

Anemia de células falciformes: efectos del clima



[Sickle cell disease (SCD): effects of the weather]

¿El dolor que tiene mi hijo podría estar relacionado con el clima?

- Los cambios de clima pueden afectar a los niños con anemia de células falciformes.
- Los cambios extremos de temperatura, ya sea frío o calor, pueden un episodio vasooclusivo (antes llamada crisis de dolor).

¿Cómo le afecta el clima a mi hijo?

Cuando el clima está frío, el cuerpo del niño puede enfriarse demasiado. El enfriamiento de la piel es un problema para las personas que padecen anemia de células falciformes.

- Cuando la piel se enfría mucho, los vasos sanguíneos se vuelven más pequeños. Esto hace que el flujo sanguíneo hacia la piel, los huesos y los músculos sea más lento.
- El enfriamiento de la piel y los tejidos aumenta también la falciformación. La hemoglobina de las células falciformes puede hacer que los glóbulos rojos cambien de forma: de su forma redonda normal a una forma de medialuna (o falciforme).
- Los glóbulos rojos falciformes son pegajosos y no circulan bien a través de los vasos sanguíneos. En consecuencia, los vasos sanguíneos a veces se obstruyen y eso impide el flujo de la sangre.
- Un vaso sanguíneo obstruido se llama una «oclusión». Las oclusiones de los vasos sanguíneos pueden dar lugar a un episodio vasooclusivo (VOE, en inglés)

Cuando hace calor, su hijo puede deshidratarse (secarse) ya que el cuerpo pierde más agua cuando transpira.

¿Qué síntomas puede tener mi hijo?

Su hijo podría tener uno (1) o más de los siguientes síntomas:

- Dolor de espalda, dolor en el brazo o la pierna
- Escalofríos cuando tiene mucho frío
- Mucha transpiración si hace calor
- Mucha sed
- Sequedad en la piel o labios

¿Cómo puedo proteger a mi hijo?

Los niños con anemia de células falciformes pueden jugar, hacer ejercicio o salir afuera. **Es muy importante evitar que tengan mucho calor, mucho frío o se canse demasiado.** Usted puede hacer ciertas cosas para disminuir el riesgo de que su hijo tenga problemas a causa del clima.

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

Efectos del clima, continuación

Si hace frío

Procure que su hijo:

- Evite las temperaturas muy frías si es posible.
- Se abrigue bien en los meses fríos de invierno. Debe usar un abrigo de invierno, sombrero, bufanda y guantes para prevenir que la piel se enfríe demasiado.
- Se vista con distintas capas de ropa para que no vaya a sentir mucho calor. Esto evitará los cambios extremos de temperatura corporal.
 - Transpirar hace que la piel se enfríe y puede hacer que el flujo sanguíneo sea más lento. Esto podría causar un episodio vasooclusivo (VOE, en inglés).
 - Tenga un abrigo o suéter a la mano, incluso en los meses de verano. Esto es útil si el niño está en ambientes con aire acondicionado por mucho tiempo y le da frío.
- Beba suficiente líquido para mantenerse bien hidratado.
 - Como regla general, es adecuado darle al menos una taza de 8 onzas de agua por cada año de vida, y luego no más de entre 10 y 12 tazas de agua a los 10 años de edad. Por ejemplo, a un niño de 7 años puede darle 7 tazas de 8 onzas, como mínimo.
 - Vea la tabla de líquidos en la página 3 para más detalles.

Si hace calor

Procure que su hijo:

- Beba suficiente líquido para:
 - Mantenerse bien hidratado
 - Compensar la pérdida de agua en el cuerpo causada por el sudor excesivo
- Descanse en la sombra o vaya adentro con frecuencia, al menos cada 20 minutos.
- No entre a un ambiente con aire acondicionado si está muy transpirado por haber estado mucho al sol o haber hecho ejercicio afuera.
- Se vista con varias capas de ropa que puede quitarse cuando se acalore demasiado y empiece a transpirar.
- No nade en agua demasiado fría. Limite el tiempo que está en el agua para que no se enfríe.
- Se seque todo el cuerpo **de inmediato** después de salir de la piscina o jugar en el agua. Debe ponerse ropa seca **de inmediato**.
- Tenga toallas de más para que no se envuelva en una toalla mojada.

¿Qué puedo hacer para que mi hijo no se deshidrate?

El calor puede causar sudor y eso hace que el cuerpo pierda demasiada agua. Esto puede conducir a la deshidratación y a un episodio vasooclusivo (VOE, en inglés). Para evitar esto:

- Haga que su niño tome bastante agua. (Vea la tabla de líquidos en la página 3 para más detalles).
- Si tiene dudas, pregunte al proveedor de atención médica de su hijo cuánto líquido debe beber todos los días para mantenerse bien hidratado.

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

Efectos del clima, continuación

¿Cuándo necesita más líquido?

Su hijo necesita más líquidos cuando:

- Tiene dolor
- Está muy activo
- Está de viaje
- Hace calor

Use la tabla en la página 3 como guía para saber cuánta agua le puede dar a su hijo.

Peso del niño en libras (lb)	Peso del niño en kilos (kg)	Número de tazas de 8 onzas (oz) por día
10 a 20 lb	4 a 5 kg a 9 kg	2 a 4
20 a 30 lb	9 a 14 kg	4 a 6
30 a 40 lb	14 a 18 kg	5 a 7
40 a 60 lb	18 a 27 kg	7 a 9
Más de 60 lb	Más de 27 kg	10 o más

¿Qué debo hacer si mi hijo se enferma?

- Siga las recomendaciones del especialista en anemia de células falciformes de su hijo.
- Si su hijo tiene fiebre de 101° F o más, llame al proveedor de atención médica de su hijo y **solicite atención médica de inmediato**.
- Durante el horario en que la clínica de células falciformes está cerrada (entre semana, de 5 p. m. a 8 a. m., los fines de semana y días feriados), llame al hematólogo de turno antes de ir al hospital. Él notificará a la Sala de Urgencias (ED, en inglés) y ayudará en la atención de su hijo.
- Informe o recuerde **SIEMPRE** a los médicos y al personal de la Sala de Urgencias (ED) que su hijo tiene anemia de células falciformes. Dígales también en qué clínica especializada en anemia de células falciformes recibe tratamiento.

Para más detalles sobre anemia de células falciformes y los servicios que ofrecemos, visite la página web de Children's Healthcare of Atlanta: choa.org/sicklecell.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico o con uno de los integrantes del equipo de atención médica sobre el cuidado específico de su hijo.

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.