

# ¿Qué puedo hacer para controlar mi sensibilidad al calor?

**Los estudios han demostrado que enfriar el cuerpo puede ayudar a minimizar los efectos negativos del calor y mejorar la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple.**

De acuerdo con un estudio de investigación de 2010, el Dr. George Kraft descubrió que «...luego de que la temperatura corporal disminuyera aproximadamente un grado... los participantes empezaron a mejorar en las pruebas de coordinación y equilibrio, y en la capacidad para mantener una actividad física.

**Llegamos a la conclusión de que el enfriamiento es una terapia adecuada para las personas con sensibilidad al calor debido a la esclerosis múltiple».**<sup>3</sup>

«Generalmente, la terapia de enfriamiento se tolera bien y los limitados estudios de investigación han demostrado posibles beneficios para algunos síntomas asociados con la esclerosis múltiple», manifestó el Dr. Allen C. Bowling. «Los síntomas que pueden mejorar con el enfriamiento son la debilidad, la espasticidad, los temblores, la falta de coordinación, la dificultad para caminar, la fatiga, las dificultades visuales, los trastornos del habla, las dificultades cognitivas, urinaria y sexual».<sup>4</sup>

*Cada persona sufre un tipo de esclerosis múltiple diferente, y no existe una opción «que funcione para todos» cuando se trata de enfriar el cuerpo. Existen muchos tipos diferentes de prendas de enfriamiento corporal disponibles, y la mejor opción para cada uno depende de la persona, de su entorno y de sus necesidades individuales. ¡Lea esta guía para obtener más información al respecto!*



**CONSEJO DE ENFRIAMIENTO:** Los accesorios livianos apuntan a las arterias clave. ¡Busque las bandas para la muñeca, el tobillo y el cuello!



## Sensibilidad al frío

*¡No se trata sólo del calor! Las temperaturas extremas y la humedad también pueden afectar los síntomas que derivan de la esclerosis múltiple.*

Según un artículo reciente de la revista Momentum<sup>5</sup>, «la intolerancia al calor es un síntoma bien conocido y comprendido de la esclerosis múltiple, mientras que la intolerancia al frío es mucho menos reconocida».

Patty Bobryk, MSH, PT, MSCS, ATP, escribió en un artículo reciente de MSFocus<sup>6</sup>, «Este fenómeno no es tan común como la sensibilidad al calor, pero puede influir de igual manera. [Hasta] el 10 % de los individuos con esclerosis múltiple informaron que sus síntomas empeoraron al exponerse a bajas temperaturas».

Las prendas que dan calor pueden ayudarlo a controlar su sensibilidad a las bajas temperaturas. En algunas prendas de enfriamiento corporal, tales como aquellas fabricadas por Polar Products, las compresas de calor que se activan con aire pueden caber en los mismos bolsillos que las compresas enfriadoras.

Fuentes: 1. Frankel, Debra y Hettie Jones. «Living with MS, Newly Diagnosed». National MS Society. p26. 2014. 2. Roberts, Adam y Judith Harper-Bennie. «Multiple Sclerosis and Cooling». 3.ra edición. Multiple Sclerosis Association of America. 2004. 3. Kraft, George. «Rehab News: Beat the Heat!» Momentum 3.4 (2010). National MS Society. Julio-agosto de 2010. 4. Bowling AC. Complementary and Alternative Medicine and Multiple Sclerosis. Nueva York: Demos, 2007, pp. 76-79. 5. Momentum, «Warming Up to Winter», invierno 2015. National MS Society. 6. MSFocus, «Making Your Cold Sensitivities Manageable», otoño 2015. MS Foundation.

## Terapia de frío-calor para el control del dolor



### Sistema terapéutico de circulación de agua fría

De fácil uso para la recuperación posterior a las cirugías de cadera, rodilla, hombro, espalda y más.



### Compresas frías/calientes y fajas de compresión

Las compresas son suaves y flexibles cuando están congeladas, y caben dentro de los bolsillos de las fajas de compresión



### Fajas terapéuticas de calor húmedo para calentar en el microondas

Alivio de los dolores crónicos o musculoesqueléticos

Polar Products Inc. es una empresa familiar que cuenta con más de 30 años de experiencia en la fabricación de sistemas de enfriamiento corporal y productos terapéuticos de frío/calor efectivos, asequibles y de alta calidad. Visítenos en [www.polarproducts.com](http://www.polarproducts.com).

