

LA SUCESIÓN DE DÍAS DE CALOR EXTREMO Y LA CALIMA DISPARAN EL RIESGO PARA LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

- **Experto advierte de que los pacientes de asma o de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) pueden sufrir un empeoramiento de sus síntomas cuando coinciden las altas temperaturas con la presencia de polvo sahariano en suspensión**
- **Evitar la actividad física al aire libre en los días con peor calidad del aire, mantener una correcta hidratación y seguir el tratamiento pautado ayudan a reducir el riesgo de complicaciones**



Los veranos son cada vez más largos y están marcados por episodios de calor intenso que se prolongan durante varios días consecutivos. Si a estas condiciones se suma la llegada de la calima, la calidad del aire empeora y aumenta el riesgo para las personas con enfermedades respiratorias. Ante esta situación, el jefe del servicio de Neumología del Hospital Quirónsalud Córdoba, el doctor Luis Manuel Entrenas, advierte de que quienes padecen asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) deben extremar las precauciones durante

estos días. El doctor Entrenas explica que las sucesivas jornadas de temperaturas extremas favorecen la formación de contaminantes atmosféricos y, cuando coinciden con episodios de calima, la concentración de partículas en suspensión aumenta de forma significativa. "La combinación de calor intenso y polvo sahariano supone una mayor agresión para las vías respiratorias, especialmente en pacientes con enfermedades respiratorias crónicas", señala.

La calima es un fenómeno atmosférico caracterizado por la presencia de partículas de polvo procedentes del desierto en suspensión. Su capacidad para afectar al organismo dependerá de la concentración de estas partículas en el aire. "Respiramos de forma continua y todo lo que está presente en la atmósfera entra en contacto con nuestro aparato respiratorio. Cuanto peor es la calidad del aire, mayor es el impacto sobre personas vulnerables", afirma el doctor Entrenas.

Las personas con asma o EPOC presentan hiperreactividad bronquial, es decir, sus vías respiratorias responden con mayor intensidad ante estímulos que apenas provocarían molestias en personas sanas. Como consecuencia, durante estos episodios pueden aumentar la tos, la sensación de falta de aire, las sibilancias o el broncoespasmo, e incluso producirse exacerbaciones de la enfermedad que requieran atención médica.

El especialista recuerda que la contaminación atmosférica no solo está relacionada con el tráfico o la actividad industrial. También intervienen las partículas generadas por la combustión de biomasa y combustibles fósiles, el desgaste de neumáticos, frenos y asfalto y, durante el verano, el incremento del ozono troposférico, cuya formación se ve favorecida por las altas temperaturas y la radiación solar.

A ello se añaden los episodios de calima, cada vez más frecuentes, que empeoran la calidad del aire y pueden incrementar los problemas respiratorios y cardiovasculares.

Ejercicio físico con precaución

El doctor Entrenas insiste en que la práctica habitual de ejercicio físico resulta muy beneficiosa para las personas con EPOC porque contribuye a mejorar su capacidad funcional, reducir la disnea y mantener una mejor calidad de vida. Sin embargo, recomienda adaptar la actividad a las condiciones ambientales. "Durante los días con calor extremo o calima es preferible evitar el ejercicio al aire libre, especialmente si la calidad del aire es mala. En estos casos es más recomendable realizar actividad física en espacios cerrados, bien ventilados y climatizados, o posponerla hasta que mejoren las condiciones", afirma.

Asimismo, aconseja realizar ejercicio en las primeras horas de la mañana o al anochecer cuando las temperaturas son más suaves, reducir la intensidad del esfuerzo si aparecen síntomas respiratorios y mantener siempre una adecuada hidratación antes, durante y después de la actividad.

Hidratación y protección frente al calor

La hidratación y la protección frente a la radiación solar son medidas imprescindibles para toda la población y, especialmente, para las personas con enfermedades respiratorias crónicas y pacientes de edad avanzada, subraya el doctor Entrenas. "Las altas temperaturas favorecen una mayor pérdida de líquidos por la sudoración y aumentan el riesgo de deshidratación. En los mayores este riesgo es aún mayor porque muchas veces disminuye la sensación de sed", indica.

Por ello, recomienda beber agua de forma frecuente, aunque no exista sensación de sed, utilizar gorra o sombrero, aplicar fotoprotección de alto factor en las zonas expuestas al sol y evitar permanecer al aire libre durante las horas centrales del día. Además, recuerda la importancia de mantener el tratamiento inhalado pautado por el especialista y consultar con el neumólogo si aparecen síntomas persistentes o un empeoramiento de la enfermedad.