

Aitor Asensi, neumólogo de Policlínica Gipuzkoa: "Al viajar, los cambios de altitud, clima y calidad del aire pueden incrementar los síntomas de las enfermedades respiratorias crónicas"

"Al viajar, especialmente por vacaciones, los cambios en el estilo de vida y en el entorno pueden desencadenar un incremento descontrolado de los síntomas respiratorios", explica el Dr. Aitor Asensi, neumólogo de Policlínica Gipuzkoa

Los pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, como el EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) y el asma, habitualmente ven incrementados los síntomas de su enfermedad cuando viajan a destinos diferentes a su entorno habitual. Para que estas personas puedan desplazarse de forma segura, Aitor Asensi, neumólogo de Policlínica Gipuzkoa, lanza algunas pautas y consejos para tener en cuenta en estas ocasiones.

El EPOC y el asma son enfermedades respiratorias crónicas comunes que requieren una preparación cuidadosa antes de viajar. Los pacientes con estas condiciones suelen experimentar periodos de estabilidad en los que los síntomas están controlados, pero al viajar, especialmente por vacaciones, "los cambios en el estilo de vida y en el entorno pueden desencadenar un incremento descontrolado de sus síntomas".

Factores desencadenantes

Viajar en avión o a grandes alturas puede ser un desafío para los pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, particularmente para aquellos con EPOC. La reducción de la concentración de oxígeno en altitudes elevadas puede generar una disminución del oxígeno en sangre o una insuficiencia respiratoria en estos pacientes. "Un paciente que tenga una enfermedad leve no tiene que tener ningún miedo a volar siempre que lleve consigo la medicación de rescate", asegura el neumólogo, pero aquellos que requieren oxígeno suplementario deben realizar una revisión previa con su médico para asegurar que el viaje no esté contraindicado.

Además, en caso de viajar a destinos de altitudes elevadas, más de 2.000 metros sobre el nivel del mar, Aitor Asensi recomienda "ascender de forma progresiva, para que el cuerpo tenga más tiempo para adaptarse", minimizando así la aparición de síntomas como la fatiga y la disnea.

Impacto del clima y la calidad del aire

El clima del destino también juega un papel importante en la salud respiratoria. Los climas extremos, ya sean secos, húmedos, cálidos o fríos, pueden acentuar los síntomas respiratorios. Por ejemplo, en ambientes muy secos, la mucosa respiratoria puede volverse más viscosa, mientras que el aire frío puede provocar broncoconstricción. En estos casos, el neumólogo de Policlínica Gipuzkoa destaca que "ante un cambio de actividades habituales como hacer más deporte o turismo, es esencial llevar un inhalador de rescate a mano".

La calidad del aire es otro factor crucial para considerar, especialmente en ciudades con altos niveles de contaminación. Según Aitor Asensi, en lugares con aire contaminado "la respuesta del bronquio va a ser inflamarse para protegerse, y eso va a repercutir en un peor control de síntomas; en que respiren peor y generar sobreinfecciones por ese aumento de la mucosidad dentro de los bronquios", explica.

"Lo más importante en estos casos es que el paciente sea primero consciente de su enfermedad, porque eso le va a permitir saber cómo actuar", subraya Aitor Asensi. Es recomendable que los pacientes lleven consigo un plan de acción escrito, el cual debe incluir instrucciones sobre cómo manejar cambios en los síntomas, medicación de rescate y ajustes en el tratamiento de mantenimiento.

Oxígeno domiciliario

Los pacientes que dependen de oxígeno domiciliario deben coordinar con su médico y la empresa suministradora de oxígeno antes de viajar. Esto es esencial para gestionar el transporte de dispositivos de oxígeno, especialmente si se va a volar. En este sentido, Asensi aconseja que "en la medida de lo posible, estos pacientes eviten los cambios de clima que sean muy bruscos, y que en caso de hacer cambios de altitud se hagan lo más paulatinamente posible".

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa
Policlínica Gipuzkoa / Comunicación
654 09 69 91

Nota de prensa publicada en: [Donostia - San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina País Vasco](#) [Investigación Científica](#) [Otros Servicios](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>