La consulta de ◆◆ Laura Cáceres — Especialista en Reumatología de Hospital Perpetuo Socorro

La especialista en Reumatología de Hospital Perpetuo Socorro recomienda antes de viajar acudir a una consulta con el especialista que le indique al paciente pautas personalizadas farmacológicas y dietéticas, especialmente para las personas con enfermedades cuyo riesgo aumenta en verano



Laura Cáceres, especialista en Reumatología de Hospital Perpetuo Socorro

«El paciente debe ser muy precavido en viajes largos»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿El verano requiere de algunas pautas especiales en enfermos reumáticos?

— Sí, por ejemplo, en el caso de que se haya planeado realizar viajes largos deberían de tenerse en cuenta algunas recomendaciones. La falta de movilidad que se produce en el transcurso de los desplazamientos, puede ser un riesgo especialmente en las personas con patologías reumáticas. Por ello es recomendable efectuar estiramientos y evitar posiciones que mantengan las articulaciones y la columna estáticas o en actitud forzada durante mucho tiempo y si es posible, realizar paradas frecuentes para caminar.

— ¿La medicación obliga a algunos cuidados ante la exposición solar?

— Algunos medicamentos crónicos que se prescriben habitualmente a pacientes con enfermedades reumáticas pueden favorecer la fotosensibilidad, y dar lugar a la aparición de lesiones cutáneas que pueden empeorar con la exposición solar. Por ello es más que recomendable el uso de protectores solares que se apliquen media hora antes de salir a la calle y se renueven con regularidad evitando tomar el sol directamente evitando principalmente las horas centrales del día

— ¿Y en los viajes?

— Es conveniente que los medicamentos no estén expuestos a temperaturas elevadas ya que muchos han de conservase en frío. Por ello, si se está viajando o fuera de casa puede mantenerse en una nevera transportable en la que mantenga la temperatura adecuada. En los viajes debe tenerse siempre un informe actualizado de la enfermedad y planificar la cantidad que debe transportarse, llevando siempre un poco más de la necesaria por si acaso y mantenerla como equipaje de mano para evitar extravíos. Si los niños van a ir a un campamento o viaje aparte es recomendable contactar con los monitores y explicarles los cuidados que debe tener el pequeño.

— ¿Qué otras medidas pueden resultar recomendables?

— Es aconsejable llevar ropa holgada y cómoda e hidratarse abundantemente y nunca está de más una consulta con el especialista que le indique pautas personalizadas farmacológicas y dietéticas, especialmente en las enfermedades cuyo riesgo aumenta en verano, como por ejemplo el lupus eritematoso sistémico, entre otras, en la que la exposición solar puede predisponer un brote de la enfermad. Por eso, lo principal es evitar la exposición y protegerse de forma concienzuda con protectores solares, sombreros y gafas siempre que salga a la calle. Aunque se relaciona más con la Navidad, el consumo de mariscos, bebidas alcohólicas o carne roja en asaderos pueden agravar enfermedades como la gota mientras el calor y el aire acondicionado empeoran los síntomas de los pacientes se sequedad ocular y bucal en pacientes con Sjögren, por lo que deben utilizarse lágrimas artificiales y gafas de sol que cubran adecuadamente.

— ¿Es adecuado el ejercicio físico?

— Es muy positivo ya que tonifica los músculos, se otorga mayor estabilidad a las articulaciones, se estimula el remodelado óseo, se evita la obesidad con la consiguiente mejora en el estado general y la presión en las articulaciones, aumentando la agilidad. Entre las actividades especialmente recomendadas, y que cada paciente debe adecuar a su edad y condición física, destaca la natación, caminar en terreno firme y actividades como el yoga o pilates.

Beneficios estivales

Con algunas precauciones, la mayoría de las patologías reumáticas registra una mejora durante la época veraniega. En concreto, es especialmente positiva para enfermedades como la osteoporosis ya que la exposición solar favorece la absorción de vitamina D con el consecuente beneficio para el hueso. El fenómeno de Raynaud, un trastorno que empeora notablemente con el frío, también se beneficia de las temperaturas más cálidas existentes durante la temporada estival. Asimismo puede ser muy positiva para el alivio de los dolores de espalda y articulares en pacientes con artrosis o fibromialgia.

