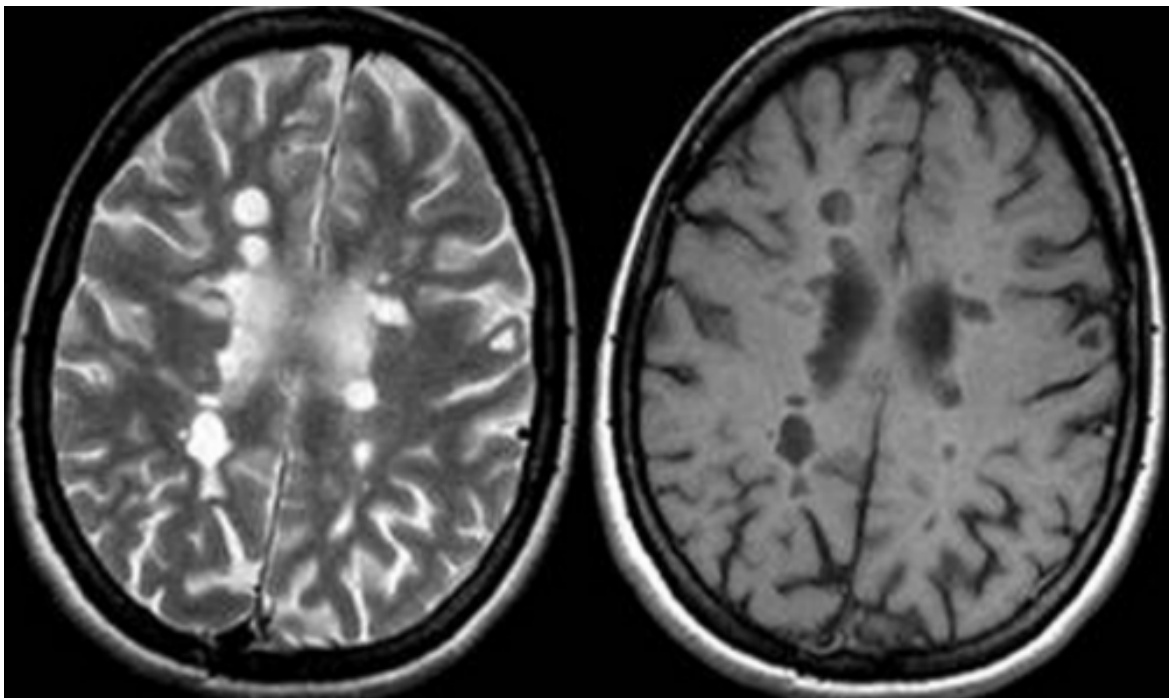
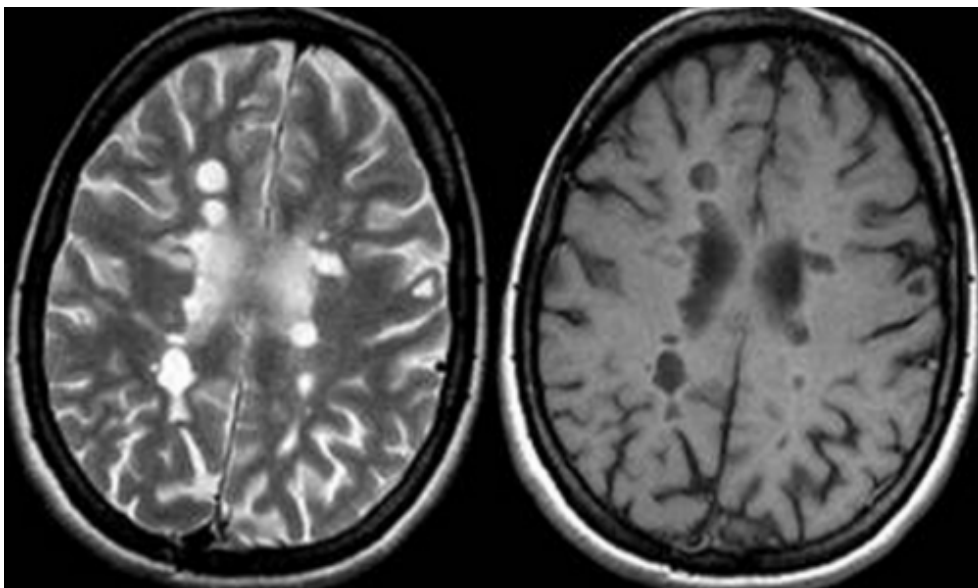


Médico entrega consejos para evitar que altas temperaturas compliquen a pacientes con esclerosis múltiple

El Ciudadano · 25 de enero de 2017

La sensibilidad al calor es común entre los pacientes con esta enfermedad, quienes pueden sufrir complicaciones, como dificultad para mantener el equilibrio, debilidad, fatiga y problemas a la vista.





