SUS PRIMEROS (de 7) PASOS PARA VENCER LA EM

OVERCOMING MULTIPLE SCLEROSIS

Overcoming MS (OMS) es una organización sin fines de lucro cuya misión es 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 evidencia probada, que tienen como resultado una mejora de la salud.

¿Qué es LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?

La Esclerosis Múltiple (EM) es una enfermedad que afecta al sistema nervioso central (SNC) del cuerpo.

En la EM, el sistema inmunológico del cuerpo ataca a la mielina, la capa que aísla las fibras nerviosas. Cuando la mielina se daña o destruye, se ven afectados los impulsos nerviosos enviados hacia y desde el cerebro y la médula espinal. Esto puede provocar síntomas que alteran la calidad de vida, como fatiga extrema, adormecimiento, hormigueo, temblores, dificultad para hablar y pérdida de equilibrio y coordinación muscular, pérdida de visión y, en el peor de los casos, parálisis. Algunos de estos síntomas pueden durar un día, una semana, un mes, un año, o volverse crónicos. Los intervalos entre las recaídas y las remisiones generalmente son cada vez más cortos a medida que transcurre el tiempo y avanza la enfermedad.

Para tratar la EM, es vital contar con un diagnóstico temprano; por lo tanto, consulte a su médico la primera vez que aparezca cualquiera de los síntomas posibles.

Cómo se desarrolla la EM

Estado de buena salud

Los impulsos nerviosos viajan a través de las células nerviosas, que están recubiertas por la mielina, flexible e intacta.

1. Ataque/ Inflamación

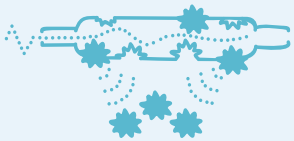
Los glóbulos blancos penetran la barrera hematoencefálica e ingresan al sistema nervioso central.

2. Desmielinización

Los glóbulos blancos dañan la capa de mielina que protege las fibras nerviosas. Se forman lesiones.

3. Daño

Llegan nuevos glóbulos blancos, atraídos por mensajes químicos emitidos por los primeros glóbulos blancos.



4. Remisión

Después de la inflamación, sobreviene la reparación y la cicatrización, pero parte de la mielina queda dañada.

5. Resultado

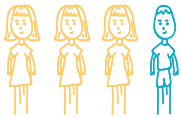
Los impulsos viajan con dificultad a través de los nervios dañados. En casos severos, los impulsos directamente no se transmiten.

Esclerosis Múltiple
DATOS

> Si bien no hay cura, existe la esperanza de un futuro mejor y más saludable.
>
> – Profesor George Jelinek

MÁS DE
2,5 MILLONES
de personas padecen EM a nivel mundial

La EM afecta
3 VECES



MÁS A LAS MUJERES QUE A LOS HOMBRES, PERO NO SE SABE EL MOTIVO

La EM se diagnostica generalmente entre los

20 Y LOS 40 AÑOS

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

Factores que afectan a la EM

LA GENÉTICA

Representa el 25% del riesgo de desarrollar EM

LAS GRASAS SATURADAS

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

LA VITAMINA D

Bajos niveles de vitamina D y exposición al sol. La incidencia de EM aumenta a medida que nos alejamos del Ecuador.

EL ESTRÉS

EL TABACO

EL LADO POSITIVO

Al igual que otras enfermedades crónicas, las últimas investigaciones demostraron que la EM responde particularmente bien a la prevención. Aquí es donde el Programa de Recuperación de 7 Pasos de Overcoming MS (OMS) es aplicable.

Para obtener más información, continúe leyendo.

¿Es posible la RECUPERACIÓN?

¿Actualmente existe una cura para la EM?
No.

¿Se puede vivir una vida saludable y de buena calidad si se padece EM?
¡ABSOLUTAMENTE!

Hace varias décadas que se investiga la EM y se han publicado más de 70000 trabajos de investigación. OMS tiene acceso a esos datos y además realiza sus propias investigaciones.

Más de dos décadas de desarrollo de medicamentos avanzados para aliviar los síntomas de la EM.

La exhaustiva investigación científica, que incluye estudios realizados por ganadores del Premio Nobel, demuestra que los métodos preventivos funcionan en el EM.

El Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS, un método de estilo de vida proactivo de evidencia probada, ha demostrado que se consigue un mejor estado de salud en las personas que padecen EM.

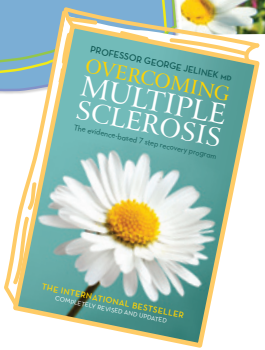
DATO CIENTÍFICO DE OMS

¡La prevención funciona a nivel genético!

El Dr. Dean Ornish, quien trabaja con la ganadora del Premio Nobel, Profesora Elizabeth Blackburn, demostró que cambios positivos en el estilo de vida pueden modificar el ADN. ¡De manera que la medicina preventiva realmente puede convertirse en ingeniería genética hecha en casa!

> Le dará esperanza y transformará su vida
> – Mark

ACERCA DEL PROFESOR GEORGE JELINEK y OMS



Profesor George Jelinek

MBBS MD DipDHM FACEM (Licenciado en Medicina y Cirugía, Doctor en Medicina, Diplomado en Buceo y Medicina Hiperbárica, Miembro del Colegio de Medicina de Urgencias de Australasia).

Al Profesor Jelinek le diagnosticaron EM en 1999 y ha liderado la investigación de métodos preventivos y basados en el estilo de vida que constituyen la base del Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS, que sigue con rigurosidad. El Profesor no presenta síntomas desde su diagnóstico original.

- Primer Profesor de Medicina de Urgencias de Australia.
- Ex Presidente de la Sociedad de Medicina de Urgencias de Australasia (ASEM) y ex Vicepresidente de la Asociación de Medicina de Urgencias de Australasia (ACEM).
- Editor Fundador de “Emergency Medicine Australasia”, revista indexada para MEDLINE que se publica sin interrupciones desde hace más de 25 años. Editor Jefe de Neuroepidemiología de la revista líder de neurología indexada para MEDLINE “Frontiers in Neurology”.
- Recibió la Medalla de la ACEM 2003, el máximo premio individual en la especialidad de Medicina de Urgencias en Australia y Nueva Zelanda.
- Ganador del Premio John Gilroy Potts 2006 y del Premio Edward Brentnall en 2012 y 2014 a las mejores publicaciones en Medicina de Urgencias y Salud Pública, respectivamente.
- Finalista de Australia Occidental para el premio Australiano del Año 2008, y Finalista de Victoria para el premio Australiano del Año 2016.
- Actualmente, Director de la Unidad de Neuroepidemiología (NEU) de la Facultad de Población y Salud Global de Melbourne, de la Universidad de Melbourne.

¿Qué es OMS?

OVERCOMING MULTIPLE SCLEROSIS

Fortalecemos a la comunidad que padece EM

Overcoming MS (OMS) es una organización global sin fines de lucro que tiene la misión de educar, brindar apoyo y fortalecer a las personas que padecen EM y a la comunidad que padece EM a nivel mundial, incluso los profesionales de la salud, en materia de la investigación, de probada evidencia, que prescribe un método de estilo de vida proactivo para propiciar mejores resultados de salud para la EM.

Programa de Recuperación de 7 Pasos

OMS promueve el Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS, un método de modificación del estilo de vida y alimentación de evidencia probada y producto de una rigurosa investigación, desarrollada por el Profesor Jelinek.

Independiente y neutral

Para mantener su independencia y neutralidad, OMS no acepta ningún apoyo financiero ni "en especie" de empresas farmacéuticas ni de otras "terceras" partes que pueda plantear un conflicto de intereses.

OMS es una organización benéfica sin fines de lucro inscrita en Estados Unidos, Reino Unido y Australia.

SI DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE OMS Y DE SU EQUIPO DE INVESTIGACIÓN, VISITE NUESTRO SITIO WEB

www.overcomingms.org

OVERCOMING MULTIPLE SCLEROSIS

LA EVIDENCIA

El Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS se basa en una rigurosa investigación científica y en cada vez más evidencias de que los métodos preventivos, como el de OMS, pueden tener un efecto positivo en las enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida como la EM.

Los principios del Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS se basan en más de 1000 investigaciones extraídas de las principales 5000 publicaciones médicas.

