid (FEMM), y está avalada por la Asociación Española de Esclerosis Múltiple (AEDEM-COCEMFE) y Esclerosis Múltiple España (EME).

El documento tiene como objetivo dar respuesta a las emociones y sensaciones. Se estructura en torno a las 3 fases por las que una persona con EM puede pasar desde el punto de vista emocional desde la aparición de los síntomas hasta la aceptación de la enfermedad:

- **Fase I. Ni lo ven, ni lo sientes:** Momento de aparición de los primeros síntomas. Las emociones que la persona puede sentir son fundamentalmente: Incertidumbre, ansiedad y seguridad.
- **Fase II. Lo sientes y no lo ven:** La EM es ya una realidad para la persona diagnosticada, que, entre otras emociones, puede sentir vergüenza, ira y soledad.
- **Fase III. Se ve y se siente:** En este momento, la persona con EM puede sentir tristeza o miedo, aunque también puede ser un tiempo para la aceptación.

La guía ha sido difundida a través de medios de comunicación y una sólida estrategia de difusión en redes sociales de Merck y @conlaem con el objetivo de que se pudieran beneficiar el mayor número de personas con EM y sus familiares.

Asimismo, se encuentra alojada en la web de Conlaem <https://www.conlaem.es/misc/GuiaEMocionesDIGITAL.pdf>

¡Os animamos a visualizar el material y que os sirva de gran utilidad!