

## ¿Cómo controlar la temperatura corporal durante el ejercicio con Esclerosis Múltiple?

La **práctica de ejercicio físico** constituye una terapia rehabilitadora no farmacológica y de bajo coste con probados beneficios en las **personas con Esclerosis Múltiple (EM)**. Sin embargo, es de sobra conocido que en la EM pueden existir **problemas para mantener la temperatura corporal estable**, especialmente en condiciones ambientales cálidas o durante el ejercicio físico. Esto hace que algunos síntomas de la EM puedan incrementarse limitando así la tolerancia hacia la actividad física.

### ¿Cuál es la causa de los problemas de termorregulación?

Las **personas con EM** parece ser que tienen una sudoración anómala.

- El sudor es necesario para **disipar el calor**.
- Con ello, se mantiene la **temperatura corporal estable**.

Si el mecanismo que regula el sudor no funciona correctamente, **la temperatura corporal aumenta** y con ello toda la sintomatología asociada.



Por ello, las **personas con EM** deben intentar realizar ejercicio en condiciones que **no dispongan al cuerpo a activar el mecanismo de sudoración**. Te damos algunas ideas para ello:

### Recomendaciones para controlar la temperatura



1. Realiza ejercicio **a primera o última hora** del día.
2. Busca **espacios abiertos** en los que pueda existir brisa o viento ligero que actúe como refrigerante.
3. Utiliza **ropa adecuada**, ligera y que favorezca la dispersión del calor.
4. **Hidrátate** antes, durante y después del ejercicio.

5. Si realizas actividad física en **espacios cerrados**, se recomienda que la temperatura **no sea mayor de 16°C**.

Se han diseñado **prendas específicas**, como los chalecos refrigerantes, de enfriamiento o "cooling vests", que son **chalecos** confeccionados con un tejido térmico especial que ayuda a controlar y estabilizar la temperatura.



6. Pon en práctica "**estrategias de enfriamiento**" para intentar bajar la temperatura corporal antes de entrenar:

- Toma una **ducha** fresca.
- Sumerge las **piernas** unos 20 minutos en agua fría.
- Deja correr **agua fría** en tus muñecas durante 3-5 minutos.

Algunos estudios han observado que la **ingesta de agua muy fría (1,5°C)** mejora la tolerancia al ejercicio en personas con EM, incluso en condiciones ambientales cálidas.



Si necesitas apoyo para la realización de ejercicio, recuerda que en las asociaciones de pacientes hay **profesionales de la actividad física** que pueden guiarte de forma personalizada.

Ten en cuenta que estas son **recomendaciones generales** y que tendrás que explorarlas todas para saber **cuáles son las más adecuadas** a tu contexto personal.

#### REFERENCIAS

1. Allen DR, Huang MU, Morris NB, Chaseling GK, Frohman EM, Jay O, Davis SL. Impaired Thermoregulatory Function during Dynamic Exercise in Multiple Sclerosis. Med Sci Sports Exerc. 2019.
2. Filingeri D, Chaseling G, Hoang P, Barnett M, Davis SL, Jay O. Afferent thermosensory relaying in relapsing-remitting multiple sclerosis following exercise-induced increases in body temperature. Exp Physiol. 2017.
3. Grover G, Ploughman M, Philpott DT, Kelly LP, Devasahayam AJ, Wadden K, Power KE, Button DC. Environmental temperature and exercise modality independently impact central and muscle fatigue among people with multiple sclerosis. Mult Scler J Exp Transl Clin. 2017.
4. Chaseling GK, Filingeri D, Barnett M, Hoang P, Davis SL, Jay O. Cold Water Ingestion Improves Exercise Tolerance of Heat-Sensitive People with MS. Med Sci Sports Exerc. 2018.
5. Multiple Sclerosis Society of Canada. Physical Activity. Guide for people with MS [Internet]. 2013 [citado 15 de julio de 2022]. Disponible en: <https://mssociety.ca/library/document/qR3n1N5M2hYdsUx4T0rIzAm8l00XDZVp/original.pdf>