



OVERCOMING  
MULTIPLE  
SCLEROSIS

# OVERCOMING MS

7 pasos en un abrir y cerrar de ojos... ¡Y más!

## ¿Qué es OVERCOMING MS?



Overcoming MS (OMS) es una organización benéfica global sin fines de lucro inscrita en el Reino Unido, en Estados Unidos y Australia. OMS es una organización benéfica independiente y neutral que no acepta ningún apoyo financiero ni "en especie" de farmacéuticas ni de otras compañías que pueda plantear un conflicto de intereses.

## La misión de OMS

Educar, brindar apoyo y fortalecer a la comunidad que padece EM a nivel mundial, mediante un estilo de vida y diferentes tipos de medicación a elegir, de probada evidencia, que dan como resultado una mejora de la salud.

## Datos sobre la MS



Más de  
**2.500.000**  
de personas  
en el mundo  
padecen EM

La EM afecta

3 VECES MÁS



**A LAS MUJERES QUE A  
LOS HOMBRES, PERO NO  
SABEMOS EL MOTIVO**

La EM se diagnostica generalmente  
entre los

**20 Y 40 AÑOS**

## FACTORES QUE AFECTAN LA EM

Actualmente, la EM se considera una enfermedad crónica de Occidente, con una progresión que depende de factores relacionados con el estilo de vida.



### LA VITAMINA D

Bajos niveles de exposición al sol

Afectan a la EM:



### LA GENÉTICA

Representa el 25% del riesgo de desarrollar EM



### LAS GRASAS SATURADAS

Las dietas con alto contenido de grasas saturadas, que incluyen carnes rojas y productos lácteos



EL ESTRÉS



EL TABACO

## ¿En qué consiste EL PROGRAMA DE RECUPERACIÓN de 7 Pasos de OMS?



Una dieta y un método de modificación del estilo de vida de probada evidencia y producto de una rigurosa investigación desarrollada por el Profesor George Jelinek, médico y profesor de

medicina de reconocido prestigio. El Profesor Jelinek es actualmente Jefe de la Unidad de Neuroepidemiología (NEU, por sus siglas en inglés) de la Facultad de Población y Salud Global de Melbourne de la Universidad de Melbourne.

# ¿Cuáles son los 7 PASOS?



5

## Medicación

Elegir la medicación (si corresponde) que sea la indicada para usted, en estricta consulta con su médico.

6

## Evite que otros miembros de su familia desarrollen EM

Sus familiares pueden tomar medidas para reducir de manera significativa el riesgo de desarrollar EM.

- No fumar.
- Absorber suficiente vitamina D.
- Consumir una dieta saludable con bajo contenido en grasas saturadas, y complementarla con aceite de lino.
- Mantener bajos niveles de estrés y hacer ejercicio regularmente.

7

## Haga lo que sea necesario

Usted es el capitán de su propio barco, en lo que a la salud se refiere. Decidir seguir el Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS significa elegir un camino para una vida mejor y más saludable. Es posible que no vea resultados de inmediato, pero está demostrado de manera evidente que, si cumple con el Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS con el tiempo se sentirá mejor.

1

## Dieta

Consumir una dieta vegetariana e integral, con pescados y mariscos. **No consumir carne roja ni lácteos.** Consumir suplementos con omega 3. Se recomienda consumir un mínimo de 20 mililitros de aceite de lino por día.

2

## Vitamina D y luz solar

**Naturalmente:** 15 minutos de exposición al sol, de 3 a 5 veces por semana.  
**Químicamente:** Tomar de 5000 a 10.000 IU de vitamina D por día.



3

## Ejercicio

30 minutos de ejercicio, de 3 a 5 veces por semana.



4

## Meditación y conciencia plena

Meditar 30 minutos por día.

## LA EVIDENCIA



Basada en más de 1000 investigaciones de publicaciones médicas que están entre las 5000 más importantes.

Validada por estudios de investigación continuos, como HOLISM y STOP MS.

### HOLISM

- 2500 participantes de 57 países.
- Más de 15 investigaciones publicadas en revistas médicas de primer nivel reseñadas por colegas, tales como PLOS ONE, BMC Neurology y BMC Psychiatry han demostrado que seguir el Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS produce mejoras tanto en la salud como en la calidad de vida.

### STOP MS

- Más de 400 personas, que concurren a un retiro del Programa de Recuperación de 5 Días de OMS, mostraron mejoras del 15 al 20% en la calidad de vida y en su salud física y mental.

Hasta la fecha,

DECENAS DE MILES

de personas de

130 PAÍSES

se han beneficiado con esta dieta y los cambios en el estilo de vida de probada evidencia que recomienda el Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS.

### Más información

Obtenga más información y reciba ayuda a través del sitio web de OMS, las redes sociales, el folleto de 7 Pasos y el libro del Profesor George Jelinek.

### Participe

¡Bienvenido a la comunidad de OMS y felicitaciones por dar el primer paso para tener una vida mejor y más saludable! Reciba apoyo en su área y póngase en contacto con otros usuarios locales de OMS, a través del Programa de Embajadores de OMS. Y síganos en las redes sociales para recibir las últimas noticias y actualizaciones. Obtenga más información en nuestro sitio web.



OvercomingMS



@OvercomingMS



OvercomingMS



www.overcomingms.org