

Vivir con EM

La vida con EM puede ser complicada. Cada día trae consigo nuevos desafíos que necesitan nuevas soluciones.

¿Cuál es la idea?

Te pedimos que compartas tus trucos para vivir bien con EM.

Quizá tengas soluciones para retos como recordar cosas, lidiar con el estrés y las emociones, problemas de equilibrio, complicaciones vesiculares o superar el cansancio.

Recuerda, la EM afecta a cada uno de manera distinta y, por desgracia, el número de diagnosticados sigue creciendo.

Tu truco puede suponer una gran diferencia en la vida de alguien.

Cómo participar

Graba un vídeo y compártelo

Comparte tus trucos diarios para vivir con EM y ayuda a los demás a pasar un día mejor.

Simplemente graba un breve vídeo con un mensaje explicando tu truco y compártelo en YouTube, Instagram, Facebook o Twitter.

Si no te gusta hacer vídeos puedes compartir una imagen, grabar un audio o tan solo escribir tus trucos en una entrada de blog, tu estado de Facebook o un tuit.

No olvides comprobar que tu privacidad esté configurada como "pública" y utilizar el hashtag **#LifewithMS**.

Los vídeos y mensajes que compartas mostrarán la creatividad, solidaridad y esperanza que existen en la comunidad global de la EM.

Tres personas con EM ya han compartido sus trucos por vídeo para inspirarte. Puedes verlos en www.worldmsday.org/videos.

Acude a un evento u organiza uno

Los eventos del Día Mundial de la EM tienen todas las formas y tamaños. ¡Son una manera genial de unir a tu comunidad, aprender, hacer algo divertido, o todo lo anterior!

Pondremos en un mapa los eventos de todo el mundo en nuestro sitio web www.worldmsday.org/events. Sabrás lo que se organiza cerca de ti y podrás añadir tu propio evento.

Apoyo

Aprovecha la campaña para mostrar a los mandatarios de tu país cómo la EM afecta a tu vida diaria.

Juntos compartiremos miles de experiencias de primera mano y así podremos generar soluciones para esos desafíos y retos. Puedes utilizar estas historias reales para generar un cambio positivo en las personas afectadas por la EM de tu país.

