

Conviviendo con la **ESCLEROSIS MÚLTIPLE**



# VIAJES

**Dr. Antonio Yusta Izquierdo**  
Hospital Universitario General de Guadalajara

**MERCK**

# ÍNDICE



INTRODUCCIÓN.....	2
¿CÓMO AFECTA EL CALOR? .....	4
¿QUÉ HACER SI QUIERO VIAJAR? .....	8
CONSEJOS PRÁCTICOS.....	14



EN LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE INFLUYEN

**EN UN 30% LOS GENES Y EN UN 70%  
LOS AGENTES AMBIENTALES**

# INTRODUCCIÓN

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad en la que actúan diferentes componentes genéticos y ambientales. Para que se desencadene es necesario una carga genética determinada y que se den las circunstancias ambientales suficientes. Alrededor de un 30% lo explicarían los genes y el 70% restante agentes ambientales.

Esto demostraría el porqué de la prevalencia de la enfermedad en las diferentes regiones del mundo. **La EM es más frecuente según nos alejamos del Ecuador hacia el norte.** Es muy rara en el hemisferio sur y aún más en la raza asiática.

También explicaría por qué los individuos que emigran a un país antes de los 15 años, tienen el mismo riesgo de padecer la enfermedad que los ciudadanos del país que los recibe. Sin embargo, si emigran a partir de esos 15 años, tendrán la misma probabilidad que las personas del país de donde proceden.

Desde hace unos años, se está demostrando que los niveles bajos de vitamina D en sangre pueden ser un factor de riesgo para desarrollar EM. Además, si estos niveles bajos se dan en pacientes ya diagnosticados de EM, ésta será más activa y tendrá peor pronóstico. Se ha observado que en los climas donde hay pocas horas de exposición solar hay mayor incidencia de EM. Esto ocurre sobre todo, en países del norte de Europa donde la prevalencia de la EM es mayor. Más aún, **si el embarazo de una madre ocurre en los meses de menor exposición solar** (meses de otoño e invierno), los niveles de vitamina D los tendrá más bajos y, por tanto, tendrá **un mayor riesgo de que su hijo desarrolle en un futuro la EM.**

Así, un determinado tipo de clima no solo va a afectar a la probabilidad de desarrollar la enfermedad, sino también a la intensidad de los síntomas.



EL CALOR ENLENTECE

LA CONDUCCIÓN NERVIOSA

# ¿CÓMO AFECTA EL CALOR?

Los **axones** (prolongaciones de las neuronas por donde se transmite el impulso nervioso), **conducen este impulso a una determinada velocidad**. Cuando ésta disminuye, se producen determinados síntomas. **En un axón que ha perdido la mielina** (capa que hace de “aislante” para que la conducción nerviosa sea más rápida), **la transmisión** de las órdenes **se hace más lentamente** y, además, se pueden producir “cortocircuitos” entre un axón y otro.

Si hay otro factor que enlentece más la conducción, puede llegar un momento que ésta no se produzca y aparezcan sensaciones de debilidad, mayor cansancio, “hormigueos”, inestabilidad, disminución de la agudeza visual, mayor lentitud para pensar, alteración del control esfinteriano, dificultad para hablar etc.

**Uno de los factores que ralentiza la conducción es el calor.** En un clima cálido, sobre todo en verano, el aumento de la temperatura ambiental o el sufrir un cuadro febril, hacen que la temperatura corporal aumente y que la conducción a través de los axones sea más lenta o incluso se llegue a bloquear.

Cuando se produce esto, van a reaparecer los síntomas de un brote previo. No se puede considerar como un nuevo brote, sino una reactivación de uno previo. Es decir, no es que haya una reactivación de la enfermedad, pero sí una mayor dificultad en la transmisión nerviosa.



A VECES EL CLIMA CALUROSO

**PUEDA EMPEORAR LOS SÍNTOMAS DE LA EM**



## ¿CÓMO AFECTA

## EL CALOR?

Si un paciente con EM se traslada a un lugar con un clima caluroso, puede experimentar este empeoramiento.

Por ello, es conveniente:

- evitar la exposición al sol en las horas centrales del día,
- evitar actividad física, en las horas de mayor calor,
- beber abundantes líquidos fríos,
- darse una ducha de agua templada a mitad de la mañana y de la tarde.

Si la disminución de la temperatura no fuese suficiente, se pueden utilizar fármacos como la amantadina, el modafinilo e incluso, bajas dosis de corticoides.

Para la mayor parte de los pacientes que sufren este empeoramiento, éste va a ser transitorio. Aparece, sobre todo, en los primeros años que siguen al diagnóstico, no siendo tan intensos o no apareciendo en los años siguientes.