Además, el Programa de Recuperación de 7 Pasos está validado por estudios de investigación continuos, como HOLISM y STOP MS, liderados por el equipo de investigación de la Universidad de Melbourne en Australia.

HOLISM

- HOLISM entrevistó a más de **2500 participantes** de **57 países**, que eran parte de un grupo heterogéneo de personas con EM que llevaban estilos de vida saludables y una gran proporción de personas que no lo hacía.
- HOLISM demostró que las personas que siguieron las recomendaciones del Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS tuvieron mejores resultados de salud, incluso menos discapacidad, menos recaídas, mejor calidad de vida y menor incidencia de depresión y fatiga.
- HOLISM generó más de **15 investigaciones médicas** publicadas en revistas médicas de primer nivel reseñadas por colegas, tales como PLOS ONE, BMC Neurology y BMC Psychiatry.

STOP MS

- STOP MS es un estudio realizado en más de 400 personas, que concurrieron a un retiro del Programa de Recuperación de 5 Días de OMS y siguieron el Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS.
- STOP MS hará un seguimiento de los participantes cuando se cumplan 1, 3, 5 y 10 años de este retiro.
- Los seguimientos hechos en el año 1 y 5 en participantes de STOP MS demostraron **mejoras en la salud física y mental y en la calidad de vida del 15% al 20%**. En el año 1, los participantes también demostraron reducción de las recaídas y menos depresión y fatiga.

De manera que ahora sabe un poco más acerca de la EM, ha conocido al Profesor Jelinek y a OMS, y se ha puesto al día con la investigación que sirve de fundamento para el Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS. Pero, ¿en qué consiste todo esto?

Para obtener más información, continúe leyendo en www.overcomingms.org

Paso 1: ALIMENTACIÓN

En pocas palabras, la dieta del Programa de Recuperación de OMS es una alimentación vegetariana e integral, con inclusión de pescados y mariscos, que minimiza el consumo de grasas saturadas. Además, los omega-3 tienen propiedades neuro protectoras, de manera que se recomienda su consumo como suplemento.

DATO CIENTÍFICO DE OMS

Las pautas alimentarias de OMS se basan en parte en el trabajo pionero del Profesor Roy Swank, que realizó un estudio durante 34 años, en el que demostró que las personas que padecen EM y que consumen una dieta con bajo contenido de grasas saturadas presentan resultados sanitarios notablemente mejores.

Si bien no se debe consumir carne roja ni lácteos, hay muchos alimentos que sí puede disfrutar (¡y algunos que debe evitar!). ¡Y no olvide consultar nuestro sitio web, donde incluimos una serie de ideas y videos de deliciosas recetas!

¡No se olvide de los omega-3! El aceite de lino es mejor fuente de omega-3 que el aceite de pescado. Se recomienda consumir más de 20 mililitros de aceite de lino por día.

PREGUNTAS COMUNES

¿Debo evitar los fritos?

Evite frituras en aceite, pero puede consumir frituras en sartén seca o en una olla antiadherente, también puede freír en agua o al vapor.

¿Puedo beber alcohol?

¡Sí! El consumo moderado de alcohol está asociado con una mejor calidad de vida en personas que padecen EM.

¿Debo tomar suplementos multivitamínicos?

Una investigación exhaustiva demuestra que tomar suplementos multivitamínicos puede provocar un daño real en su salud. Si quiere tomar suplementos, se recomienda consumir vitaminas del grupo B, pero para otras vitaminas debe consultar a su médico.

¿Debo evitar el consumo de gluten?

No hay evidencias suficientes para justificar la exclusión del gluten de su dieta, salvo que tenga otra enfermedad que provoque sensibilidad o intolerancia al gluten.

EN RESUMEN

- Consuma una dieta vegetariana e integral saludable, con pescados y mariscos, y reduzca notablemente el consumo de grasas saturadas.
- El estudio HOLISM demostró que las personas que padecen EM y que siguen las recomendaciones alimentarias del Programa de Recuperación de OMS son notablemente más saludables.

Paso 2: SOL Y VITAMINA D

Cada vez hay más evidencias que sugieren que la vitamina D es importante tanto para la prevención de la EM como para la mejora en el estado de su salud si padece EM. La vitamina D se puede absorber naturalmente a través de la exposición saludable al sol o tomando un suplemento de vitamina D.