En lo que va de 2017, los termómetros no han bajado de los 30° en Santiago y se espera que las condiciones meteorológicas se mantengan durante todo el verano. Incluso en estas pocas semanas, la Dirección Meteorológica ha pronosticado dos olas de calor, las cuales han elevado las temperaturas por sobre los 37° en la zona central.

Frente a este panorama, muchos especialistas comienzan a hacer recomendaciones para que las personas puedan protegerse del calor y así evitar enfermedades asociadas a la exposición al sol. En ese sentido, los pacientes con esclerosis múltiple –enfermedad autoinmune, degenerativa, que afecta al sistema nervioso central y que en Chile registra cerca de 3.000 casos– sufren especialmente con este clima, debido a su sensibilidad a las altas temperaturas.

La esclerosis múltiple es una enfermedad que afecta principalmente al cerebro y a la médula espinal, provocando una inflamación debido a la pérdida de mielina, estructura que recubre los nervios y que permite una adecuada transmisión de los impulsos eléctricos entre las neuronas y el cerebro.

La relación entre el calor y la esclerosis múltiple todavía es desconocida, sin embargo, el doctor Carlos Flores, neurólogo de la Clínica Tabancura y del Hospital

Militar, explica que “basta que la temperatura del cuerpo suba medio grado para que una persona con esta enfermedad vea exacerbado sus síntomas”.

En ese sentido, además comenta que “los investigadores sostienen que hay una alteración de los nervios, que ya están inflamados a causa de la esclerosis múltiple, y que debido al, el proceso de repolarización de la membrana neuronal es más lento, haciendo que la neurona no trasmita los impulsos eléctricos como corresponde”.

Según los estudios, la sensibilidad al calor la presentan entre el 58 y el 77% de los pacientes e intensifica las molestias, interfiriendo en las tareas diarias. “Cuando uno le pregunta a los pacientes, en general la mayoría empeora en estas épocas de altas temperaturas”, asegura el doctor Flores.

Entre los síntomas que empeoran con las altas temperatura están la dificultad para mantener equilibrio, la debilidad, la fatiga y los problemas a la vista. “Incluso hay pacientes que quedan ciegos por algunas horas debido a la exposición al calor”, afirma el especialista.

Entre las actividades que exacerban los síntomas de los pacientes con esclerosis múltiple se encuentran los deportes al aire libre, la exposición directa al sol, los baños calientes, las emociones fuertes, la fiebre e, incluso, personas que usan un secador de pelo también pueden tener complicaciones.

Ante esto, es importante considerar que las dificultades derivadas del calor no tienen efectos a largo plazo; solo surgen a partir del calentamiento del cuerpo y tienen una recuperación en un par de horas o en algunos días. Además, es fundamental que los pacientes chequeen que los síntomas son causa de las altas temperaturas y no de algún otro problema.

Si un paciente con esta enfermedad ve que su temperatura ha comenzado a subir, algunas ideas que entrega el doctor Carlos Flores para bajar esta condición son

tomar líquidos fríos, chupar cubos de hielo, tomar baños fríos, abrir la ventana o sentarse frente a un ventilador.

Y en esta época de vacaciones, cuando muchos se exponen a largas horas bajo el sol o a lugares muy calurosos, lo mejor es evitar las habitaciones muy soleadas y mantener las cortinas cerradas durante el día, evitar los viajes muy largos en auto a menos que sea con aire acondicionado, usar ropa clara, cubrir la cabeza, evitar el sol directo, buscar lugares con aire acondicionado, tener cerca un ventilador o algo con que abanicarse, beber líquidos fríos, contar con un rociador de agua o usar prendas refrigerantes.

Fuente: [El Ciudadano](#)