

OLAS DE CALOR: RECOMENDACIONES DE LA SEPAR PARA LOS PACIENTES CON ENFERMEDADES RESPIRATORIA.

A menudo, las enfermedades respiratorias se relacionan con los meses de invierno, pero es muy importante recordar que las personas con este tipo de patologías sufren exacerbaciones de sus síntomas durante los meses de verano. Por este motivo, es importante seguir unos cuidados específicos durante los días más calurosos del año, especialmente durante las olas de calor.

De cara a proteger la salud respiratoria de los pacientes respiratorios, SEPAR aconseja:

1. Evitar las **actividades en el exterior** en las horas con mayor temperatura. Salga a primera hora de la mañana o al atardecer, cuando la temperatura es más fresca. Camine por la sombra.
2. Teniendo en cuenta el consejo anterior, **planifique** sus desplazamientos fuera de los horarios más calurosos.
3. Es recomendable realizar **duchas** con agua en casa y, si se encuentra en la calle, mojarse la ropa con agua y usar medidas físicas como sombrero, parasol, etc. Se recomienda vestir ropa ligera, clara y de algodón que permitan la transpiración.
4. Se aconseja pasar al menos dos horas en **refugios climáticos** (parques, bibliotecas, etc.) en el caso de no tener sistemas de refrigeración en el domicilio.
5. Los días de más calor es importante mantener una **adecuada hidratación**, que además favorece la hidratación de las **secreciones**, esto junto con las técnicas de fisioterapia **respiratoria** ayudará a mantener una buena higiene bronquial. Beba, aunque no tenga sed, por lo menos dos litros de agua diarios.
6. Evitar los **fuertes contrastes de temperaturas**. Por ejemplo, entre el fuerte calor de la calle y los interiores frescos debido al uso de aire acondicionado. Las temperaturas extremas pueden ocasionar **catarros, infecciones virales o irritación de las vías aéreas**.
7. Es recomendable mantener el aire acondicionado a una **temperatura estable de 24-26 grados**, por otro lado, el aire acondicionado puede incrementar la **sequedad del aire**.
8. Es importante mantener el **aire acondicionado en óptimas condiciones**. La presencia de gérmenes y las temperaturas demasiado bajas podrían favorecer las infecciones respiratorias.
9. Se recomienda el uso de mascarilla en exteriores cuando se produce el fenómeno que conocemos como **calima**.

10. Aumentar el consumo de ensaladas, verduras y frutas, para reponer las sales minerales que se pierden por el sudor.
11. Los dispositivos de **ventilación mecánica domiciliaria**, así como los dispositivos para las **apneas del sueño** administran aire ambiente y si este está a alta temperatura puede ser desagradable para el paciente. Por ello, se recomienda mantener la habitación a una temperatura estable.
12. Si tiene **oxígeno suplementario** sitúelo en un sitio con buena ventilación y fuera de la luz solar directa. Tengan en cuenta que el propio dispositivo es una fuente de calor.
13. Siga las instrucciones en todo momento para la **toma y conservación** de sus medicamentos ofrecida por su **equipo sanitario especialista**.

Conservación de los dispositivos de inhalación

Además, en lo que refiere a los dispositivos de inhalación, por norma general ninguno debe conservarse en el frigorífico salvo que la temperatura exterior, ya sea en domicilio o en la calle sea superior a 25 °C. Si la temperatura es superior a 25°C podemos usar un frigorífico y en este caso debemos poner el dispositivo en el compartimento superior. Como excepción en España hay solo 2 dispositivos de inhalación en cartucho presurizado que precisan antes de su apertura consérvalos a una temperatura especial en la parte inferior del frigorífico entre 2-8 °C, (ya que es la zona del frigorífico que garantiza esta temperatura) pero, una vez abierto se puede conservar fuera del mismo.