

CONSELLS PER L'ESTIU PER A PERSONES AMB MALATIES RESPIRATÒRIES

Les temperatures altes i algunes activitats pròpies de l'època estival poden tenir efectes sobre determinades patologies respiratòries.

L'escalfament global de la terra és una realitat inqüestionable a la qual ens hem d'adaptar i estar preparats per pal·liar-ne els efectes sobre la salut, especialment dels pacients amb malalties cròniques.

Per això, és important tenir en compte una sèrie de mesures perquè els pacients amb malalties respiratòries evitin els efectes adversos de la calor sobre l'aparell respiratori.

A continuació, exposem una sèrie de recomanacions perquè els pacients amb patologies respiratòries puguin tenir cura dels seus pulmons;

Evitar temperatures extremes;

És difícil pensar com seria l'estiu sense aire condicionat. Les temperatures fresques poden ser un bàlsam davant de la calor, però també un perill per a la salut dels nostres pulmons, especialment dels pacients amb MPOC o asma.

Segons un estudi de la Sociedad Española de Neumologia i Cirurgia Torácica (SEPAR) fins a un 20% dels quadres catarrals, de laringitis, faringitis o de processos bronquítics que es produeixen a l'estiu tenen l'origen en l'ús inadequat de l'aire condicionat.

Com a norma, la temperatura de l'aire condicionat no hauria de baixar mai dels 22,5 graus, encara que l'ideal és que es mantingui al voltant dels 24-26 graus, i amb una humitat relativa del 35 al 60%.

Sempre és convenient portar alguna peça lleugera de roba que pugui protegir a llocs més freds mentre el cos s'aclimata.

Cal vigilar la hidratació del cos prenent líquid abundant, principalment aigua, ja que l'aire condicionat fomenta la sequedat de les mucoses nasals, cosa que origina molèsties respiratòries.

Pel que fa als aparells d'aire condicionat, cal conservar-los a condicions òptimes de neteja, ja que un manteniment deficient pot contribuir a l'aparició de malalties com la legionel·losi, responsable de pneumònies greus. Els sistemes de climatització també poden ser colonitzats per fongs que provoquen rinitis, asma o pneumònies.

Piscines i excés de clor;

Nedar a piscines amb excés de clor pot augmentar les possibilitats de desenvolupar crisis d'asma, sobretot en nens. A més, entre els menors, l'excés de clor ho acusen abans els que tenen al·lèrgia o hiperreactivitat de les vies respiratòries. D'altra banda, les persones exposades a l'aigua amb clor com són els monitors, els cuidadors, el personal de manteniment, etc., també tenen risc augmentat de malalties respiratòries i d'aguditzacions de les mateixes.

No oblidar el tractament;

És molt important, per als pacients amb malalties respiratòries que es desplacin, portar els medicaments que han de prendre i en la quantitat suficient per a tots els dies que estaran fora del seu domicili. Tant mateix, han de tenir les instruccions mèdiques necessàries per a les possibles aguditzacions i consultar sempre sobre el tractament en cas de dubte.

Els pacients amb asma han de tenir en compte el pla d'acció per actuar davant d'una crisi durant les vacances i portar corticoides en comprimits per poder-los prendre per via oral seguint la pauta pactada amb els seus facultatius. En casos de pacients amb antecedents de crisis molt greus i ben entrenats, l'adrenalina subcutània pot ser resolutive.

Els pacients amb MPOC han de portar corticoides a la farmaciola i a més un antibiòtic per prendre en cas que es produeixi infecció respiratòria que provoqui ofec, major expectoració i/o canvis en la coloració de l'esput passant de blanquinós a groguenc, verdós o marró.

Fonts d'informació

- El aire acondicionado puede enfermarte. Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica. SEPAR.
- Aire acondicionado y piscinas con exceso de cloro, posibles fuentes de patologías respiratorias durante el verano. Sociedad de Neumología y Cirugía Torácica del SUR (Neumosur).

Dr. Juan Ruiz Manzano

Institut de Pneumologia Neumoteknon. Barcelona