# ¿QUÉ HACER SI QUIERO VIAJAR?

**E**l sufrir de Esclerosis Múltiple no tiene por qué suponer una renuncia a viajar ni a disfrutar de momentos de ocio.

**La vacaciones son muy importantes para todos nosotros y, sobre todo, para los pacientes con EM.**

Las personas que sufren de Esclerosis Múltiple deben de planificar y tomar una serie de medidas para que el viaje sea plenamente satisfactorio. Estas medidas dependerán de la movilidad, del lugar de destino, del tratamiento que estén llevando, etc.



SE DEBE PLANIFICAR EL VIAJE Y

**TOMAR UNA SERIE DE MEDIDAS PARA QUE**

**EL VIAJE SEA PLENAMENTE SATISFACTORIO**



## ¿QUÉ HACER

### SI QUIERO VIAJAR?

Lo primero que hay que **evaluar es nuestro propio estado de salud, valorar nuestros propios límites y tener unas metas realistas** para nuestras vacaciones.

En segundo lugar, si va a un país donde es necesario **vacunarse** contra alguna enfermedad, ésta se podrá aplicar **si no está sufriendo de un brote ni se está en tratamiento con altas dosis de corticoides**. Hay dudas sobre si la vacunación aumenta el riesgo de tener un brote de Esclerosis Múltiple. Se puede tener una reacción posterior y aumentar la sensación de cansancio. También hay que saber que **si está sometido a un tratamiento inmunomodulador para la Esclerosis Múltiple, la efectividad de la vacuna puede disminuir**.



VALORAR NUESTROS PROPIOS LÍMITES

**TENER METAS REALISTAS**

¿QUÉ HACER

SI QUIERO VIAJAR?



Es importante hacerse un seguro de viaje que **garantice la asistencia médica** en caso de necesitarla, o su traslado inmediato a su lugar de origen.

A la hora de pasar por aduanas, es aconsejable que se lleve un informe o **certificado médico en el que indique el nombre del fármaco** con el que es tratado, para que permitan su transporte dentro del avión. En ocasiones, durante el viaje de avión, la tripulación se lo custodiará hasta el aeropuerto de destino. La medicación deberá de llevarse con los medios de protección adecuados (nevera, etc.).

Sería conveniente **evitar los cambios bruscos de horario**, si el viaje es transcontinental, durante uno o dos días, podremos notar más cansancio.

Si necesita **ayudas especiales para su movilidad**, debería comunicarlo a su agencia de viajes para que tenga programada una ayuda en su lugar de destino. En los aeropuertos hay un traslado específico para las personas con problemas motores y dificultades para caminar.

Si viaja a destinos cálidos y húmedos, es aconsejable seguir los consejos de cómo **disminuir la temperatura corporal** citados anteriormente. Si va de excursión, utilizar pañuelos frescos aplicados en la frente, el cuello y las muñecas. Si se mantienen aplicados durante 5 minutos, van a producir una sensación de confort y bienestar importantes, mitigando la sensación de fatiga producida por el calor ambiental. Existen incluso, ventiladores pequeños que utilizan baterías que puedes llevar contigo a donde vaya.



EN ALGUNOS LUGARES SE PROPORCIONAN AYUDAS

ESPECIALES PARA LA MOVILIDAD



# CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Antes de ir de vacaciones, **planificarlas con antelación** (vacunas necesarias, hoteles con adecuada arquitectura para personas con dificultad para moverse, medicación suficiente, avisar al aeropuerto si tiene necesidades especiales para trasladarse por él, etc.).
2. **Ir con antelación al aeropuerto**, ya que, si necesita ayuda, el embarque se realiza antes que el resto de pasajeros.
3. **Viajar con un informe médico** donde se especifique el tratamiento que debe de llevar. Protegerlo con neveras si fuera necesario.
4. Realizar un **seguro médico de viaje** por si necesitase asistencia sanitaria o ser trasladado a su lugar de origen.
5. Intentar **evitar cambios bruscos de horario** y **reducir la actividad física en las horas centrales del día** en climas muy calurosos.
6. Es aconsejable que **vaya acompañado de una persona** o personas de su confianza.

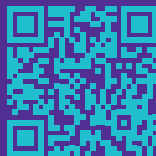
**CON ESTAS SENCILLAS PRECAUCIONES SE PODRÁ DISFRUTAR DE UNAS VACACIONES INOLVIDABLES SIN QUE LA ENFERMEDAD SUPONGA UN PROBLEMA INSOSLAYABLE**



Conviviendo con la **ESCLEROSIS MÚLTIPLE**



Todas las Guías sobre  
Esclerosis Múltiple disponibles en:  
[www.guiaesclerosismultiple.es](http://www.guiaesclerosismultiple.es)



**MERCK**