

Manténgase refrescado

Este artículo apareció en la revista The Motivator en el verano del 2007.

Por Shelley Peterman-Schwarz

Una reunión calurosa

Unos años atrás cuando me diagnosticaron con la esclerosis múltiple (EM), mi esposo, Dave, y yo fuimos a la casa de su niñez para celebrar su duodécima Reunión de Bachillerato. El salón estaba lleno, la música demasiado fuerte, hacía calor y estaba gastando mucha energía tratando de comunicarme con los que estaban a mi lado. Me sentía cada minuto más agotando. Como no quise interferir con el encuentro de mi esposo con sus antiguos compañeros de bachillerato, me fui caminado hacia otra mesa para evitar la "locura de la muchedumbre " y me senté para tomar un vaso con agua.


Después tuve que usar los servicios. Mis piernas las sentía como si pesaran 1,000 libras mientras caminaba al baño de las mujeres. Entré al baño de las damas – la energía se me agotaba como de un globo pinchado. Pensé: quizá si me siento por un tiempo en el carro con el aire acondicionado, recuperaré mis fuerzas. Le pedí a la esposa de una de los amigos de Dave que me acompañara.

El aire afuera estaba como un fogón; el índice del calor superaba los 100 grados. Caminando por el parqueadero despavimentado, con tacones demasiado altos dado mi inestabilidad y debilidad, fue demasiado estresante. Yo me hubiera caído tres veces si mi amiga no me hubiera sostenido.

El aire acondicionado fue una bendición. Empecé a sentirme mejor. Cuando acabaron de servir la cena volví al pasillo. Menos mal la música ya la habían reemplazado con el programa de la noche, había bajado el sol y el aire acondicionado del edificio funcionó mejor.

Al final, se separaron en grupitos y hacían planes para después de la fiesta. Pero yo estaba hecha una nada. Aunque realmente tenía ganas, no podía hacer más. ¡Yo necesitaba volver a casa! Me sentí mal por haber dañado los planes de Dave, así que le sugerí que me llevara a casa y después se encontraba con sus amigos.

Cuando llegamos a casa, no tenía fuerzas para caminar. Dave me tuvo que llevar cargada a la casa, desvestirme, ayudarme me en el baño, y acostarme. Mi cuerpo estaba mi cuerpo como un espagueti mojado y aguantándome un río de lágrimas. Estaba frustrada con mi cuerpo. Estaba enojada con mi misma porque no podía mantener al paso de los demás – ¡y eso que apenas tenía treinta-y-pico de años! Tenía miedo. Esto nunca me había pasado antes.



Esa fue mi primera experiencia con lo fuerte que puede afectar el calor a una persona con EM. Menos mal, me recuperé en pocos días, y a lo largo de unos 20 años, nunca me volvió a suceder semejante reacción al calor. Pienso porque ahora estoy consciente de lo importante que es no exponerme a altas temperaturas, porque sé cómo afecta a las personas con EM. Entre tanto he aprendido mucho para poder ayudarles a ustedes a cómo mantener su cuerpo fresco durante el verano.

Entienda los efectos del calor

Señales de advertencia

Puede ser que usted no se ha dado cuenta de cómo le afecta el calor. Aquí hay algunos de sus señales:

- Debilidad muscular en general
- Pérdida significativa de energía
- Irritabilidad
- Dolor de cabeza
- Malestar del cuerpo
- Náusea y/o falta de apetito
- Discapacidad de cognición; sensación de no poder pensar o encontrar las palabras adecuadas; pueda que tenga dificultad en recordar cómo hacer las cosas
- Señales de deshidratación incluye la boca seca, pegajosa, o con sensación de algodón; poco orín, o orine concentrado de color amarillo oscuro; incapacidad de producir lágrimas; o estar sin ánimos.
- Sudor excesivo o falta de sudor

Medicamentos y el calor

Los medicamentos que uno toma también pueden afectar la manera que el cuerpo responde al calor. Los medicamentos pueden causar deshidratación o afectar la habilidad de transpirar o regular su temperatura.

