

El tratamiento de las enfermedades crónicas, cada vez más frecuentes entre la población debido al paulatino descenso de las patologías mortales, no permite a los pacientes descuidar nunca sus obligaciones médicas. Y menos en época estival, período en el que aumentan los riesgos de empeoramiento por las altas temperaturas y los excesos.

UN VERANO PARA TODOS

julia
martínez
texto

Una de las principales advertencias para los enfermos en esta época del año es cuidarse del calor y por ello son importantes los consejos de su médico. Según el doctor Domingo Orozco, vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), «son patologías que duran 20 ó 30 años y en las que el paciente requiere un mayor nivel de información, menos necesario, por ejemplo, que en las enfermedades agudas. Estamos ante un proceso en el que se producen situaciones muy distintas que implican un reto para el profesional».

Un ejemplo de esto sería la diabetes, un caso en el que el enfermo precisa tener suficientes datos sobre su problema de salud, ya que va a convivir con él muchos años. Según el experto, «necesita conocer bien los síntomas de descompensación y saber cómo prevenir las complicaciones. Algo esencial porque, tener o no una buena calidad de vida va a depender, en gran medida, del propio paciente y la ayuda que reciba del profesional sanitario».

La mayor parte de los afectados por estas patologías que se ponen en manos del médico de familia son pacientes crónicos con hipertensión arterial, diabetes, dislipemia, insuficiencia cardíaca o enfermedad pulmonar obstructiva, cada vez más frecuentes en las consultas de atención primaria. De esta forma, el enfermo está cambiando y sabe mucho acerca de su afección, conoce como manejarla, y según desvela el doctor Orozco, «se compromete en la mejora de su salud mediante acuerdos con los profesionales sanitarios en la toma de la medicación, la alimentación y la realización de ejercicio, evitando los hábitos tóxicos (tabaco, alcohol). En definitiva, se convierte en un paciente autónomo que además motiva a los otros a seguir esas modificaciones».

Sin embargo, por otro lado aún hay enfermos muy dependientes que no asumen un compromiso con su médico en cuanto a las medidas que han de seguir para controlar su patología, y es a estos a los que hay que aconsejar especialmente en esta época del año acerca de los efec-

tos tan negativos que sobre ellos pueden tener las altas temperaturas. En el caso de las personas diabéticas, han de tener en cuenta determinadas recomendaciones. La doctora Pilar García Vaquero, directora de la *Clinica d-médica*, especializada en obesidad y diabetes, nos acerca las más importantes.

Para las comidas, aconseja que sean más ligeras pero con una distribución similar a la que se hace en invierno. Además, es conveniente tomar más frutas y verduras y beber agua y líquidos en abundancia. En relación a los cuidados de los pies, en ocasiones muy delicados, recomienda «mantenimiento e hidratación diaria, usar siempre calzado cómodo y no caminar jamás descalzos en la arena de la playa o ríos para evitar infecciones o cortaduras». Y lo más importante: la conservación de las insulinas. Conviene tener siempre de repuesto, guardarlas en un lugar fresco y ajustar las dosis al nuevo horario de las vacaciones, poniendo especial cuidado durante los viajes. En este caso, teniendo en cuenta lo que viajamos en esta época, es clave saber que antes de conducir se debe realizar un control de glucemia capilar y repetirlo cada dos horas; en trayectos transoceánicos, se han de adaptar las insulinas al horario cuando el paciente se levante en la nueva ubicación y hacer el descenso correspondiente según su médico (saber que el tratamiento para el día del traslado debe pautárselo su médico). Y desde luego, no olvidar nunca su *kit* de viaje,

que debe contener el glucómetro con reactivos, tiras de cetonemia, azúcar, e hidratos de carbono en forma de zumos, fruta y bocadillos; así mismo, son necesarios un informe médico y un cuaderno para apuntar las glucemias.

PARA RESPIRAR Otro ejemplo de paciente con necesidades especiales, y más aún cuando cambia sus rutinas, es el que necesita oxígeno para vivir; a pesar de que en ocasiones esta circunstancia hace que los pacientes se retraigan a la hora de hacer planes, lo cierto es que en la mayoría de las ocasiones su tratamiento puede ser adaptado para poder viajar.

No obstante, previamente conviene que le plantee todas sus dudas a su médico, a la empresa suministradora del equipo que utiliza y a la agencia de viajes. En este sentido, la compañía de terapias respiratorias Carbueros Médica, pone a disposición de ellos una serie de recomendaciones cuando van a salir con un equipo de oxigenoterapia. Desde luego, han de llevar siempre consigo un informe médico en el que se indique que el usuario precisa de éste. Conviene trasladarlo como equipaje de mano, debido a su fragilidad. Así, en viajes en avión y para evitar problemas en el aeropuerto de destino, es bueno contactar con éste antes de llegar e informar de que se lleva este equipo.





IMPORTANTE PARA PACIENTES CRÓNICOS EN ÉPOCA ESTIVAL

- Si es usted diabético, debe seguir estrictamente los controles glucémicos.
- Si sale de viaje, no debe hacerlo nunca sin un *kit*, compuesto de los elementos necesarios para cualquier imprevisto (glucómetro, tiras reactivas...).
- Llevar siempre consigo alimentos ricos en hidratos de carbono y azúcar.
- En el caso de necesitar oxígeno, debe disponer de un informe de su médico para presentarlo donde sea requerido.
- Recordar que los equipos de oxigenoterapia pueden utilizarse en los desplazamientos sin problemas, siempre avisando previamente a los responsables del medio de transporte (avión, barco o tren).
- Los hipertensos han de controlar sus cifras de presión arterial y mantener la medicación (si la utilizan) y el control de sus hábitos de vida.

