



Clima e fibromialgia: Como ajustar o termostato interno

Muitas vezes as pessoas com fibromialgia têm um certo tipo de climatologia ou mudanças de temperatura pioram os sintomas. Muitos se queixam de ser frio o tempo todo, ou quente o tempo todo, ou alternadamente. E é verdadeiro, vários estudos confirmam: este sintoma é chamado de sensibilidade à temperatura.

Em pacientes com fibromialgia, dizem os especialistas, o termostato interno é quebrado, uma “desregulamentação” que retorna para os pacientes mais sensíveis a determinadas condições. Isto é, se estiver quente, é provável que a pessoa se sentir ainda mais extrema. Seu corpo vai sofrer uma maneira exagerada, com mais suor, mais sede, mais intolerância. Isso pode levar a os subsídios de dor, mas também que o cansaço aumenta.

Alguns estudos mostram uma incapacidade do corpo para adaptar-se a mudanças de temperatura, juntamente com um baixo limiar de tolerância aos estímulos dolorosos associados com calor e frio.

É que as pessoas que sofrem de fibromialgia têm um impacto diferente de estímulos externos: Muitos têm sensibilidade física extrema para determinadas situações. E o tempo não é exceção.

Dor, cansaço e outros sintomas típicos estão intimamente associados ao clima. Varia de acordo com frio ou calor não, e também dependendo da umidade. No inverno, no entanto, a dor torna-se protagonista. Pessoas com fibromialgia pode sentir muito frio, e levam mais tempo para obter calor. Por sua vez, desencadeia a dor no frio.

A umidade, por sua vez, também pode aumentar a dor nas articulações, que afeta a condição geral do paciente. O frio não é um bom aliado.

Recomendações para os dias quentes:

- -Consumir comida e bebida fria
- Use um guarda-chuva para sombra
- Use uma pala, em vez de um chapéu
- Use roupas soltas e leves, feitos de um material respirável
- Evite banhos quentes ou chuveiros
- Tome banho com água fria antes de sair e antes de dormir
- Ligue o carro e o ar condicionado por um tempo antes de sair, o suficiente para esfriar o carro
- Se você usar um ventilador ou ar condicionado, evitar que fique diretamente em sua direção.
- Pessoas sensíveis ao frio sentem-se congelado até os ossos e dificuldade para se aquecer.

Recomendações para dias frios

É importante notar que nas pessoas com fibromialgia, o corpo é incapaz de se adaptar de forma adequada, de modo que os pés estão frios, e até mesmo usar meias grossas não podem ajudar a aquecer os pés; por conseguinte, o ambiente tem um impacto maior sobre o corpo. Algumas idéias para evitar que isso aconteça são:

- Mantenha seus pés cobertos durante o tempo frio
- Vestir roupas quentes (ainda vestir muito quente pode provocar sintomas de sensibilidade ao calor)
- bebidas quentes
- Comer alimentos quentes, como sopa e mingau de aveia
- Aqueça o carro antes de sair de casa
- Mantenha atmosfera da sua casa calorosa e amigável
- Tenha cobertores e chinelos a mão.

[Read More](#)