Consulte con su médico o el farmacéutico para informarse sobre los efectos que sus medicamentos puedan tener con la sensibilidad al calor. (Recuerde que el número de teléfono del farmacéutico se encuentra en la etiqueta de la botella de la prescripción.)

Acaloramiento – ¿Qué se siente?

Para mí entre más calor siento, más débil me pongo. Es una debilidad general; me encuentro incapaz de moverme rápidamente. Se hace difícil expresarme y procesar información; me siento con la cabeza nebulosa.

Todo mi cuerpo se mueve en cámara lenta, incluyendo mis pensamientos. Y si hay mucha bulla, música, conversación, o un ambiente muy frenético con mucha actividad visual, me siento derritiéndome como un helado en un día caluroso de verano.

¿Y qué de las fiebres... o los calores de la menopausia?

Problemas relacionados con el calor pueden ocurrir cuando la temperatura del cuerpo sube, como con la fiebre, por ejemplo. La temperatura del cuerpo también puede subir cuando hace calor, aún estando pocos minutos expuesto al calor, puede robarle las fuerzas. Y si le sumas la alta humedad, los efectos se manifiestan más rápido.

Mis calores fueron como olas que venían lentamente y culminaban en picos de unos segundos de calor intenso, y después se retiraban hasta que se desaparecían. Para otras mujeres, los calores de la menopausia pueden ser abrumadores. Estos también pueden producir efectos temporarios de acaloramiento.

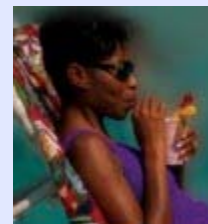
¿Con refrescarse uno se mejora todo?

Algunos miembros de la familia y los amigos a veces piensan que al salir del calor y metiéndose en un ambiente más fresco uno se recupera rápido y se va a sentir bien. Pero eso no ha sido mi experiencia.

Encontrar un lugar callado, tranquilo donde me puedo escapar del recargo sensorial es lo mejor para mí. Beber algo frío, cerrar mis ojos y escuchar el silencio ha sido mi mejor remedio. A veces si hago una siesta me siento mejor. Después de unas horas me siento de nuevo en control.

Refrescándose con bebidas frías

El Jefe Médico de la MSAA, Jack Burks, MD, indica que muchos de sus pacientes encuentran alivio del calor y la fatiga chupando hielitos. Otra opción sería beber algo con granitos de hielo, lo cual se puede preparar en una licuadora con fruta, jugo y cubitos de hielo. Las bebidas heladas se pueden comprar en una tienda de conveniencia (normalmente bajo nombres como "Slurpee®" o "Icee®"), en un restaurante, o tiendita de frutas. Añade, sin embargo, que se tomen precauciones con la cantidad de azúcar, cafeína o calorías al beber estos tipos de bebidas.



El Dr. Burks no aconseja beber algo muy frío demasiado rápido – a veces esto causa dolor de cabeza temporaria. Pero él ve que muchos de sus pacientes se refrescan sorbiendo una bebida helada o chupando los cubos de hielo y dejando que la lengua se refresque, lo cual puede afectar la rapidez con que se normaliza la temperatura. Él señala que la diferencia es sólo de uno grado Fahrenheit.

También dice que los pacientes que se recalientan y no se recuperan pronto deben beber algo frío o que se vayan a algún sitio más fresco. Las personas con EM y los miembros de familia necesitan reconocer que el refrescarse y sentirse

mejor sucede tras unas horas, y que nadie debería esperar que se vuelva a la normalidad in términos de unos minutos.

