

Barcelona, 28 de maig de 2020

Benvolguts/des amics/gues,

Us adjuntem aquesta traducció d'un document de la Direcció General de Salut de França, que va distribuir l'associació francesa de fibrosi quística i revisat per la Sra. Dolores García, Dietista – Nutricionista del servei de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Pediàtrica de l'Hospital Sant Joan de Déu.

Pot servir com a orientació, tenint en compte que qualsevol dubte, en aquest o altres casos, s'ha de consultar al metge.

Recomanacions referents a l'alimentació i hidratació, en cas de molta calor, per a les persones afectades de FQ.

Informació destinada als malalts i a les seves famílies.

Durant la canícula de l'estiu de 2003, nombrosos malalts (adults i nens) afectats de Fibrosi Quística van presentar deshidratacions severes associades a baixos nivells de sal a la sang (sodi, clor i potassi). Malgrat la gravetat del seu estat, les persones tenien, al principi, discretes signes d'alerta que podien passar desapercibuts. Aquesta complicació clàssica de la malaltia és deguda a una important pèrdua de sal i d'aigua per l'efecte acumulat d'una forta sudoració i d'una elevada concentració de sal a la suor.

El risc de deshidratació greu és, en les persones afectades de FQ, més greu encara, ja que no experimenten sensació de set i poden, al contrari, sentir repugnància a l'aigua i fins i tot tenir nàusees, la qual cosa agreuja, encara més, la deshidratació.

Tota persona afectada de FQ, en cas de temperatura elevada, ha de protegir-se de la calor i prendre suplementes de sal i d'aigua.

Aquest text resumeix les recomanacions sobre alimentació i hidratació així com els senyals d'alarma.

El pes i la taxa d'eliminació de sals en l'orina (cosa que el vostre metge pot controlar, si fos necessari), són bons elements d'avaluació i de vigilància.

És important consultar ràpidament en cas de vòmits, nàusees, diarrea, pèrdua de pes, fatiga intensa, apatia, rampes, mal de cap o febre, al metge que us tracta regularment o al servei d'urgència.

Si aquests símptomes apareixen malgrat les compensacions d'aigua i sal adoptades, és necessari consultar a l'hospital d'urgència, previ avís al metge referent.

Consells per a les aportacions d'hidratació i alimentàries

I-Aportacions recomanades d'aigua

Per a un lactant: en el cas que aquest tipus d'alimentació sigui únic, les aportacions es poden

augmentar notablement amb solucions de rehidratació oral en petites quantitats, durant tot el dia. Per exemple el BioralSèrum, sabor fruites de Casenfleet® conté 68,7 mg de sodi en 100 ml.

Per a un nen o un adult: beure sovint i en poca quantitat sense esperar a tenir sensació de set. Beure (en funció de l'edat) d'1 a 3 litres al dia i fins i tot més.

Preferentment han de ser begudes riques en sodi, del tipus suc de tomàquet, begudes isotòniques en general però cal mirar etiquetes nutricionals, gaspatxo, les aigües minerals carbonatades com per exemple la Vichy....

II- Aportacions sodiades (sal de sodi) a administrar, a més de l'alimentació normal, en funció de la temperatura ambient i del pes del nen o de l'adult (en grams de sal per dia), amb un màxim de 15 g./dia sigui quin sigui el pes, excepte advertència mèdica particular (problema renal o cardíac, per exemple).

Pes (Kg.)	Menys de 5 Kg.	Entre 5 i 10 Kg.	Més de 10 Kg.
A partir de 25º C	+ 1'5 g. sal/dia	+2 g. sal/dia	Afegir 1 g. de sal/d. per 10 Kg. de pes (mínim 2g/d)
A partir de 30º C	+2'5 g. sal/dia	+ 4 g. sal/dia	Afegir 2 g. de sal/d. per 10 Kg. de pes (mínim 4 g/d)

La sal pot ser aportada de forma pura (clorur de sodi) o en forma d'aliments.

Aportacions de sal pura (NaCl)

- Càpsules o bossa de 1g de NaCl, comprimits de 500 mg.
- Ampolles de NaCl de 5'85% (10 mg. representen al voltant de 0'6 g).
- 1 culleradeta rasa de sal de taula conté de 6 a 7 g.

Aportacions de sal alimentària. 1 gram de sal és aportat per:

- 1 tall de carn o peix fumat.
- 1/2 tall de pernil fumat.
- Un tall de pernil o de paté, 2 rodanxes de llonganissa, una salsitxa.
- 10 olives o una cullerada sopera de sopa industrial.
- Un tros de pa i anxoves.
- 100 g de crustacis, de mol·luscos o de peixos en conserva.
- 1/4 de pa (barreta) o dos bosses individuals de patates fregides.
- 30 a 50 g. de pastes d'aperitiu, 100 g. de cacauets torrats salats (a partir de 4 anys).
- 340 ml. de solució de rehidratació, 150 ml de suc de tomàquet, 240 ml. De Vichy.

També podem utilitzar en la nostra alimentació diària com a snack aliments rics en sodi com ara:

- Cogombres en vinagre.
- Salsa de soja per les sopes i condimentar verdures i arrossos.
- Miso per les sopes i condimentar verdures i arrossos.
- Cereals tipus all-brawn.
- Salsa ketchup.
- Mantega salada.

III-Aportacions de potassi: Proposar als nens més grans aquests aliments rics en potassi: fruites (albercoc, plàtan, raïm, advocat), cacau, llegums cuits, suc de fruites (de tomàquets, de taronges) i fruits secs a partir de l'edat de 4 anys (cacauets, ametlles, nous, avellanes).

Mesures de protecció contra la calor

- Tenir begudes a l'abast i fer beure regularment durant tot el dia.
- No oblidar els suplementes de sal: l'aportació d'aigua sense aportació de sal no és suficient per prevenir o corregir la deshidratació, ans al contrari, pot provocar vòmits.
- No fer grans esforços, no realitzar activitats esportives durant aquest període.
- Evitar sortir durant les hores més caloroses del dia.

Sortides i desplaçaments

Horaris: Sempre que sigui possible, fora de les hores de sol fort.

Llocs

Preferentment els espais climatitzats (ideal 5º C per sota de la temperatura ambient) o sempre en llocs ombrívols i frescos (mai rere vidrieres).

Protecció solar

Portar vestits amples, lleugers, de color clar, cobrint les parts de la pell exposades al sol amb un gran barret, utilitzar abundant crema solar (índex de protecció total o elevada).
Proposar, si és possible, dutxes o banys freqüents (seria ideal que l'aigua estigués 2º C per sota de la temperatura corporal).

Relatiu a l'habitatge

Protegir les façanes i finestres exposades al sol: tancar les portelles, persianes, cortines...
Mantenir les finestres tancades si la temperatura exterior és superior a la interior.

Als establiments

Pensar a mullar les vestimentes, polvoritzar aigua sobre el rostre i les parts descobertes del cos amb un protector solar.

No deixar mai un nen tancat en un espai retringit (cotxe).
Despullar el nen.

Els ventiladors no augmenten la frescor si la pell no està humida.

Durant la tarda-nit

Provocar corrents d'aire quan la temperatura exterior és més baixa que la interior del lloc on es viu.

Cordialment,



Celestino Raya
President