

Hipertermia

Muchas personas con ictiosis, particularmente con ictiosis lamelar, no sudan con normalidad. El espesor de la piel y la descamación no permiten que el sudor llegue a la superficie de su piel y les enfríe de manera efectiva. En un clima muy caliente y húmedo están en riesgo de hipertermia, agotamiento por calor y golpe de calor.

HECHO: Las personas con ictiosis tienen glándulas sudoríparas. Sin embargo, el espesor de la piel y la descamación no permiten que el sudor llegue a la superficie de su piel y les enfríe de manera efectiva, por lo que muchas personas con ictiosis no sudan normalmente y padecen hipertermia/aumento de su temperatura corporal.

Estrategias para evitar emergencias por calor:

- Realice las actividades físicas y las actividades en el exterior durante las partes más frescas del día, antes de las 10:00 am y después de las 2:00 pm.
- Si es posible, durante las horas más calurosas del día, de 10:00 am a 2:00 pm, busque sitios con aire acondicionado. Si usted no puede estar en lugares con aire acondicionado, utilice un ventilador para mantener el aire circulando a su alrededor, evite el sol, y descanse.
- Beba muchos líquidos, más de lo que cree que necesita. Evite la cafeína y el alcohol, que pueden aumentar la deshidratación
- Utilice el agua de la piscina, la piscina infantil, el aspersor, la bañera o la ducha para refrescarse con frecuencia.
- Utilice sombrero y ropa protectora del sol cuando necesite estar en el exterior. Ropa suelta de fibra natural y color claro le ayudará a sentir más fresco que la ropa oscura, ajustada y de fibra sintética.
- Utilice paquetes refrescantes, bufandas u otros productos refrescantes y rocíe botellas de agua helada para bajar la temperatura.
- Busque ayuda médica inmediatamente si usted empieza a experimentar cualquiera de estos síntomas:

Síntomas precoces de emergencia de calor

- Mareo
- Cansancio
- Calambres musculares
- Nausea
- Sed
- Sentimiento de debilidad y cabeza ida

Síntomas avanzados de hipertermia

- Piel fría y pálida
- Pupilas dilatadas
- Dolor de cabeza
- Nausea y vómitos
- Comportamiento extraño
- Inconsciencia

Síntomas de golpes de calor

- Piel seca, caliente y muy roja
- Fiebre
- Orina oscura
- Confusión extremada
- Respiración rápida y superficial
- Pulso rápido y débil
- Pupilas pequeñas
- Crisis convulsivas
- Inconsciencia

Primera ayuda para emergencias por calor

- Traslade a la persona a una zona fresca donde pueda tumbarse con los pies elevados unas 12 pulgadas.
- Aplique paños húmedos frescos (o agua fresco directamente) sobre la piel de la persona y utilice un ventilador para ayudar a evaporar el agua y bajar su temperatura. Ponga compresas frías sobre el cuello, las ingles y las axilas. No frote con alcohol.
- Administre un trago de agua fresca, Gatorade o agua ligeramente salada (1 cucharada de sal por cuarto de agua). Administre media taza cada 15 minutos. No administre tabletas de sal, alcohol ni cafeína.

- Busque ayuda médica inmediatamente si la persona muestra signos de shock (labios y uñas azuladas, estado de alerta bajo), si convulsa o si pierde la conciencia.

Sun Protection and Cooling Products

O2-Cool

1415 N. Dayton Street
Chicago, IL 60642
312.951.6700
www.O2-cool.com

Arctic Heat USA

Cooling vests, neck wraps, cooling tubes, cooling caps
246 A. Third Avenue
Westwood, NJ 07675
201.829.0026
www.arcticheatusa.com

Coolibar

2401 Edgewood Avenue S
St. Louis Park, MN 55426-2860
952.922.1445
www.coolibar.com

DB Mist Systems

Personal Misters
952 Coral Kui Court
Gilbert, AZ 85233
480.926.2499
www.dbmistsystems.com

Gempler's

Hat and Caps, Cooling Hats & Vests, Fanny pack w/ water bottles
P.O. Box 44993
Madison, WI 53744-4993
608.662.3301
www.gemplers.com

Glacier Tek, Inc.

Cooling Vests
P.O. Box 120642
West Melbourne, FL 32912-0642
321.676.7799
www.coolvest.com

Heat Relief Depot

Personal Cooling Products
8300 Business Park Drive
Port St. Lucie, FL 34952
877.879.1450
www.heatreliefdepot.com

Misty Mate

Personal misters & Cooling Products
955 N. Fiesta Boulevard
Suite 1
Gilbert, AZ 85233-2807
800.233.6478
www.mistymate.com

Polar Products

Body Cooling Vests and Accessories
3380 Cavalier Trail
Stow, OH 44224
800.763.2423
www.polarproducts.com

Pro-Kold Corporation

Cooling Vests
2607 N. Moore Avenue
Moore, OK 73160
405.237.1688
www.prokold.com

Sta-Cool Industries, Inc.

4287 NW 76th Court
Ocala, FL 34482
www.stacoolvest.com

Sunday Afternoons

Sun Protective Clothing
716 South Pacific Highway
Talent, OR 97540
www.sundayafternoons.com

TechNiche

Cooling Vests
1261 LibertyWay, Suite A
Vista, CA 92081
760.476.0654
www.techniche-intl.com

Wallaroo Hat Company

Sun Protective Clothing
1880 Flatiron Court
Boulder, CO 80301-2850
303.494.5949
www.wallaroo hats.com

Esta información se proporciona como un servicio a los pacientes y padres de pacientes que tienen ictiosis. No pretende complementar la atención médica adecuada, sino complementar esa atención con orientación en cuestiones prácticas que enfrentan los pacientes y los padres. Ni FIRST, su Junta Directiva, Junta Asesora Médica y Científica, Junta de Editores Médicos, ni el personal y los funcionarios de la Fundación respaldan ninguno de los tratamientos o productos que se informan aquí. Todos los aspectos relacionados con el cuidado de pacientes con ictiosis deben discutirse con un dermatólogo con experiencia en el tratamiento de su trastorno de la piel.



Foundation for
Ichthyosis & Related
Skin Types

PO Box 1067, Lansdale, PA 19446-0687
Phone: 800-545-3286
Website: www.firstskinfoundation.org
Email: info@firstskinfoundation.org

Para mejorar y buscar una cura para aquellos afectados de ictiosis y trastornos de piel relacionados.

Un agradecimiento especial a Dr. Angela Hernández, Dr. Lucero Noguera-Morel and Dr. Almudena Nuño-Gonzalez por traducir esta información para FIRST.

Updated February 2021