Consejos para mantenerse fresco cuando hace calor

Manténgase hidratado:

- Sorbe agua fresca, no fría durante el día. Esto permite al cuerpo absorber gradualmente lo que bebe, en vez de beber todo de súbito que esto puede causar visitas frecuentes a los servicios.
- Lleve agua por donde vaya. Para asegurar que su agua esté limpia, use botellas policarbonatos sin poros (botellas de deporte) o botellas de acero anti-óxido y lávese las manos con jabón y agua caliente todas las noches, con más atención en los lugares donde se ponen los labios dentro de la tapa.
- Para llevar agua fría afuera, llene la botella hasta tres cuartos y póngalo en el congelador. Así, el agua se mantiene fresco por mucho tiempo en altas temperaturas. Si sus manos son sensibles al frío o la mano es débil, mete la botella dentro de un calcetín, lo cual absorbe el sudor de la botella cuando se derrite el hielo. No sólo sirve como barrera al frío del agua helada, sino que ayuda a prevenir que se resbale la botella de las manos.
- Bebiendo jugos de fruta es otra opción, especialmente si pasa mucho tiempo sin comer. Esto ayuda a que no se baje demasiado el azúcar de la sangre, aunque se debe tomar cuidado no pasar de la cantidad de jugo o azúcares, especialmente si el calor le ha dado mucha sed.
- Evite las bebidas con cafeína que estos pueden contribuir a la deshidratación.

Coma comidas frías:

- Congele uvas, arándanos, y otras frutas pequeñas como meriendas frías, saludables y sabrosas. Simplemente enjuáguelas y sívelas en una plancha para hacer galletas, y póngalos a congelar. Una vez congeladas póngalos en una bolsa plástica en la neverita y llévalas en las excursiones largas, al parque o a un partido.

Planifique sus actividades según el tiempo

- Planifique con antemano y use algún tipo de prenda de enfriamiento o accesorio para mantenerse refrescado, como un chaleco de enfriamiento, pañuelo, muñequeras, paquetes fríos o funda de un almohada. Muchos de estos productos se detallan en la próxima sección sobre los productos de enfriamiento y prendas.
- Manténgase dentro en esos días extremadamente calurosos y durante el mediodía cuando la temperatura está a su máximo. Si no tiene aire acondicionado en casa trate de mantener la casa tan fresca posible bajando las persianas para evitar la luz directa del sol y use un ventilador. En días peligrosamente calurosos asegure que su familia o amigos

sepan que esta sin aire acondicionado; mantenga contacto con alguien hasta que pase el calor extremo.

- Para ir de compras, si es posible, pídale a alguien que le deje y le recoja en la puerta para evitar la caminata por el parqueadero ardiente. También será mejor ir a los centros comerciales con aire acondicionado en vez de las que están al aire libre. Participar en actividades donde hay aire acondicionado como salir a ver películas es una manera divertida para evitar el calor.
- Su carro puede alcanzar temperaturas altas nada más parqueado en el sol. Antes de manejar, si está en casa o en un sitio seguro, dese tiempo para bajar sus ventanas y dejar la puerta abierta para que pase el aire caliente con el aire acondicionado puesto. Tenga cuidado que no se metan los niños dentro del carro con la máquina prendida, y asegure que el carro no esté en posición para andar con la puerta abierta.
- Evite o tenga cuidado con el uso de los baños calientes, piscinas con agua tibia, saunas, jacuzzi y duchas. Estos pueden elevar la temperatura del cuerpo y causar debilidad y otros síntomas relacionados con el calor. Asegure que haya alguien que pueda acompañarle mientras que está nadando o usando un jacuzzi o sauna.

Si tiene que estar afuera en calor...

- Encuentre un lugar con sombra y brisa que refresca.
- Si los niños están jugando en el agua apúntese al juego o ponga los pies dentro de la piscina.
- Protéjase del sol llevando ropa blanca o colores claros que reflejan el sol en vez de absorber el calor; llevando un gorro puede también ayudar. Para enfriarse más ponga paquetes pequeños de plástico Zip-lock® (con sello y resistencia al agua) llenos con gandules congelados o maíz, debajo del su gorro.
- Use una sombrilla para crear la sombra.
- Llene unas bolsas plásticas (con sello y resistencia al agua) de medio tamaño con cubos de hielo y póngalos encima de las bebidas enlatadas o embotelladas en su neverita. Si se acaban las bebidas tendrá agua (todavía limpia) en las bolsas después de que se derriten.
- Ponga dos toallas mojadas en una bolsa con sello y manténgalo al lado de su neverita. Cuando se necesita un trapo enfriado saque uno de las toallas y úsela para enfriarse. A medida de que se vaya calentando la toalla cámbiela por una de las toallas en la bolsa – así siempre tendrá disponible una toallita mojada y enfriada.



