



Guía de Cuidados Veraniegos

Convivir con la Amiloidosis bajo las Altas Temperaturas

Publicación Oficial de la Asociación de Pacientes con Amiloidosis
(ASPACAM)

Edición: Junio de 2026

☀️ ¿Por qué el verano es un reto en la Amiloidosis?

El incremento térmico estival no es un mero factor de incomodidad; para el paciente de amiloidosis representa un desafío fisiológico complejo. La enfermedad, en varias de sus tipologías, puede alterar el **sistema nervioso autónomo**, encargado de regular funciones involuntarias como la sudoración y el control de la presión arterial.

Cuando el termómetro sube, el cuerpo humano recurre a la vasodilatación periférica para enfriarse. En nuestros pacientes, este mecanismo puede desencadenar episodios severos de **hipotensión ortostática** (bajadas de tensión bruscas al cambiar de postura), síncope, mareos o una peligrosa retención de calor debido a la disminución de la capacidad de sudar adecuadamente. Por ello, la prevención y el autocuidado diario son nuestras mejores herramientas de salud.

📋 Las 4 Reglas de Oro del Autocuidado Estival

1. Hidratación Inteligente y Supervisada 💧

El agua es vital, pero en la amiloidosis su gestión requiere precisión clínica.

- **Beber de forma pautada:** No espere a tener sensación de sed. Beba agua en pequeños sorbos a lo largo de toda la jornada.
- **Restricción de líquidos:** Si usted presenta afectación cardíaca o renal, recuerde que la ingesta total de líquidos diaria debe estar estrictamente supervisada y cuantificada por su especialista. No aumente el consumo de agua sin consultar previamente a su médico.
- **Evitar bebidas deshidratantes:** Restrinja por completo el consumo de bebidas alcohólicas, café o refrescos con altas dosis de azúcar y cafeína, ya que alteran la respuesta diurética del organismo.

2. Control Riguroso de la Presión Arterial 🩺

Las fluctuaciones térmicas son enemigas de la estabilidad hemodinámica.

- **Transiciones pausadas:** Al levantarse de la cama o de una silla, hágalo en tres tiempos. Primero siéntese, espere un minuto, apóyese firmemente y elévese despacio. Esto disminuye drásticamente el riesgo de mareo.

- **Rutina de medición:** Incremente la frecuencia de la toma de tensión con su tensiómetro doméstico en los días de calor extremo. Anote los valores para compartirlos con su equipo médico.

3. Climatización y Gestión del Entorno 🏠

Su hogar debe ser su principal refugio climático.

- **Horas críticas:** Permanezca en interiores frescos, ventilados o con aire acondicionado durante las horas de máxima radiación (entre las 12:00 y las 17:00).
- **Aislamiento del hogar:** Baje las persianas y cierre las ventanas durante el día para evitar que el calor penetre en la vivienda; ventile a última hora de la noche o a primera hora de la mañana.

4. Indumentaria y Protección Externa Cap

La ropa adecuada actúa como una barrera térmica imprescindible.

- **Tejidos naturales:** Utilice prendas holgadas de lino o algodón, que facilitan la transpiración corporal. Los colores claros absorben menos radiación solar.
- **Accesorios protectores:** No salga a la calle sin un sombrero de ala ancha, gafas de sol con filtro UV homologado y calzado cómodo que no oprima los pies en caso de inflamación o edema.

⚠ Semáforo de Síntomas de Alerta

Es fundamental que tanto el paciente como sus familiares sepan identificar cuándo una situación requiere atención inmediata.

● Situación Controlada	● Alerta / Modificar Pauta	● Emergencia Médica
• Tensión arterial estable. • Sudoración normal o controlada. • Ligera fatiga habitual debido al esfuerzo.	• Mareos leves al ponerse de pie. • Hinchazón leve de tobillos (edemas). • Sequedad de boca o piel.	• Pérdida de conocimiento o síncope. • Confusión, desorientación o habla incoherente. • Ausencia total de sudoración con piel muy caliente y roja (Golpe de calor). • Dificultad respiratoria aguda.
Acción: Continuar con las medidas habituales de protección e hidratación.	Acción: Reposar en un lugar fresco, elevar las piernas, hidratarse y consultar telefónicamente con su unidad médica.	Acción: Llamar inmediatamente al teléfono de emergencias (112) o acudir al hospital más cercano.

 **Disfruten del verano con prudencia y responsabilidad. Seguimos a su entera disposición en nuestra sede y canales oficiales. La Junta Directiva de ASPACAM.**