

# Nuevas realidades del cuidado reumatológico tras el paso de un desastre natural

**Ana I Quintero Del Rio, MD, MPH, FAAP**

Reumatóloga Pediátrica  
Presidenta Asociación de Reumatólogos de Puerto Rico



**L**os pacientes con condiciones reumatológicas pueden presentarse con problemas multisistémicos y ambientales. Los problemas relacionados con ellas se manifestarán dependiendo de la condición propia de cada paciente.

Debido a la situación de crisis que se ha presentado a raíz de los últimos fenómenos naturales, a muchos pacientes se les hace muy difícil llevar su cuidado médico en forma correcta, así como mantener una rutina diaria de manera segura y saludable. Esto, sobre todo, por limitaciones en suministro de agua y de energía eléctrica, así como, en algunos casos, por incomunicación física que imposibilita acudir a una consulta médica. Además, hay un grupo compuesto por miles de personas que perdieron su hogar y pertenencias. Todo esto lleva a una crisis de salud y a una nueva realidad para el manejo y el tratamiento de los pacientes, en especial de los que requieren un tratamiento más especializado.

A pesar de todo ello, es muy importante que todo paciente con condición reumática sea evaluado por su médico primario y/o reumatólogo en caso de tener síntomas nuevos o reactivación, ya que en algunos casos puede aumentar su morbilidad y mortalidad.

## Algunas recomendaciones en crisis

En el caso particular de los pacientes jóvenes con artritis juvenil, así como de los adultos con artritis reumatoide, se están observando reactivaciones por los

cambios climáticos, por la falta de agua caliente, por problemas de movilidad y por limitaciones o cambios de medicamentos.

A estos pacientes les podemos dar algunas recomendaciones, inclusive si tienen recursos limitados, si no pueden realizar su rutina de ejercicios acostumbrados o si no tienen acceso a su terapia física/ocupacional:

- Caminar de 10 a 20 minutos diarios en un área segura, dentro de un edificio o patio, sin obstáculos ni escombros;
- Utilizar zapatos en todo momento, ya que estar descalzos les puede producir más dolor o, inclusive, ocasionar algún accidente o lesión;
- En la medida de lo posible, se debe de calentar un poco de agua para bañarse ya que el agua fría puede aumentar el dolor y el entumecimiento; y
- Tomar descansos de las actividades diarias repetitivas cada 20 a 30 minutos y estirarse; así se evita el entumecimiento de una misma posición y disminuye la posibilidad de lastimarse. Por ejemplo, lavar a mano la ropa en posición doblada sobre una superficie por mucho tiempo puede crear problemas articulares si no se realizan estiramientos y cambios de posición. Lo mismo ocurre al levantar escombros y al realizar otros quehaceres de limpieza y construcción.

Los pacientes afectados con lupus, vasculitis, escleroderma, dermatomiositis, entre otros problemas asociados, deben protegerse del sol en todo momento, ya sea

utilizando bloqueador solar y/o con ropa de manga larga, gorra y pantalón largo. Esto también los protegerá de los mosquitos, evitándose así otras complicaciones de salud.

### Importancia de la alimentación

La alimentación puede ser también un problema mayor en una situación de crisis ya que muchos de los alimentos disponibles tienen un alto contenido de sodio, que no es recomendable ni saludable. Además, de acuerdo a cada caso, a sus complicaciones y a su tratamiento, podremos hacer algunas modificaciones, sobre todo en las porciones de comida y evitar comer todos los días embutidos o carnes ahumadas. También se debe mantener una hidratación adecuada ingiriendo agua según sea necesario.

### Limitación con medicamentos

El acceso a los medicamentos y las limitaciones de los mismos han sido retos para muchos pacientes en esta crisis, habiéndose visto numerosos casos de pacientes sin tratamiento, ya sea porque perdieron sus casas y bienes, porque se les dañaron los medicamentos por no tener refrigeración, o porque la farmacia no los tiene o está cerrada. La Asociación de Reumatólogos de Puerto Rico, junto a otras organizaciones como la Fundación Bechara, Unidos por Puerto Rico, Texas United for Puerto Rico, médicos misioneros, entre otros, se han dado a la tarea de conseguir los medicamentos más frecuentes para los más necesitados.

A los pacientes que reciban fármacos biológicos les debemos indicar que se pongan en contacto con la farmacia especializada que les suplen los medicamentos ya que se ha llegado a un acuerdo para que se les reemplacen los medicamentos dañados por falta de luz o refrigeración. Además, se les podrá proveer los medicamentos parcialmente según sea necesario para evitar que se dañen por falta de refrigeración. Los medicamentos biológicos, en su gran mayoría, se pueden utilizar hasta 14 días si se mantienen a una temperatura ambiente o se guardan en una bolsa plástica sellada dentro de un recipiente de agua fría, no helada. Es importante ver el color del medicamento antes de administrarse: si este ha cambiado o estuvo en lugares muy calientes, no se deben de utilizar.

Asimismo, en algunos casos los médicos reumatólogos podremos orientar o ayudar a conseguir las ayudas para disponer de los fármacos.

En el caso de no poder conseguirse en las farmacias algunos medicamentos –como quimioterapias inyectables u orales, esteroides o modificadores de enfermedad– debemos considerar sustituciones temporales.

En aquellos casos en que no se logre comunicación con el médico, el médico primario podrá indicar fármacos antiinflamatorios no esteroideos en forma temporal, poniendo énfasis en la necesidad de ingerirlos con alimentos para evitar complicaciones gástricas.

### Aspectos de salud mental

No debemos olvidar la salud mental de nuestros pacientes. Todos los cambios y experiencias vividas durante y luego del huracán suelen dejar una huella en la mente y en el corazón de todos, pero pueden afectar más a aquellos con condiciones crónicas, a los niños y a los envejecientes. Muchas veces les basta con hablarnos para desahogarse y/o recibir un consejo para seguir adelante. En algunos casos, debemos considerar referir al paciente a tiempo al especialista en salud mental.

### Comentario

Hoy día tenemos nuevos retos y limitaciones para el tratamiento de nuestros pacientes, pero trabajando unidos y en equipo podremos lograr darles una mejor calidad de vida y bienestar.

Cada día trae una nueva esperanza de vida, así como las flores que vuelven a salir y el verdor de los árboles que empieza a retornar. Entre todos volveremos a tener el Puerto Rico de antes del huracán María. 