

Las bajas temperaturas pueden descompensar a los pacientes crónicos

Especialista advierte que el frío pueden elevar la presión arterial, afectar el control de la diabetes y aumentar el riesgo de complicaciones respiratorias.

Actualidad
cronica@estrellaconce.cl

Las intensas lluvias, el descenso de las temperaturas y los cambios bruscos de clima que han marcado las últimas semanas en la Región del Biobío no solo obligan a abrigarse. Para miles de personas que viven con hipertensión, diabetes u otras enfermedades crónicas, el invierno también representa una temporada de mayor riesgo.

Aunque el frío por sí solo no provoca estas patologías, sí puede generar exigencias adicionales al organismo y favorecer descompensaciones.

Patricia Donoso, directora de la carrera de Enfermería de la Universidad Andrés Bello, explica que el cuerpo humano activa diversos mecanismos para conservar el calor que pueden afectar directamente a los pacientes crónicos.

"Cuando una persona se expone a bajas temperaturas, los vasos sanguíneos se contraen para evitar la pérdida de calor. Esta respuesta puede elevar transitoriamente la presión arterial y aumentar el trabajo que debe realizar el corazón. En personas con hipertensión, enfermedades cardiovasculares o renales, especialmente si no están bien controladas, esta situación puede favorecer una descompensación", señala.

La situación también puede resultar compleja para quienes viven con diabetes. "Durante el invierno suelen modificarse las rutinas de alimentación, disminuye la actividad física y muchas veces



VICTOR HUENANTE / AGENCIA UNO

EL LLAMADO DE LOS ESPECIALISTAS ES A EXTREMAR LOS CUIDADOS EN LOS PACIENTES CRÓNICOS.



Vasos sanguíneos se contraen para evitar la pérdida de calor. Ello puede elevar presión arterial"

Patricia Donoso,
académica de Enfermería

se relajan los controles habituales. Además, las infecciones respiratorias pueden elevar los niveles de glucosa y dificultar el control metabólico", dice.

DOBLE RIESGO

A las exigencias que genera el frío se suma la alta circulación de virus respiratorios. Influenza, virus respiratorio sincicial, Covid-19 y otros agentes in-

fecciosos pueden afectar con mayor intensidad a quienes presentan enfermedades preexistentes.

"Las personas con enfermedades crónicas tienen más probabilidades de presentar complicaciones cuando desarrollan una infección respiratoria. Por eso es tan importante prevenir, vacunarse y mantener un control adecuado de sus patologías de base", afirma.

En el caso de quienes padecen asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) u otras patologías respiratorias, el problema puede comenzar incluso antes de una infección. "El aire frío y seco puede irritar las vías respiratorias y provocar tos, sensación de pecho apretado, silbidos o dificultad para respirar. Eso puede generar crisis respiratorias o empeoramiento de enfermedades ya diagnosticadas", advierte.

Uno de los errores más frecuentes es suspender los medicamentos porque la persona se siente bien. "Muchas veces los pacien-

tes dejan de tomar sus tratamientos porque creen que su enfermedad está controlada. Sin embargo, justamente el control se logra gracias a la adherencia terapéutica. Nunca se deben modificar o suspender medicamentos sin indicación profesional", enfatiza la académica.

Otro problema habitual es la automedicación. "Algunos descongestionantes, antiinflamatorios o preparados para tratar síntomas del resfriado pueden elevar la presión arterial, alterar la glicemia, favorecer la retención de líquidos o interactuar con tratamientos que ya está utilizando el paciente", explica.

A ello se suma la tendencia a postergar controles médicos debido al frío o la lluvia. "Es importante entender que las enfermedades crónicas requieren seguimiento permanente. Si una persona no puede asistir a un control, debe comunicarse con su centro de salud para reprogramarlo, pero no simplemente dejar pasar la atención", señala. ☺