## La sensibilidad al calor y la esclerosis múltiple



## La esclerosis múltiple de cada persona es diferente

### ¿Por qué la gente con esclerosis múltiple debería preocuparse por el calor y la temperatura?

Un aumento de la temperatura puede ocasionar que algunas personas con esclerosis múltiple experimenten un empeoramiento temporal de los síntomas. Esto puede ocurrir cuando los factores físicos y ambientales provocan una elevación en la temperatura corporal.

Los síntomas pueden ser: visión borrosa, fatiga, mareos o debilidad en una o en ambas piernas.

Si bien este empeoramiento temporal de los síntomas (conocido como pseudoexacerbación) puede sentirse como un ataque real de esclerosis múltiple, los síntomas suelen mejorar a medida que la temperatura corporal vuelve a la normalidad.<sup>1</sup>

### ¿Por qué la temperatura afecta a las personas con esclerosis múltiple?

Las fibras nerviosas que controlan diferentes partes del cuerpo permiten que los mensajes se desplacen por el cerebro y la columna vertebral como impulsos eléctricos.

En el cerebro o en la columna vertebral, las fibras nerviosas o su capa protectora externa (mielina) que están dañadas por la esclerosis múltiple tienen dificultad para conducir estos impulsos eléctricos. El calentamiento del cuerpo inhibe más la conducción nerviosa, de manera que algunas fibras nerviosas dañadas dejan de trabajar en su totalidad. La reducción de la temperatura corporal puede permitir que se transmitan más señales a través del nervio dañado.<sup>2</sup>



**CONSEJO DE ENFRIAMIENTO:** ¡Manténgase activo! Pruebe con un enfriamiento antes de realizar una actividad, y un enfriamiento después de hacer ejercicio.

**Una guía educativa sobre la esclerosis múltiple y el enfriamiento corporal**

# Testimonios

Lo que dice la gente con esclerosis múltiple

«¡Por fin puedo salir de casa durante el verano! Me diagnosticaron esclerosis múltiple hace casi 5 años. Soy MUY sensible al calor extremo. Durante el verano, donde vivo es casi imposible marcharse de los lugares enfriados con aire acondicionado con seguridad y comodidad. ¡Este chaleco refrescante ha resuelto todo eso!».

Mike de California

«¡El chaleco con compresas enfriadoras ha cambiado mi vida! ¡Monto a caballo e incluso logré salir un día en el que hacía 85 grados! Ahora no tengo que planificar en torno al clima para competir. ¡Gracias!».

Carolyn de Maine

«Una de las peores cosas de tener esclerosis múltiple es sentirte prisionero del aire acondicionado en verano. Ahora soy muy activa, ando en bicicleta, hago jardinería, etc. ¡Y todo gracias a este chaleco refrescante! ¡Me encanta!».

Becky de Illinois

«El chaleco refrescante es genial. Ahora puedo hacer mis cosas de una mejor manera. Hoy hizo 106 grados a la sombra y me sentí mucho mejor, ya no tanto como un helado derretido».

Ray de California

«¡Estoy completamente enamorada de mi chaleco! Me permite salir y disfrutar más de la vida como nunca antes».

Kayla de South Dakota

«¡Guau! ¡El chaleco refrescante ha hecho una gran diferencia en mi vida! Ahora puedo hacer muchas cosas... jardinería, muestras de artesanía, eventos de la iglesia, barbacoas familiares... ¡El chaleco refrescante ha renovado mi vida con esclerosis múltiple!».

Nancy de Texas

## Tipos de efectivos corporal para la esclerosis múltiple

Hay distintos tipos de productos enfriadores disponibles. Esta guía lo ayudará a escoger los productos más efectivos, y de mayor valor para sus necesidades individuales.

Observación: la información que figura en este folleto es una guía y no debe sustituir la consulta médica. Siempre converse con el profesional médico sobre el control de los síntomas.



