COTO Yo te conozco. ¡Seguinos en nuestro Canal oficial de WhatsApp! Enterate antes de nuestras ofertas y descuentos

Buena Vida

Solo suscriptores

Frío: qué cuidados extra deben tener las personas mayores

- Un especialista sugiere prestar especial atención a vacunación, alimentación y calefacción.

La vacunación de los adultos mayores debe estar al día para protegerse de la circulación de virus. Foto Shutterstock.

REDACCIÓN CLARÍN

0

15/05/2024 05:00

Las bajas temperaturas llegaron y todos debemos adaptarnos a las nuevas condiciones. Tanto nuestra alimentación, como las maneras de mantener la temperatura corporal, las salidas al exterior y los cuidados de la salud **deben ajustarse**. Y se recomienda que las personas mayores implementen cuidados específicos para protegerse y llevar a cabo sus rutinas diarias.

Así lo sostiene el médico Rodrigo Mauna, coordinador médico del Centro Hirsch, y explica por qué las personas mayores deben implementar pautas de cuidado "extra": según explica, a determinada edad comienza a ser más dificultoso **mantener la temperatura corporal**.

¿Sienten las personas mayores **más frío** que el resto? Así parece.

PREPARATE PARA LAS OFERTAS DE HOT SALE 13, 14 Y 15 DE MAYO Ofertas Increíbles Visitar sitio

"Esto ocurre por la **disminución de múltiples sistemas** que se encargan de mantener la temperatura corporal. Entre ellos podemos nombrar la disminución de la masa muscular, que es la encargada de producir calor; las enfermedades preexistentes, por ejemplo, de la glándula tiroides, que se encarga de regular la temperatura; lesiones cerebrales; la disminución de la percepción de la temperatura por disminución por atrofia de nervios", enumera.

Por todo esto, brinda los siguientes consejos para personas en este rango etario, e insta a prestar especial atención a:

1- El calendario de vacunación, al día

Es el primer punto que remarca el profesional, ya que tener el calendario de vacunación al día ayudará a las personas mayores a **protegerse** contra los virus que aumentan su circulación cuando hay bajas temperaturas. El profesional menciona:

¡Una colección de 12 figuras con tus personajes favoritos de la granja! ¡Colección inédita! Con base dorada

- La **vacuna antigripal**, que se da anualmente.
- La **vacuna contra el COVID 19**, que requiere refuerzos periódicos entre las personas mayores.
- La **vacuna antineumocócica**, contra la neumonía.

1500 productos Carrefour con la calidad de siempre HASTA EL 15 DE JULIO
Precio regular $2.890 $2.650 VAINILLAS "Carrefour Classic" 1 paq x 444 g Stock: 1.000 u. CONOCÉ MÁS

2- Una calefacción segura

Mauna destaca en este punto la necesidad de calefaccionar **sin sobrecalentar** los ambientes.

Las bebidas calientes son útiles para afrontar las bajas temperaturas. Foto Shutterstock.

"La calefacción debe ser **adecuada**, tengamos en cuenta que, como mencionamos, al adulto mayor le cuesta más autorregular la temperatura corporal.Y con respecto a esto, tener en cuenta el tipo de calefacción que se va a usar dentro del hogar", introduce.

En esta dirección, indica que las formas más comunes son a gas, eléctrica, o calefacción por combustión de biomasa (sistema de caldera). "La más recomendable actualmente es la utilización de elementos de **electricidad**, ya que el costo en este momento es menor que por gas, contar por ejemplo y de ser posible con un equipo de aire acondicionado frío-calor es más seguro", sostiene.

"Si la calefacción es a gas, se recomiendan calefactores de **tiro balanceado**, o se pueden usar calderas a gas, en cuyo caso tenemos el beneficio de que eso no va a consumir el oxígeno del dentro del ambiente", explica.

Las visitas deben asegurarse de no presentar síntomas respiratorios. Foto Shutterstock.

Además, sugiere que siempre que se esté calefaccionando, el ambiente debe estar **ventilado**: "se deben abrir un poco las ventanas, unos cinco centímetros, y hacer que haya ventilación cruzada".

