

Recomendaciones concernientes a la alimentación e hidratación en caso de mucho calor para las personas afectadas de Fibrosis Quística

Ficha destinada a los enfermos y a sus familias

FUENTE: Traducción de un documento de la Dirección General de Salud de Francia; distribuido por la Asociación Francesa de Fibrosis Quística.

NOTA: Este documento puede servir como orientación, teniendo en cuenta que cualquier duda, en éste u otros casos, se debe consultar con el médico.

Durante la canícula del verano de 2003, numerosas familias (adultos y niños) afectados de Fibrosis Quística (fQ) presentaron deshidrataciones graves asociadas a bajos porcentajes de sal en sangre (sal de sodio, de cloro y de potasio). A pesar de la gravedad de su estado, las personas tenían al principio discretos signos de alerta fácilmente desconocidos. Esta complicación clásica de la enfermedad es debida a una importante pérdida de sal y de agua por el efecto acumulado de una fuerte sudoración y de una elevada concentración de sal en el sudor.

El riesgo de deshidratación grave es en las personas afectadas de F.Q. más grave todavía puesto que no experimentan sensación de sed y pueden, por el contrario, sentir repugnancia al agua y hasta tener náuseas lo cual agrava, todavía más, la deshidratación.

Toda persona afectada de fQ debe, en caso de temperatura elevada, protegerse del calor y tomar suplementos de sal y de agua

Esta ficha resume las recomendaciones dietéticas, así como las señales de alarma. El peso y la tasa de eliminación de sales en los orines (cosa que vuestro médico puede prescribir, si fuese necesario), son buenos elementos de evaluación y de vigilancia.

Es importante consultar rápidamente con el médico que os trata regularmente o con el servicio de urgencia en caso de vómitos, náuseas, diarrea, pérdida de peso, fatiga intensa, apatía, calambres, dolor de cabeza o fiebre al médico que os trata regularmente o al servicio de urgencia. Si estos síntomas aparecen a pesar de las compensaciones de agua y sal adaptadas, es necesario consultar al hospital de urgencia, previo aviso al médico referente.

Consejos para los aportes alimentarios

I. Aportes aconsejados en agua

Para un lactante: en caso de que este tipo de alimentación sea único, los aportes pueden aumentarse notablemente con soluciones de rehidratación oral en pequeñas cantidades durante todo el día.

Para un niño o un adulto: beber frecuentemente y en poca cantidad, sin esperar a tener sensación de sed. Beber (en función de la edad) de 1 a 3 litros al día, e incluso más.

Preferentemente han de ser bebidas ricas en sodio, del tipo zumo de tomate, Vichy, etc.

II – Aportes de sodio (sal de sodio) a administrar, además de la alimentación normal, en función de la temperatura ambiente y del peso del niño o del adulto (en gramos de sal por día), con un máximo de 15 g/día cualquiera que sea el peso, salvo advertencia médica particular (problema renal o cardiaco, por ejemplo).

Peso (kg)	Menos de 5 kg	Entre 5 y 10 kg	Más de 10 kg
A partir de 25°C	>1,5 g sal/día	> 2 g sal/día	Añadir 1 g sal/día por cada 10 kg de peso (mínimo 2 g/día)
A partir de 30°C	> 2,5 g sal/día	> 4 g sal/día	Añadir 2 g sal/día por cada 10 kg de peso (mínimo 4 g/día)

La sal puede aportarse bajo forma sólo de sal (se podría decir cloruro de sodio: NaCl) o bajo forma alimentaria.

Aporte de sal = NaCl

- Cápsulas o bolsitas de 1 g de NaCl o comprimidos de 500 mg.
- Ampollas de NaCl de 5,85% (10 ml representan alrededor de 0,6 g).
- 1 cucharadita rasa de sal de mesa contiene de 6 a 7 g.

Aporte de sal alimentaria. 1 gramo de sal es aportado por:

- Una loncha de carne o pescado ahumado.
- 1/2 loncha de jamón ahumado.
- Una loncha de jamón o de paté, 2 rodajas de salchichón, una salchicha.
- 10 olivas o una cucharada sopera de sopa industrial.
- Un trozo de pan y de queso.
- 100 g de crustáceos, de moluscos o de pescados en conserva.
- 1/4 de pan (barrita) o dos bolsitas individuales de patatas fritas.
- 30 a 50 g de pastas de aperitivo, 100g de cacahuets tostados salados (a partir de 4 años).
- 340 ml de solución de rehidratación, 150 ml de zumo de tomate, 240 ml de Vichy, etc.

III – Aportes potásicos: Proponer a los niños mayores estos alimentos ricos en potasio: frutas (albaricoque, plátano, uva), cacao, legumbres secas cocidas, zumo de frutas (de tomates, de naranjas) y de oleaginosas a partir de la edad de 4 años (cacahuets, almendras, nueces, avellanas).

Medidas de protección contra el calor

- Tener bebidas durante todo el día y hacer beber regularmente.
- No olvidar los suplementos de sal: el aporte de agua sin aporte de sal no es suficiente para prevenir o corregir la deshidratación, ello, al contrario, puede provocar vómitos

- No hacer grandes esfuerzos, no realizar actividades deportivas durante este periodo.
- Evitar salir durante las horas más calurosas del día.

En cuanto a las salidas y a los desplazamientos

Horarios: siempre que sea posible, fuera de las horas de sol fuerte.

Lugares: preferentemente los espacios climatizados (ideal 5°C por debajo de la temperatura ambiente) o siempre en lugares sombríos y frescos (nunca bajo cristaleras).

Protección solar: llevar vestidos amplios, ligeros, de color claro, cubriendo las partes de la piel expuestas al sol con un gran sombrero, utilizar abundante crema solar (índice de protección total o elevada).

Proponer, si es posible, duchas o baños frecuentes (sería lo ideal que el agua estuviera 2°C por debajo de la temperatura corporal).

Relativo a la vivienda: proteger las fachadas y ventanas expuestas al sol, cerrar los postigos, cortinas, etc. Mantener las ventanas cerradas si la temperatura exterior es superior a la interior.

En los establecimientos: pensar en mojar las vestimentas, pulverizar agua sobre el rostro y las partes descubiertas del cuerpo con un bronceador.

No dejar nunca un niño cerrado en un espacio restringido (coche)

Desnudar al niño.

Los ventiladores no aumentan el fresco si la piel no está húmeda.

Durante la tarde-noche: provocar corrientes de aire cuando la temperatura exterior es más baja que la interior del lugar donde se vive.