**Consejos para cuidarse en verano para las personas que viven con ERC**

Es muy importante que los pacientes con ERC y la población en general conozcan los riesgos y complicaciones que existen si se exponen innecesariamente al sol extremo en este periodo de altas temperaturas.

En condiciones fisiológicas normales la piel es el medio principal para lograr la termorregulación a través de la pérdida de calor mediante mecanismos propios de nuestro cuerpo (conducción, radiación, evaporación y convección), las glándulas sudoríparas eliminan sudor, para ayudar a mejorar la transferencia de calor del cuerpo al exterior con su evaporación. Además el organismo produce la vasodilatación periférica de los vasos sanguíneos que implica un aumento del gasto cardiaco para llevar mayor flujo de sangre hacia la piel, logrando de esta forma reducir la temperatura sanguínea antes de que se devuelva a la circulación central.

Las altas temperaturas pueden generar un aumento de la temperatura central del cuerpo, provocar deshidratación, aumento de la concentración de sal, glucosa y otras sustancias en la sangre, de esta manera se podría llegar hasta manifestar la enfermedad por calor, que se puede identificar a través del agotamiento y/o del golpe de calor. En el primer caso, la temperatura corporal no pasa de 40 °C y el estado mental no se altera.

Por el contrario, el golpe de calor se produce cuando la temperatura del cuerpo aumenta rápidamente y no se puede bajar, puede poner en riesgo la vida si provoca daños en el cerebro y otros órganos vitales. La causa puede ser realizar actividades extenuantes por muchas horas en clima caluroso o estar en un lugar caluroso durante demasiado tiempo, el golpe de calor puede lesionar de forma temporal o permanente los órganos vitales como, por ejemplo, el corazón, los pulmones, los riñones, el hígado y el cerebro. Cuanto más alta sea la temperatura, especialmente si supera los 41º C, mayor será la rapidez en la aparición de los síntomas. En casos graves puede incluso sobrevenir la muerte.

Los grupos más vulnerable a sufrir alteraciones con las altas temperaturas son los niños, ancianos, enfermos crónicos (cardiacos, respiratorios, renales, diabéticos), personas postradas en cama, personas con discapacidad limitadas para movilizarse, personas que viven solas, con escasa interacción social o sin red de apoyo, dentro de este grupo de riesgo están quienes viven con **Enfermedad Renal Crónica.**

Por tanto, es importante que los pacientes conozcan las recomendaciones y precauciones que deben considerar para ellos y sus familiares, en especial durante esta ola de calor que estiman dure hasta fines de enero.

Patricia Gallegos, Vicepresidenta de la Sociedad Chilena de Enfermería en Diálisis y Trasplante (Senferdialt). nos comenta los principales consejos para tener en cuenta durante la época estival tanto para los pacientes renales como para sus familiares:

1. Organizar la hidratación diaria, puede tener una botella rociadora llena con agua con limón en el refrigerador para rociar la boca cuando la sienta seca.
2. Moderar o suprimir el consumo de sal, si la consume, es más recomendable usar sal de mesa ya que las sales dietéticas contienen **potasio**.
3. Beber dos vasos pequeños de agua al día con una rodaja de limón o arándanos congelados.
4. Tratar de tomar sus medicamentos con el vaso de agua destinado a las comidas.
5. Mantenerse fresco usando un jockey o sombrero.
6. Puede usar un pañuelo húmedo alrededor del cuello para ayudar a controlar
7. Consumir fruta congelada o cubitos de compota congelada, se recomienda: pera, manzana, arándanos o piña envasada en su jugo.
8. Para enfriar los jugos, colocarlas en el refrigerador y evitar usar hielo extra en el vaso.
9. También puede ayudar enjuagarse la boca con agua fría, esto aumenta la sensación de frescor.
10. Evitar las bebidas con gas o carbonatadas, estas aumentan la sensación de sed y tienen alto contenido en fósforo y sodio.
11. Para saciar la sed, como alternativa a los líquidos, pueden consumir: chicles y caramelos sin azúcar y cubitos de hielo (de agua o zumo de limón diluido).
12. Protegerse del sol en las horas que hace más calor.
13. Si realiza deporte debe evitar las horas más fuertes de sol (entre las 12:00 y las 18 horas).
14. Utilizar protector solar factor 50 a diario y generosamente. Volver a aplicar el protector solar cada dos horas.
15. Usar anteojos de sol, estos ayudan a proteger sus ojos de la misma forma que el protector solar ayuda a proteger su piel del daño del sol.
16. Utilizar ropa transpirable y holgada.
17. Pesarse a diario para controlar su peso y así saber si puede ingerir más o menos líquidos.
18. Vigilar los niveles de azúcar (glicemia), las personas diabéticas mal controladas padecen a menudo mucha sed que les puede hacer beber más líquidos.
19. Ante cualquier duda, es importante consultar con su Enfermera, nutricionista o especialista de cabecera.
20. Si tiene un acceso vascular o fistula, generalmente se recomienda que lo cubra con un vendaje protector cuando se meta al agua.
21. Si tiene un cateter de Hemodiálisis manténgalo protegido, con los apósitos bien sellados, no moje los apósitos ni parche.
22. Si tiene un Cateter de Peritoneo diálisis mantenga protegido el orificio de salida y el cateter guardado en el cinturón de cateter o banano de género, No se puede meter al agua de piscina o de mar con el cateter.
23. Si sufre un golpe de calor, se recomienda llevar a la persona a un espacio fresco y tratar de enfriar el cuerpo con un baño o ducha fría; aplicando paños húmedos fríos sobre la piel para simular la acción del sudor o con compresas frías en el cuello, espalda, ingle y axilas. Es importante también trasladarla inmediatamente a un servicio de urgencia.