Y recomienda reforzar especialmente la ventilación cuando las personas mayores reciban visitas, con el fin de evitar la propagación de virus.

3- Cuándo hacer salidas

"Otra de las pautas a tener en cuenta es el horario en que las personas mayores salen a hacer trámites, compras, van a la farmacia, o al médico", advierte Mauna.

Las salidas, mejor cerca del mediodía. Foto Shutterstock.

En este sentido, propone que las salidas se reduzcan a los horarios en que **menos apremian** las bajas temperaturas, como por ejemplo el mediodía o la media tarde. De ser posible, deben evitar salir durante los primeros horarios de la mañana y la tarde-noche.

4- Cómo diseñar la alimentación

El médico recomienda prestar especial atención a la **composición de los platos**, para asegurarse un menú que no carezca sobre todo de proteína.

-10% -20% -10% -10% Hot Sale Hasta 50% Off Montagne

"La dieta debe ser **hipercalórica e hiperproteica**, es decir, el plato de comida debería estar compuesto de la siguiente manera: la mitad por proteínas, un cuarto con hidratos de carbono y el otro cuarto con verduras. Es importante sumar también frutas de estación", sugiere.

Las sopas son una buena forma de incorporar verduras. Foto Shutterstock.

Además, advierte que no debe descuidarse la **hidratación**. Y que para mantener la temperatura corporal se puede optar por un primer plato de caldo de verduras: "Se pueden utilizar verduras que nos hayan quedado de otras preparaciones, condimentarlo con ingredientes que no sean necesariamente sal, para tener el cuerpo un poco más caliente".

5- Ser selectivos con las personas con las que se reúnen

El médico hace hincapié en que el círculo del adulto mayor esté advertido respecto al estado de salud en que se encuentran cuando lo visitan.

Deben evitarse los momentos de menores temperaturas. Foto Shutterstock.

"No deberían recibir visitas que tengan algún **síntoma respiratorio**, como tos, congestión nasal, dolor de garganta, o conjuntivitis", advierte. Y en el caso de que se trate de personas convivientes, manejarse de ser posible en ambientes separados del hogar.

6- Cuidado con los artefactos para calefaccionar la cama

Los artefactos que se usan para calentar la cama deben ser utilizados **con cautela**. Es el caso de la famosa bolsa de agua caliente, que el médico sugiere colocarla antes de acostarse y luego retirarla, pero no dormir con ella, por el riesgo que implica un accidente con agua demasiado caliente.

En el caso de las mantas eléctricas, directamente las desaconseja, por el **riesgo** de cortocircuitos.

***

➪¿Tenés alguna duda sobre salud y bienestar que te gustaría que abordemos en notas de la sección? Entrá al Centro de Ayuda de Clarín haciendo click acá, ingresá a **Mensaje a la redacción** y luego a **Preguntas a Buena Vida**. Escribinos tu consulta y enviá. ¡Listo! Y si querés recibir cada 15 días en tu casilla el newsletter de Buena Vida, suscribite acá.

Newsletter Clarín

Recibí en tu email todas las noticias, coberturas, historias y análisis de la mano de nuestros periodistas especializados

QUIERO RECIBIRLO

Tags relacionados

Salud Adultos mayores Frío Cero

Comentarios

Noticias destacadas

Condenaron a 3 años y 6 meses de prisión efectiva al militante K que le tiró un botellazo al presidente Javier Milei

Llega un portaaviones de Estados Unidos con dos buques más: qué maniobras harán en el Atlántico Sur

Javier Milei y sus medidas, EN VIVO: el jefe de Gabinete, Nicolás Posse, da el primer informe de gestión en el Senado en medio de la tensión por la Ley Bases

El fiscal Marijuan pidió dar de baja casi 3 mil pensiones de argentinos que viven en el exterior

VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO INDUMENTARIA 25% DESCUENTO 6 CUOTAS SIN INTERÉS SIN TOPE DE REINTEGRO