El sol: fuente natural de vitamina D

Tome 15 minutos de sol de 3 a 5 veces por semana (índice UV de 7), con la mayor parte posible del cuerpo expuesta al sol.

DATO CIENTÍFICO DE OMS

La vitamina D es generada por el cuerpo cuando la piel se expone a los rayos UVB del sol. Exponer un área más pequeña del cuerpo durante más tiempo no funciona, porque una vez que determinada parte de la piel genera su dosis diaria de vitamina D, ya no produce más hasta el día siguiente.

5,000 – 10,000 ¿No puede tomar suficiente sol? Tome un suplemento de vitamina D

Tome de 5.000 a 10.000 IU de vitamina D por día.

DATO CIENTÍFICO DE OMS

Las personas que padecen EM deben tener un nivel de vitamina D en sangre en el rango de 150-225 nmol/L (o 60-90 ng/mL). Con un análisis indicado por su médico puede conocer su nivel de vitamina D en sangre, o puede usar un kit de prueba doméstico y hacerlo usted mismo.

PREGUNTAS COMUNES

¿Son seguras las megadosis de vitamina D?

¡Sí! Investigaciones han demostrado que las megadosis únicas de vitamina D son una manera perfectamente segura de aumentar rápidamente los niveles de vitamina D en sangre.

¿Los suplementos de vitamina D son seguros?

Sí, de acuerdo con los resultados de investigaciones disponibles actualmente, una dosis de hasta 10.000 IU por día es perfectamente segura. Para obtener más información acerca de la vitamina D, consulte a su médico o visite nuestro sitio web.

¿La exposición al sol es segura?

Sí, con moderación. Investigaciones han demostrado que la exposición regular al sol en bajas dosis es importante para quienes tienen riesgo de desarrollar EM.

> ¡Hay una luz al final de este túnel!
>
> – Rosemary

> OMS me ha dado las herramientas para recuperar mi vida. No tengo palabras para expresar mi gratitud.
>
> – Sarah

EN RESUMEN

- Hay muchas evidencias que demuestran que la exposición al sol y la ingesta de vitamina D adecuadas son cruciales para prevenir la EM, especialmente para quienes tienen riesgo elevado de padecerla.
- El estudio HOLISM demostró mejor calidad de vida en personas con EM que consumen suplementos en las dosis diarias recomendadas de vitamina D.

Paso 3: EJERCICIO

OMS recomienda 30 minutos de ejercicio, de 3 a 5 veces por semana, en lo posible al aire libre, para maximizar la producción de vitamina D.

El ejercicio regular vigoroso, incluso en períodos breves, no solo puede prevenir la EM, sino que también marca una gran diferencia en el estado de salud de quienes ya padecen la enfermedad.

> Algo que todas las personas que padecen EM deben hacer.
> – Amanda

¿Cómo comenzar?

- Comience lentamente y aumente su actividad física hasta un nivel de ejercicio regular que sea el indicado para usted.
- Considere trabajar con un entrenador personal habilitado para desarrollar un programa de ejercicios personalizado.
- Combine ejercicios de bajo impacto, como yoga, caminar y Pilates, con ejercicios de más impacto, como correr, nadar o andar en bicicleta.
- El ejercicio tiene también otros beneficios, como una mejor función cognitiva y menor inflamación.

Visite www.overcomingms.org donde encontrará una serie de ideas y videos de ejercicios para todos los niveles de capacidad.

EN RESUMEN

- Todas las investigaciones indican que el ejercicio regular mejora la salud de las personas que padecen EM (¡y de todas las personas!).
- Investigaciones preliminares han sugerido que el ejercicio regular demora el avance de la EM.
- El estudio HOLISM concluyó que las personas que padecen EM y que hacen más ejercicio tienen mejor calidad de vida, cualquiera que sea su nivel de discapacidad.
- Recuerde, ¡cualquier tipo de ejercicio es mejor que nada!

Paso 4: MEDITACIÓN Y CONCIENCIA PLENA

En el mundo de hoy, acelerado y con muchas presiones, el estrés parece estar en todas partes. Manejar y reducir el estrés es vital, tanto para la salud mental como para la salud física, y puede tener un impacto profundo en el sistema inmunológico. En la EM, se ha demostrado que el estrés ocasiona recaídas, lo cual hace vital saber cómo manejar el estrés.

