



Lidiando con el Calor

Los climas húmedos, las temperaturas calientes, los ejercicios enérgicos u otras circunstancias que aumenten la temperatura corporal pueden intensificar síntomas como la fatiga, problemas sensoriales, debilidad y alteraciones visuales en personas con esclerosis múltiple (EM).

Algunas maneras sencillas de lidiar con el calor:

- ✓ **Tome** líquidos frescos en abundancia.
 - Lo ideal es beber agua. El agua fría le ayuda a mantenerse refrescado.
 - Evite las bebidas con cafeína pues ellas tienen un efecto diurético - les hacen orinar más y perder agua.
- ✓ **Use** abanicos, aire acondicionado o botellas con spray (o atomizador/rociador).
- ✓ **Haga** ejercicios en un ambiente fresco.
 - Si ejercita al aire libre, escoja la parte del día que es más fresca, usualmente temprano en la mañana o en la noche.
 - Si ejercita adentro, use aire acondicionado o abanicos que ayudan a mantener la temperatura del cuerpo en un nivel apropiado.
 - Ejercitarse en agua templada (con temperatura entre los 80 y 84 grados Fahrenheit) es una manera excelente de combatir el calor generado por la actividad física.
- ✓ **Utilice** ropa especialmente diseñada para enfriar el cuerpo como chalecos y bandas para la cabeza o el cuello — muchos atletas las usan. También puede usar:
 - Una toalla mojada en la nuca
 - Cualquier tipo de sombrero de ala ancha
 - Ropa holgada de color
- ✓ **Métase** en una tina con agua templada. Continúe echando agua cada vez más fría durante un periodo de 20 a 30 minutos. Obtendrá mayor beneficio si sumerge la parte superior del cuerpo.
- ✓ Un baño o duchazo frío también ayuda a reducir la temperatura del cuerpo luego de una actividad física o de estar expuesto al calor.

Recuerde: ¡Busque siempre las estrategias que funcionen para Ud.!

