




RECOMENDACIONES PARA
QUE SIGAS *PINTANDO*

TU VIDA DE
COLORES



sanofi





A continuación encontrarás una serie de recomendaciones que te ayudarán a mantener y equilibrar tu salud física y mental. Recuerda que no reemplazan la consulta con tu médico tratante!

"LO QUE TE AYUDA A PERSEVERAR ES LA
RESILIENCIA Y EL COMPROMISO"

-ROY T. BENNETT



ENCONTRARÁS

SALUD INTEGRAL

ACTIVIDAD FÍSICA

Series de Yoga
Meditación



FISIOTERAPIA

Ejercicio
respiratorios



NUTRICIÓN

Dietas especiales
Superalimentos





ANTES DE COMENZAR

- ACTIVIDAD FÍSICA -

- Consulta con tu médico tratante antes de empezar a ejercitarte.
- Los ejercicios que verás son orientativos, puedes adaptarlos según tu situación.
- No debe sentir dolor en ningún momento, de ser así, detén el ejercicio.
- Vigila que la temperatura del lugar sea adecuada.



ACTIVIDAD FÍSICA

Para poder ver dar clic en las imágenes

Series de Yoga

Respiración



[Dar clic en la imagen](#)

Ejercicios de
Pranayama

Con banda Elastica



[Dar clic en la imagen](#)

Movimientos
adaptados a MS

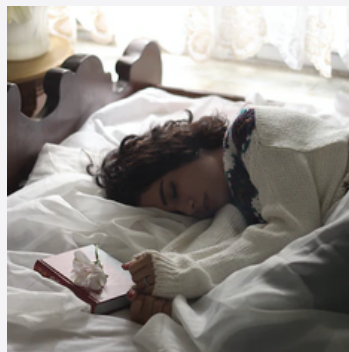
Rutina con silla



[Dar clic en la imagen](#)

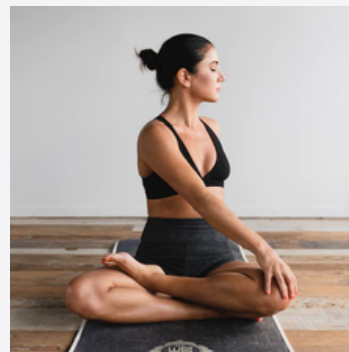
Movilidad y
flexibilidad

Rutina para dormir



[Dar clic en la imagen](#)

Rutina con apoyo



[Dar clic en la imagen](#)

¹El yoga podría reducir la depresión, la fatiga y el estrés, y mejorar la fuerza, flexibilidad y la capacidad pulmonar, así como incrementar la relajación muscular y la calidad de vida.

¹Yoga: Combatir el estrés y encontrar serenidad. (2020). Tomado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/yoga/art-20044733>

ACTIVIDAD FÍSICA

Para poder escuchar dar clic en las imágenes

Meditación

Poder ser



Dar clic en la imagen

Agradecer



Dar clic en la imagen

Reducir tu estrés y
ansiedad



Dar clic en la imagen

Formula para
sanar



Dar clic en la imagen

Meditación de
enseñanzas

Consciencia
presente



Dar clic en la imagen

Medicina Auditiva
para el Alma

EJERCICIOS

Respiratorios



1

Respiración Abdomino-Diafragmática

Tomamos aire hinchando el estómago y lo soltamos metiendo el estómago. Intentamos que sólo se mueva el abdomen, no la parrilla costal.

Una vez que hayas controlado este ejercicio, progresa con los siguientes respirando de esta manera.

2

INSPIRACIÓN los brazos suben



ESPIRACIÓN los brazos bajan



Aperturas costales frontales

- Empezamos con los brazos estirados a lo largo del cuerpo.
- Inspiramos hinchando la tripa mientras levantamos ambos brazos a la misma velocidad y similar recorrido hasta detrás de la cabeza.
- Espiramos metiendo la tripa y llevando los brazos de nuevo a la posición inicial.

Complica el ejercicio realizándolo sentado, de pie o caminando. También puedes utilizar peso en tus manos.