Para reducir el estrés, OMS recomienda meditar 30 minutos por día.

- Hay gran cantidad de evidencias que sugieren que la meditación aporta muchos beneficios positivos. ¿Cómo comenzar?
- Simplemente medite. Comience lentamente, meditando solo de 1 a 2 minutos por día, y desarrolle su práctica a partir de ahí.
- Pruebe distintas técnicas hasta que encuentre la que más le convenga.
- Use otras técnicas para reducir el estrés, como llevar un diario, consultar a un psicólogo o practicar visualizaciones, básicamente cualquier cosa que le ayude a reducir sus niveles de estrés.
- Puede encontrar varias meditaciones guiadas en **www.overcomingms.org**, pero también hay muchas aplicaciones, clases y retiros que lo pondrán en camino a la meditación diaria.

EN RESUMEN

- Las investigaciones demuestran que existe una relación entre el estrés y el avance de la EM, de manera que es vital para su salud mantener el estrés bajo control si padece EM (y también si no padece esta enfermedad).
- Ha surgido una corriente en recientes investigaciones científicas a lo largo de la década pasada, que demuestra que la meditación y la conciencia plena pueden ayudar con la depresión, el dolor, y a aumentar la compasión y la felicidad, y pueden “renovar el cableado” del cerebro.
- Los datos del estudio HOLISM demuestran que las personas que padecen EM y que meditan tienen una mejor calidad de vida que aquellas que no lo hacen.
- Cualquier tipo de meditación diaria es mejor que nada, así que, ¿qué está esperando para comenzar?

Paso 5: MEDICACIÓN

Algunas personas que padecen EM eligen tomar medicación para mantener sus síntomas bajo control. Esta decisión no genera conflicto con los principios del Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS. Estamos a favor de hacer lo que sea necesario para vivir una vida mejor y más saludable con EM.

Hay muchas cosas a considerar cuando se elige una medicación:

¿Debo tomar medicación o no?

Si es así, ¿cuál es la medicación correcta para mí?

¿Cuáles son los efectos secundarios?

¿Debo tomar comprimidos o inyectables?

Estas son todas cuestiones importantes que deberían ser abordadas en consulta directa con su médico. Para obtener más información sobre una serie de medicamentos que modifican la enfermedad, disponibles para tratar la EM, visite nuestro sitio web.

Otra consideración adicional: En OMS pensamos que la medicación tiene su lugar en un plan de tratamiento para controlar los síntomas, pero dado que muchos medicamentos que modifican la enfermedad tienen efectos secundarios muy potentes, deberá considerar sus opciones con mucho cuidado, y deberá ponderar los riesgos y beneficios de cualquier medicación que considere tomar. **Cualquiera de estas decisiones debe ser tomada en consulta con su médico.**

EN RESUMEN

- Se ha demostrado que los medicamentos que modifican la enfermedad aprobados actualmente reducen las tasas de recaída y el avance de la EM.
- Algunos medicamentos pueden tener efectos secundarios bastante severos, de manera que la elección de un medicamento que modifique la enfermedad, o la decisión de tomarlo o no, debe ser considerada detenidamente y en consulta directa con su médico.
- En general, los cambios integrales de estilo de vida, como el Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS, son parte fundamental del manejo de la EM y son esenciales para llevar una vida saludable. El uso de medicamentos se deberá considerar solo en caso de ser necesario y con supervisión médica.

Paso 6: PREVENIR QUE LOS FAMILIARES DESARROLLEN EM

Más vale prevenir que curar, y esto ciertamente es así en el caso de la EM. Como la genética representa hasta el 25% del riesgo de desarrollar EM, si usted padece EM hay cosas que puede hacer para reducir de manera significativa las posibilidades de que sus familiares también desarrollen la enfermedad.

El camino hacia la **PREVENCIÓN** comienza con 7 pequeños pasos

EN RESUMEN

- El tabaco precipita y empeora la EM, además de aumentar el riesgo de desarrollar otras enfermedades como el cáncer, de manera que dejar de fumar, o evitar comenzar a hacerlo, es algo obligatorio.
- Para reducir el riesgo de desarrollar EM, tenga una adecuada exposición solar y consuma suplementos con vitamina D.
- Consuma una dieta saludable con bajo contenido de grasas saturadas y consuma un suplemento de aceite de lino. La dieta de OMS no es solo buena para quienes padecen EM, ¡es buena para todos!
- Mantenga bajos sus niveles de estrés y haga ejercicio regularmente.