### Prendas con compresas enfriadoras congeladas basadas en agua

De fácil uso para la recuperación posterior a las cirugías de cadera, rodilla, hombro, espalda y más.



- **¿Por cuánto tiempo enfría?** Enfriará durante 3-4 horas en todo tipo de clima.
- **¿Cuánto pesa?** 0.7 a 2.5 kg (1.5 a 5.5 libras).
- **Ideal para:** cualquier ambiente con acceso a un congelador. El nivel de enfriamiento más alto para este costo. **¡La opción de enfriamiento más común para la esclerosis múltiple!**

- **Limitaciones:** Necesita tener acceso a un congelador y las compresas frías necesitan tiempo para congelarse.
- **¿El costo?** \$124.50 - \$249

**Consejo de enfriamiento:** algunos fabricantes ofrecen un chaleco «que se ajusta a todos los tamaños», pero los chalecos enfriadores deberían ajustarse cómodamente al cuerpo para obtener un enfriamiento óptimo. Busque un chaleco que varíe la cantidad de compresas en proporción al tamaño del usuario.



### Prendas con compresas enfriadoras «de cambio de estado»

Las compresas enfriadoras se congelan a una temperatura moderada (alrededor de 58 °F / 14.4 °C), y se mantienen frías a esta temperatura constante.



- **¿Por cuánto tiempo enfría?** Enfriará durante 2-3 horas en todo tipo de clima.
- **¿Cuánto pesa?** 0.9 a 2.5 kg (2 a 5.5 libras).
- **Ideal para:** viajes o situaciones donde no hay acceso a un congelador. Las compresas se pueden activar con agua helada o en el refrigerador. Es seguro para los niños.

- **Limitaciones:** Generalmente cuesta más y genera menor energía de enfriamiento que las compresas frías congeladas basadas en agua.
- **¿El costo?** \$169 - \$370

**Consejo de enfriamiento:** piense en una prenda flexible que sea compatible tanto con compresas de cambio de estado como con compresas enfriadoras congeladas basadas en agua.



### Prendas de evaporación que se activan con agua

Las prendas están diseñadas para absorber brevemente el agua, lo que produce un efecto de enfriamiento natural a medida que se evapora.



- **¿Por cuánto tiempo enfría?** Muchas horas de enfriamiento por evaporación en condiciones de humedad baja.
- **¿Cuánto pesa?** Para controlar el peso, limite el tiempo en que la sumerge en el agua.
- **Ideal para:** actividades al aire libre. Opción económica y liviana. No es necesario congelarla.

- **Limitaciones:** Menos efectiva en condiciones de humedad alta. Genera menos energía de enfriamiento que los sistemas de compresas enfriadoras.
- **¿El costo?** \$32 - \$225

**Consejo de enfriamiento:** busque los chalecos «híbridos», fabricados con cristales que absorben el agua y que se pueden congelar para conseguir un enfriamiento adicional.



### Sistemas enfriadores «activo» con circulación de agua fría

Se bombea agua helada desde una fuente de refrigeración a través de unos tubos de agua aislados que están cosidos a un chaleco o accesorio.



- **¿Por cuánto tiempo enfría?** Por períodos de tiempo extensos; agregue hielo a la fuente de refrigeración cuantas veces considere necesario.
- **¿Cuánto pesa?** Los chalecos pesan menos de 500 g (1 libra) con agua en los tubos.
- **Ideal para:** el nivel más alto y profundo de enfriamiento corporal. Ideal para aplicaciones terapéuticas. Use solo bajo la supervisión de un profesional de la salud.

- **Limitaciones:** es el sistema de enfriamiento más costoso. Necesita conexión eléctrica y conexión a una fuente de refrigeración.
- **¿El costo?** \$595 y mas

CONSEJO DE ENFRIAMIENTO:

HAY ASISTENCIA FINANCIERA DISPONIBLE PARA CIERTOS TIPOS DE PRENDAS ENFRIADORAS A TRAVÉS DE LOS PROGRAMAS SIN FINES DE LUCRO DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE. [mysaa.org](http://mysaa.org) [msfocus.org](http://msfocus.org)