

# Anemia de células falciformes: los efectos del clima



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

---

## ¿El dolor de mi hijo podría estar relacionado con el clima?

- Los cambios en el clima pueden afectar a los niños con anemia de células falciformes más que a quienes no padecen esta enfermedad.
- Los cambios extremos de temperatura, ya sea de frío o calor, pueden provocar un episodio vaso-oclusivo o VOE en inglés (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 puede hacer que el flujo sanguíneo hacia la piel, los huesos y los músculos sea más lento.
- El enfriamiento de la piel y los tejidos también aumenta la cantidad de células que se deforma. Cuando esto ocurre, los glóbulos rojos cambian de su forma redonda normal a una forma de media luna (o de hoz).
- 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 vaso-oclusivo doloroso. (VOE, en inglés).

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

## ¿Qué síntomas puede tener mi hijo?

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

- Dolor en la espalda, los brazos o las piernas
- Escalofríos cuando hace mucho frío
- Transpiración abundante si hace calor
- Sed intensa
- Piel o labios secos

## ¿Cómo puedo proteger a mi hijo?

Los niños con anemia de células falciformes pueden jugar, hacer ejercicio o estar al aire libre. **Es importante evitar que se acaloren demasiado, que pasen mucho frío o que se cansen en exceso.** Usted puede tomar ciertas medidas para ayudar a reducir el riesgo de que su hijo tenga problemas relacionados con el clima.

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

# Anemia de células falciformes: efectos del clima, cont.

---

## 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.
  - La sudoración hace que la piel se enfríe y puede causar que el flujo sanguíneo sea más lento. Esto podría causar un episodio vaso-oclusivo (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. 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 sudado..
- Se vista con varias capas de ropa que puede quitarse cuando se acalore demasiado y empieza a sudar.
- 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 vaso-oclusivo (VOE, en inglés). Para evitar esto:

- Haga que su hijo 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.

## Anemia de células falciformes: efectos del clima, cont.

### ¿Cuándo necesita más líquido?

Su hijo necesita más líquidos cuando:

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

Utilice la tabla a continuación para determinar cuánta agua debe proporcionarle a su hijo. Consulte con el equipo médico de su hijo si tiene alguna pregunta.

| 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 9 kg                    | 2 a 4                                   |
| 21 a 30 lb                   | 10 a 14 kg                  | 4 a 6                                   |
| 31 a 40 lb                   | 15 a 18 kg                  | 5 a 7                                   |
| 41 a 60 lb                   | 19 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 médico de su hijo y **solicite atención médica de inmediato**.
- Cuando la clínica de células falciformes esté 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 al Servicio de Urgencias (ED) y ayudará en la atención de su hijo.
- Informe o recuerde **SIEMPRE** a los médicos y al personal del Servicio 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](http://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.**