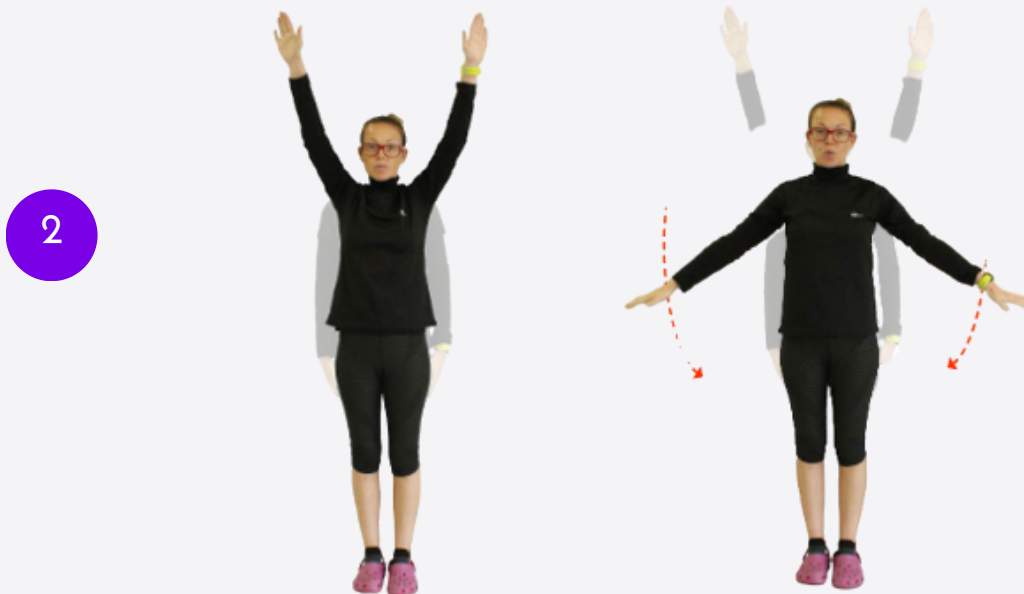
EJERCICIOS

Respiratorios



Respiraciones costales

- Inspiramos a la vez que intentamos abrir el pecho.
- Espiramos a la vez que intentamos exprimir nuestro pecho.



Aperturas costales laterales

- Ahora los brazos suben y bajan lateralmente a la misma velocidad y sincronizados con la respiración.

Igual que en los ejercicios anteriores, puedes realizarlo tumbado, sentado, de pie o caminando.

EJERCICIOS

Respiratorios

5



Aperturas costales decúbito lateral

- Trabajamos específicamente un lado de la parrilla costal, el que NO está apoyado.
- Con la inspiración, el brazo sube a la vez que hinhamos la tripa.
- Con la espiración, el brazo baja a la posición inicial a la vez que metemos la tripa.

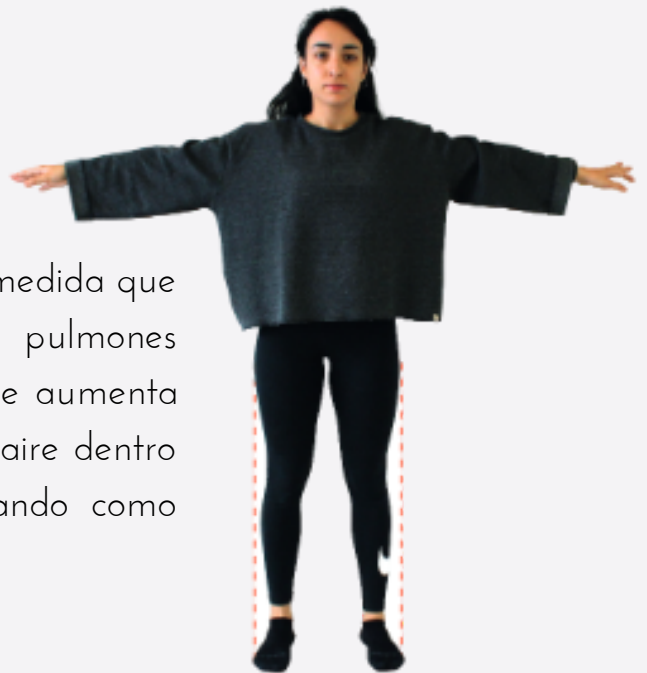
Realizaremos el ejercicio primero con un brazo y después con el otro.

6

Aperturas costales totales

Dirige el aire a la parte baja de los pulmones a medida que inhalas. Permanece con el aire dentro de los pulmones durante un corto espacio de tiempo. Sabrás que aumenta la relajación, porque el tiempo que aguantas el aire dentro aumentará. Expulsa el aire por la boca, notando como vacías los pulmones.

Repite el ciclo despacio hasta alcanzar los 3 minutos.



NUTRICIÓN

Para poder ver dar clic en las imágenes

Dietas especiales en EM

Dar clic en la imagen



Súperalimentos en EM

Dar clic en la imagen



Alimentación y síntomas en EM

Dar clic en la imagen





REFERENCIAS

La información presentada en este material esta basada en las siguientes fuentes de referencia.

Imágenes

<https://unsplash.com/es/fotos/D2uK7eIFBU4>

<https://unsplash.com/es/fotos/lcZ9NxbOSlo>

<https://unsplash.com/es/fotos/vA1L1jRTM7O>

<https://unsplash.com/es/fotos/s8JIDIRrooO>

<https://unsplash.com/es/fotos/niH7Z81S44g>

<https://unsplash.com/es/fotos/4gcqRf3-f2l>

<https://unsplash.com/es/fotos/5uLbdKsUXMg>

<https://unsplash.com/es/fotos/6sNQftdA3Zs>

<https://unsplash.com/es/fotos/t1NEMSm1rgl>





sanofi

Material diseñado con fines educativos y contiene recomendaciones generales que en ningún caso pretenden reemplazar la consulta médica. Estas recomendaciones deben ser discutidas y acordadas con su médico tratante. Es estrictamente prohibido compartir este material con terceros. MAT-CO-2300315.
Febrero 2023

Para reportes de eventos adversos: En todo Caribe, Centroamérica, Ecuador y Bolivia: drugs.camwi@sanofi.com
En Venezuela: farmacovigilancia.ve@sanofi.com Colombia: Farmacovigilancia.colombia@sanofi.com Perú: Farmacovigilancia.peru@sanofi.com