

## **EL CALOR Y LOS CAMBIOS DE RUTINA PUEDEN AGRAVAR LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS SI NO SE TOMAN PRECAUCIONES**

- **La hidratación, la protección solar, el ejercicio moderado y no abandonar el tratamiento son claves para mantener el bienestar durante los meses de altas temperaturas**



La llegada del verano trae consigo cambios en las rutinas, más tiempo al aire libre, viajes y un incremento de la actividad física. Aunque esta época del año puede resultar muy beneficiosa para el bienestar, las personas que padecen enfermedades reumáticas deben seguir algunas recomendaciones básicas para disfrutar de las vacaciones sin poner en riesgo su salud, según indica el doctor Manuel Romero, jefe del servicio de Reumatología del Hospital Quirónsalud Córdoba.

El doctor Romero explica que “las enfermedades reumáticas no afectan únicamente a los huesos y las articulaciones, sino que también pueden comprometer otros órganos como la piel, los ojos, los pulmones, los riñones o los vasos sanguíneos, por lo que en verano es importante cuidar la salud de una manera integral”.

Uno de los principales aspectos a tener en cuenta es la exposición al sol. Según el especialista, determinadas enfermedades autoinmunes, como el lupus, la dermatomiositis o algunas vasculitis, pueden empeorar con una exposición solar excesiva, favoreciendo la aparición de brotes o lesiones cutáneas. Por ello, recomienda evitar las horas centrales del día, utilizar fotoprotección de alta graduación y protegerse con sombrero, gafas de sol y ropa ligera que cubra la piel cuando sea necesario.

La hidratación constituye otro de los pilares fundamentales durante los meses de calor. “La pérdida de líquidos puede aumentar el cansancio y agravar algunos síntomas.

Además, en pacientes con síndrome de Sjögren puede intensificarse la sequedad de ojos y boca, mientras que una hidratación insuficiente puede favorecer las crisis de gota”, ha señalado el doctor Romero, quien insiste en la conveniencia de beber agua de forma regular, incluso cuando no exista sensación de sed.

Respecto a la actividad física, el especialista destaca que el verano es un buen momento para caminar, nadar o realizar ejercicio moderado, especialmente en personas con artrosis, artritis, espondilitis o fibromialgia. En este sentido, subraya que “los ejercicios realizados en el agua resultan especialmente beneficiosos, ya que permiten mejorar la movilidad con menor impacto sobre las articulaciones”. No obstante, advierte de que es importante evitar los esfuerzos intensos o repentinos, así como las largas caminatas o la manipulación de cargas pesadas sin la preparación adecuada.

### **¿Cómo afrontar los desplazamientos?**

Los desplazamientos propios de las vacaciones también requieren una planificación previa. Los viajes prolongados en coche, tren o avión pueden incrementar la rigidez y el dolor en personas con enfermedades reumáticas, por lo que se aconseja levantarse periódicamente, caminar unos minutos y mover las piernas durante el trayecto. Asimismo, los pacientes que reciben tratamientos biológicos o medicación que precisa refrigeración, deben prever con antelación las condiciones de transporte y conservación de los fármacos.

El doctor Romero también hace hincapié en la importancia de no abandonar el tratamiento durante las vacaciones. “Es relativamente frecuente que algunos pacientes, al encontrarse mejor, decidan suspender la medicación por su cuenta, pero esto puede desencadenar un brote de la enfermedad y provocar complicaciones evitables”, ha advertido.

Por otra parte, recuerda que algunos tratamientos reumatológicos pueden modificar las defensas del organismo, por lo que en caso de viajar, especialmente al extranjero, conviene extremar las medidas de higiene, mantener al día las vacunas recomendadas y consultar previamente con el especialista si el destino requiere alguna precaución adicional.

Finalmente, el especialista aconseja no restar importancia a determinados síntomas que pueden aparecer durante el periodo estival. Dolor ocular intenso, ojo rojo, visión borrosa, fiebre persistente, dificultad respiratoria, hinchazón importante de una pierna o la aparición de nuevas lesiones cutáneas son signos que deben ser valorados por un profesional sanitario.

“Las personas con enfermedades reumáticas pueden disfrutar plenamente del verano, viajar, hacer ejercicio y mantener una vida activa. La clave está en hacerlo con sentido común, siguiendo unas pautas sencillas de autocuidado y sin descuidar el seguimiento de la enfermedad”, concluye el doctor Romero.