Si se encuentra calentado...

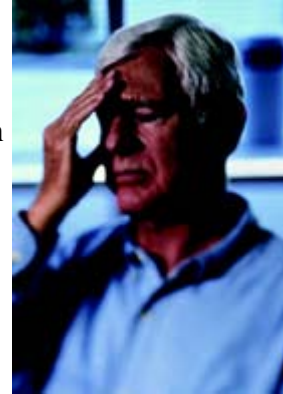
- Enfríe su cuerpo rápido aplicando hielo, compresas frías o botellas de agua llenas de cubos de hielo y agua a los puntos de mucha circulación de sangre – como la frente de la cabeza, la nuca, el lumbar, muñecas, tobillos, o sobacos.
- Un paquete helado puede ser un paquete de verduras congeladas (como los gandules, habichuelas o semilla de maíz – simplemente sáquela del congelador, envuélvalo en una

toallita mojado y aplícaselo. Si está usando una bolsa de verduras congeladas como paquete de hielo, márkela con un marcador para dejar saber que no se debería usar para comer por lo que ha sido deshelado y recongelado para uso después.

- Ponga sus manos o los pies en agua fría.. Por ejemplo, una amiga mía pone sus obras de arte en exposiciones al aire libre. Cuando hace calor, ella pone sus pies por un momento en una neverita o en agua con hielo*. Dice que se enfría rápidamente y que el efecto dura casi dos horas.

*Por favor tenga mucho cuidado usando hielo o agua con hielo directamente en contacto con la piel, especialmente para los individuos con entumecimiento. El hielo y el agua con hielo pueden causar quemaduras si el contacto directo es por más de dos o tres minutos.

- Se recomienda un baño o ducha en agua fría para mantener la temperatura del cuerpo. Empiece con agua tibia y baje la temperatura poco a poco dejando que su cuerpo se acostumbre.
- Encuentre un sitio fresco para descansar. Esto le dará una oportunidad de recuperar sus fuerzas.



Productos de enfriamiento

El **Chillow®** es una almohada que enfría y que utiliza agua para absorber y disipar el calor que emite el cuerpo, produciendo la sensación de enfriamiento. Simplemente se llena el Chillow con agua para activar la reacción de enfriamiento, se empuja hacia fuera las burbujas, y se mete el Chillow dentro de la funda de la almohada. Este producto de enfriamiento también puede mejorar los dolores y molestias de la cabeza, el lumbar, el quemado de la piel y los calores de la menopausia – ayudando a que sus usantes disfruten de dormir mejor.

El Chillow es un producto de Soothsoft Innovations Worldwide, Inc. y se encuentra en las farmacias. Para informarse de más llame al **(888) 244-5569** o visite www.chillow.com. Cuesta aproximadamente \$40.

Las muñequeras **Coolband™** enfrían el cuerpo e incluye dos muñequeras hechas de tela de toalla y cuatro paquetes de gel diseñados ergonómicamente. Simplemente se congelan los paquetes, se brochan los bolsillos especialmente diseñados, se cubre la muñeca, y tendrá temperaturas refrescantes que alivian las muñecas por muchas horas. Los dos paquetes de gel extras de Freeze-N-Go™ se ponen en el congelador o neverita hasta que los primeros dejan de enfrían. Por su diseño con curva, el Coolband se puede llevar en el antebrazo y no interfiere con la actividad de la muñeca – como en el tenis o el golf. Las muñequeras también se pueden usar en las lesiones y heridas como las del síndrome del túnel carpiano.

