

El paciente con EM sufre, por acción de la propia enfermedad, un cambio en su forma de relacionarse con el medio, y experimenta sensaciones que antes eran totalmente desconocidas y que muchas veces no sabe si atribuir a la enfermedad o no. Por otro lado, de repente surgen muchas dudas sobre cuestiones que antes nunca le habían preocupado: ¿puedo operarme?, ¿puedo hacer deporte?, ¿puedo comer lo que quiera?, etc.

¿Influye el calor?

El calor no empeora la EM a largo plazo, pero a corto plazo la elevación de la temperatura corporal por aumento de la temperatura ambiental, por fiebre, o por haber realizado ejercicio físico, aumenta la fatiga y otros síntomas de la enfermedad en muchos pacientes.

¿Cómo puede evitarse el aumento de la temperatura corporal?

En verano procurar estar a la sombra. No pasar las horas de máximo calor en el exterior sino en casa con aire acondicionado frío, o en centros comerciales, teatros, cines u otros lugares públicos con aire acondicionado.

Bañarse en agua fría, refrescarse con paños húmedos el cuello y las axilas, beber bebidas frías y chupar trocitos de hielo o helados.

Tratar la fiebre en cuanto aparezca.

¿Por qué estoy tan cansado, si no he hecho nada?

La debilidad y la fatiga acompañada con frecuencia a la EM. Llamamos fatiga a una sensación anormal de cansancio, desproporcionada al esfuerzo realizado.

El aumento de la temperatura corporal, el estrés, el exceso de trabajo y las infecciones pueden agravar temporalmente la fatiga y deben ser evitados en la medida de lo posible. Siempre que aparezca fatiga hay que descansar porque seguir forzándose no conduce a nada positivo y un descanso incluso breve, alivia mucho. Hay que evitar las jornadas largas, procurar dormir con un horario regular, organizar las ocupaciones de modo que las horas de actividad coincidan con la máxima sensación de energía, hacer descansos periódicos, hacer una siesta si fuera necesario y aceptar los límites aunque éstos puedan variar de un día para otro.

¿Influye el frío?

El ambiente frío y el agua fría pueden producir o empeorar los espasmos musculares.

¿Cómo evitar tener los pies fríos?

Muchos pacientes tienen los pies fríos a pesar del calor ambiental. Se debe a la falta de tono muscular en las piernas y a la afectación de las terminales nerviosas de los vasos de las piernas. Se alivia con calcetines de lana o doble calcetín. Cada vez se fabrican mejores fibras que permiten la evaporación del sudor sin que por ello se pierda calor.

¿Influye el estrés?

No hay evidencia científica que permita decir que el estrés empeora la enfermedad. El estrés forma parte de nuestra vida y no hay que estresarse intentando evitar lo inevitable. No obstante, es bueno evaluar de vez en cuando si realmente nos estamos preocupando por las cosas que realmente importan.

¿Tienen riesgos la cirugía y la anestesia?

El riesgo quirúrgico es el mismo que el de una persona que no tenga EM. Si el paciente tiene que ser intervenido habrá que hacerlo sin miedo a que empeore la EM y con el mismo tipo de anestesia que se utilizaría en el caso de no tener la enfermedad. En el caso de tener problemas respiratorios como consecuencia de la enfermedad, el anestesista tomará las mismas precauciones que en un paciente que tiene problemas respiratorios por otra cosa.

¿Hay alguna dieta recomendada?

No hay una dieta especialmente recomendada para los pacientes con EM. Hay que procurar llevar una dieta nutritiva y equilibrada en la que predomine la ingesta de grasas de origen vegetal o de pescado sobre la ingesta de grasas de origen animal. Hay que evitar el exceso de peso con dieta y actividad física regular y reforzar la ingesta de calcio durante los tratamientos con corticoides y en la menopausia.

¿Es conveniente el ejercicio físico?

El ejercicio moderado de tipo aeróbico (caminar o nadar, por ejemplo) tiene un efecto beneficioso sobre el organismo de los pacientes con EM. Deben evitarse los esfuerzos extenuantes y la exposición excesiva al calor.

¿Influyen el alcohol o el tabaco?

Salvo prohibición médica, una bebida alcohólica en sociedad, de vez en cuando, no perjudica. El alcohol, no obstante, puede aumentar la fatiga, producir debilidad o aumentar los trastornos de equilibrio, coordinación y el habla. Hay que ser especialmente cuidadoso si se está tomando algún tratamiento.

El tabaco tampoco empeora la EM, pero en ningún caso es recomendable fumar por el riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares y/o pulmonares.

Fuente: "Vivir con Esclerosis Múltiple" publicado por AEDEM.