Paso 7: HAGA LO QUE SEA NECESARIO

Usted es el capitán de su propio barco de la salud, y elegir seguir los principios de estilo de vida recomendados por el Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS significa que está en camino hacia una vida mejor y más saludable.

Definitivamente, recuperarse de la EM es posible, y la mayoría de las personas que siguen el Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS llevan una vida mejor y más saludable. Este es un resumen de lo que debe hacer para comenzar, y recuerde, para obtener más información, puede consultar el sitio www.overcomingms.org o el libro del Profesor George Jelinek:

- Consuma una dieta vegetariana e integral, además de pescados y mariscos, y evite las carnes rojas y los lácteos.
- Consuma suplementos con omega-3, preferentemente aceite de lino.
- Consuma suficiente vitamina D, ya sea mediante la exposición al sol o tomando 5.000 a 10.000 IU de vitamina D por día, o una combinación de ambos.
- Haga ejercicio 30 minutos por día, de 3 a 5 veces por semana.
- Medite todos los días para reducir el estrés.
- Consulte a su médico y tome medicamentos si es necesario.

ALGUNAS IDEAS FINALES:

- Cambiar hábitos arraigados es difícil, pero no pierda de vista el premio de disfrutar de una vida más saludable. Tal vez no vea resultados de inmediato, pero la evidencia ha demostrado que si sigue el Plan de Recuperación de 7 Pasos de OMS, con el tiempo se sentirá mejor.
- Busque el apoyo que necesite para hacer estos cambios en su estilo de vida en sus amigos, familiares y en otros miembros de la comunidad de OMS. Continúe leyendo para obtener más información acerca del apoyo que brinda la comunidad de OMS.
- Y, por último, nunca es demasiado tarde para empezar a tomar el control de sus elecciones, en cuanto a su alimentación y estilo de vida, que pueden ayudarle a llevar una vida mejor y más saludable. Así que, ¿qué está esperando para empezar?

Forme parte de la COMUNIDAD DE OMS

OVERCOMING MULTIPLE SCLEROSIS

Overcoming MS se dedica a brindar apoyo a la comunidad que padece EM a nivel mundial y que está dispuesta a hacer elecciones proactivas para mejorar su salud y su estilo de vida siguiendo los principios establecidos, de evidencia probada y producto de la investigación científica del Programa de Recuperación de 7 Pasos de OMS.

> El programa de OMS fortalece enormemente debido a su naturaleza de probada evidencia.
>
> – Stephen

> Lo mejor que pude hacer en mi vida por mí y por mi futuro
>
> – Monika

Puede encontrar más información y apoyo por distintas vías:

- Visite nuestro sitio web, que contiene gran cantidad de información y recursos, y póngase en contacto con otros usuarios de OMS en nuestro Foro.
- Póngase en contacto con la comunidad de OMS y reciba las últimas noticias en nuestros canales en las redes sociales.
- Lea el libro del Profesor George Jelinek.
- Reciba apoyo en su área y póngase en contacto con otros usuarios locales de OMS a través del Programa de Embajadores Globales de OMS. Obtenga más información en nuestro sitio web.

OvercomingMS

@OvercomingMS

OvercomingMS

www.overcomingms.org

¡Bienvenido a la comunidad de OMS y felicitaciones por dar su primer paso hacia una vida mejor y más saludable!

OvercomingMS

@OvercomingMS

OvercomingMS

www.overcomingms.org

OVERCOMING
MULTIPLE
SCLEROSIS

ESTADOS UNIDOS
Overcoming MS es una organización exenta de impuestos calificada en base a la norma 501(c)3.

REINO UNIDO
Organización Benéfica No. 1157579. Inscrita como sociedad de responsabilidad limitada con garantía en Inglaterra y Gales No. 9044459.

Australia
Inscrita en la Comisión Australiana de Organizaciones Benéficas y sin Fines de Lucro (ACNC).
ABN 50 603 488 508.