Este producto se ofrece a través de Cool Therapy, LLC. Se puede contactar al **(866) 272-COOL (2665)** o por internet al www.coolbandcity.com. Cuesta aproximadamente \$20.

El **Katabrella®** es un dispositivo flexible para sujetar la sombrilla que se coloca a cualquier sombrilla portátil (los que abren y cierran) librando las manos mientras que se protege uno del sol (o la lluvia). Simplemente se enrolla el brazo curvado del Katabrella por el hombro y le soporta la sombrilla.

Este producto está fabricado por The Peterson Clinic, LLC. Infórmese visitando la página www.kataburera.com. Cuesta aproximadamente \$15.

El **Misty Mate COOL BLAST™ Mister** es un enfriador de aire personal que es portátil y fácil de usar en el trabajo, en casa o afuera. Se llena el Misty Mate™ con agua del grifo, se cierra y se bombea para presionarlo. Emite un vapor fina en o cerca de la piel, creando la sensación de enfriamiento. Muchos otros productos que emiten vapor están disponibles, incluyendo la sombrilla grande Mist-N-Shade que se instala afuera y se conecta a la manguera para conseguir el vapor continua y sombra. Este producto puede reducir la temperatura del aire inmediata hasta unos 25 grados.

Misty Mate Inc. se puede contactar llamando al **(800) 233-6478** o por internet en la página www.mistymate.com. Los precios cuando se escribió este artículo variaban entre \$15 para el Cool Blast Mister y \$40 para la sombrilla.

Los ventiladores pequeños que usan baterías se pueden cargar en el bolso o mochila y usar para darse una brisa refrescante donde viaje, están disponibles en la mayoría de las farmacias o tiendas de descuentos.

Prendas para mantenerse enfriado

Akemi, Inc. fabrica chalecos, bufandas, pañuelos, cojines, tobilleras, guantes, y muñequeras diseñados para enfriar distintas partes del cuerpo con la evaporación. Cada producto de Each Body Cooler® se fabrica con compartimientos especiales que contienen cristales co-polímeros no-tóxicos. Para activar el enfriamiento se empapan los cristales en agua por unos 20 minutos, secándolos con una toalla y se aplica a la piel para el alivio rápido. Los cristales absorben hasta 400 veces su peso y le mantiene enfriado por uno o dos días.

Se puede contactar a Akemi al **(800) 209-2665**, o ir a la página web al www.bodycooler.com.

Heat Relief Depot™ ofrece una gran variedad de productos de enfriamiento para las personas con EM. Uno de ellos es el MiraCool™ gorra de pescar de estilo antiguo con casco reversible para mantener la cabeza fría. Los cristales del MiraCool envueltos dentro de la tela de 100% algodón absorben y aguantan hasta 1000 veces más su peso en agua refrescante. Los cristales funcionan en combinación con la evaporación, así que cuando se lleva puesto en la cabeza, las sensaciones de enfriamiento pasan a los puntos del pulso y se extienden por todo el cuerpo. Simplemente se empapan en agua fría para activarlo y se lleva mojada o seca.

La gorra de pesca MiraCool y otras gorras de enfriamiento están disponibles por Heat Relief Depot, una división de BioChem Corporation, Inc. Se puede contactar al (877) 879-1450 o visitándolos en su página web www.heatreliefdepot.com. Los precios de los productos para las gorras varían entre \$9 y \$27.

Los **Polar Body Cooling System Kits** ofrecen alivio del calor a través de una serie de paquetes fríos que se ponen dentro de varias piezas de la prenda. Están diseñados para ser livianos y confortables mientras que se llevan debajo o sobre la ropa. Cada sistema incluye: un chaleco ajustable con paquetes fríos Kool Max®; dos muñequeras con paquetes fríos; un cuello con paquetes fríos, y un conjunto de paquetes fríos extras para mantener en reserva.

Los conjuntos están disponibles en Polar Products, Inc. Se puede contactar al (800) 763-8423 o visitando la página web www.polarsoftice.com. Se puede comprar una variedad de equipos por separado.

