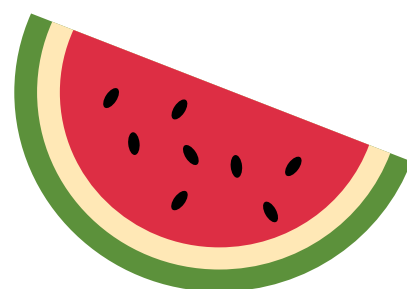


CALOR Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE



Disfruta del verano a pesar del aumento de la temperatura con las siguientes recomendaciones:

ALIMENTACIÓN



Es importante que **bebas agua** para evitar el riesgo de deshidratación. Pero además del agua, **algunos alimentos pueden ayudarte a estar hidratado**, como la sandía, el pepino, el melón, la lechuga y el calabacín; así como gelatinas o aguas gelificadas si tienes disfagia a líquidos.



EJERCICIO

¿Realizar ejercicio físico en verano con Esclerosis Múltiple? La respuesta es sí. Puedes realizarlo en interiores bien climatizados, utilizando ropa adecuada e hidratándote antes, durante y después; además de hacer actividades suaves, como yoga o pilates, o aprovechar las piscinas exteriores para nadar o caminar dentro del agua.

DÍA A DÍA



Si **organizas un horario** en base a tus actividades, es posible que consigas hacer las tareas que tienes pendientes de forma más óptima. Por ejemplo, evita **salir a la compra** en las horas de más calor, prioriza la **compra online** o **ventila la casa** a primera hora de la mañana o por la noche.



DESTINOS

A la hora de definir un lugar donde pasar las vacaciones, podemos cuidar algunos aspectos que nos hagan disfrutar de forma agradable de nuestra estancia. Por ejemplo, buscar **destinos de montaña** adaptados a tus condiciones físicas; buscar alojamientos con **habitaciones climatizadas**, piscinas al aire libre, etc.; o disfrutar de **actividades de interior**, como ir al cine o a un museo.