

Serie de síntomas: Sensibilidad al calor

Aprenda cómo la temperatura puede afectar los síntomas de la EM y obtenga consejos para mantenerse fresco

Hecho por Biogen® en asociación con expertos en EM

La esclerosis múltiple (EM) afecta a cada persona de manera diferente. No hay dos personas que tengan exactamente los mismos síntomas o experiencias con la enfermedad. Dado que la EM afecta las células nerviosas del cerebro y la médula espinal, es posible que tenga un amplio rango de síntomas. Algunos son visibles y pueden ser vistos por otras personas. Otros son invisibles y solo los ven o siente la persona con EM.

A través de nuestra *Serie de síntomas de EM*, le brindaremos información y consejos sobre diferentes síntomas para analizar con su equipo de atención médica. Recuerde que su equipo de atención médica debe ser su principal fuente de información o de respuesta a cualquier pregunta.

Muchas personas que viven con esclerosis múltiple (EM) experimentan sensibilidad al calor, lo que puede empeorar algunos síntomas de la EM. Incluso un cambio tan pequeño como 0,5 °F en la temperatura corporal puede afectar a una persona con EM. La fatiga, la función cognitiva (atención y concentración), la debilidad muscular y los problemas de visión pueden empeorar con el calor.

Para las personas que viven con EM, la sensibilidad al calor es causada por el daño al sistema nervioso central. Cuando el cuerpo ataca la mielina (la carcasa protectora alrededor de los nervios), el nervio queda expuesto, lo que lo hace más sensible al calor. Cuando se sobrecalientan, las señales nerviosas pueden demorarse o bloquearse, lo que provoca otros síntomas. ¡Pero hay buenas noticias! Para la mayoría de las personas, la sensibilidad al calor no suele provocar daño permanente en los nervios, por lo que cuando los síntomas empeoran con el calor, el efecto suele ser temporal.

Estos son algunos consejos para ayudar a controlar la temperatura corporal y mantenerse fresco:



Ajuste el termostato

Siempre que sea posible, ajuste la temperatura en su entorno para que coincida con su nivel de comodidad. Si va a algún lugar donde no puede ajustar la temperatura, intente llevar agua fría y un ventilador personal. Permanecer en una oficina, en el hogar o en un automóvil bien acondicionado puede ayudar a evitar que se sienta sobrecalentado. Sin embargo, tenga cuidado con los extremos en cualquier dirección, porque la temperatura fría también puede afectar los síntomas de la EM. Ajuste el termostato a su zona de confort personal.



Use ropa adecuada

Trate de revisar el clima antes de elegir su ropa. En climas más cálidos, considere usar materiales más livianos, como algodón, rayón o lino. También puede probar usar hormas y accesorios más holgados con ventilación, como zapatos de malla. Independientemente del clima, considere vestirse en capas. Si se siente sobrecalentado, puede eliminar una capa. Recuerde, no tiene que sentirse caliente para verse genial.



Tome un baño frío o dúchese

Un baño frío puede ayudar a reducir la temperatura corporal central (alrededor del corazón y la médula espinal). Considere bañarse después de la actividad física o durante un tiempo en un ambiente cálido. Aproveche ese momento para relajarse física y mentalmente. Mientras está sentado en la tina de baño fría, puede aprovechar el tiempo solo para practicar la atención plena y la meditación.



Use una bufanda refrigerante

Los chalecos o bufandas refrigerantes están diseñados para ayudar a enfriar la temperatura central del cuerpo. Absorben el calor corporal y luego imitan las glándulas sudoríparas del cuerpo al expulsar la transpiración a través de la tela. Esto ayuda al cuerpo a mantenerse fresco. Pruebe usar un pañuelo refrigerante durante los días calurosos o cuando realice actividad física.



Al preparar las comidas

La cocina puede calentarse rápidamente, así que trate de planificar con la mayor anticipación posible. Primero, intente preparar todos sus ingredientes y herramientas antes de comenzar. Tener un ritmo flujo de trabajo puede ayudar a reducir el tiempo cerca de una superficie caliente. Cuando esté listo para cocinar, considere preparar todas sus comidas para la semana. Puede probar recetas que no requieran horno para preparar algunas comidas. Si prepara las comidas con anticipación, no tendrá que pasar todos los días en la cocina. En los días en los que simplemente desee relajarse, puede sentirse agradecido por preparar comida con anticipación.



Manténgase hidratado

La reacción natural del cuerpo al calor es enfriarse con la sudoración, así que asegúrese de beber abundante agua fría para ayudar a mantenerse hidratado. Trate de evitar bebidas con cafeína, como refrescos, café y bebidas energéticas. Estas bebidas son diuréticas, lo que significa que pueden hacer que vaya al baño con más frecuencia. Esto elimina el líquido del cuerpo.

Hay muchas formas de mantenerse fresco, lo que puede ayudar a manejar algunos síntomas de la EM. La experiencia de cada persona con EM es diferente, así que trabaje con su equipo de atención médica para desarrollar las mejores prácticas para controlar su temperatura corporal.