El Cool Shirt® MS Therapeutic Cooling System es un sistema de enfriamiento activa específicamente diseñado para al estándar de los pacientes de EM. El poncho es fácil y confortable para usar. Incluye una sección específicamente diseñada para la cabeza y la nuca que ofrece enfriamiento rápido. La unidad de enfriamiento tiene una manija grande para facilitar su transporte y un control de temperatura que le permite ajustar la temperatura a gusto. El sistema incluye el poncho, la unidad de enfriamiento con los controles de temperatura, una manguera insolada de 8 pies con desacoplado, y un adaptador de 110 voltios.

Shafer Enterprises, LLC ofrece este producto. Se puede contactar llamando al (800) 345-3176 o visitando la página web www.coolshirt.net.

Silver Eagle Outfitters ofrece varios productos hechos de varias capas de tres telas súper-absorbentes, que al empaparlos en agua activan una reacción de enfriamiento. Uno de los productos es el "Do-Rag." Es como un pañuelo que mantiene enfriado su cabeza y nuca por muchas horas. Simplemente se empapa el Do-Rag en agua por tres o cinco minutos, se exprime, y se lleva puesto en la cabeza o nuca. Cuesta \$15.

Otro producto es el New Generation Classic Cooling Vest. Después de que se activa el enfriamiento, el chaleco estará marcadamente frío al toque por varias horas. Esto es especialmente bueno para personas que mantiene en climas calientes por largos ratos. El chaleco esta disponible en tallas para hombres y mujeres, de pequeño hasta 4X. Se puede contactar Silver Eagle Outfitters al (888) 672-6963 o a través de la página web www.coolingapparel.com.

El **StaNool Vest™ Body Core Cooling System** esta hecha de materiales de alta calidad que duran, y cuatro ThermoPaks que son fáciles de reemplazar para enfriar el cuerpo confortablemente. Cada "Under Vest" liviano ofrece hasta tres horas de enfriamiento por cada conjunto de ThermoPak. Se incluye un conjunto extra para completar los ocho

paquetes de ThermoPaks por cada chaleco. Está disponible en tallas de XS hasta XXXL. También hay chalecos para niños y para uso industrial.

El chaleco esta disponible a través de StaCool Industries, Inc. Para conseguir información se puede contactar al **(866) 782-2665** o en la página web www.stacoolvest.com.

Steele Inc. ofrece el **SteeleVest® Body Cooling Comfort System**. Esto es un chaleco que contiene cinco bolsillos especiales – dos al frente y tres atrás – que guardan paquetes de gel a base de almidón para mantenerle enfriado. Los paquetes de enfriamiento de gel, que se pueden recongelar, se mantienen fríos hasta cuatro horas. El SteeleVest se conforma a su cuerpo confortablemente y los lados se mantienen abiertos para permitir el libre rango de movimiento. El chaleco pesa cinco libras con los cinco paquetes congelados puestos.

Steele Inc. se puede contactar al **(888) 783-3538** o a través de su página web www.steelevest.com. También están disponibles otros productos de enfriamiento.

Prendas especiales de **Sun Precautions®** le protege de los efectos dañinos del sol a la piel. Hechas de tela Solumbra™, las prendas incluye una línea completa de gorras, guantes, camisas, pantalones, y faldas. Estos productos son livianos y se ventilan para mantenerle enfriado, y la tela especial da protección todo el día de 30+ SPF de los rayos UVA y UVB – bloquea más de 97% de estos rayos.

Se puede contactar Sun Precautions llamando al **(800) 882-7860** o visitando la página web www.sunprecautions.com.

– Editado y parcialmente escrito por John Masino (Traducido al español por Richard Palacio)

NOTE: La MSAA ofrece el Programa de distribución de equipos de enfriamiento pero ciertos límites de ingreso económico se aplican. Para obtener más información, se puede visitar la página web www.msassociation.org o llamar la MSAA al (800) 532-7667. Marque la extensión 108 para recibir una solicitud para el Programa de distribución de equipos de enfriamiento.