

El calor afecta con más dureza a los mayores

Una buena hidratación, los panoramas en piscinas con un buen bloqueador y el uso de gorros, son la clave.

Cristian Aguayo Venegas
 cronica@estrellaconce.cl

Los adultos mayores son bastante sensibles a la exposición del sol por la sensibilidad de la piel sumado a las patologías crónicas que muchos de ellos padecen. No obstante, manejan algunas medidas para poder sobrellevar el calor durante eventos como éstos.

Ana Hernández, presidenta de la Unión Comunal de Adultos Mayores de Concepción, señaló que “la Unión Comunal no hace actividades físicas hasta marzo, por lo que acá les recomendamos que estén en sus casas durante las horas de más alta temperatura, esa es la principal forma de capear el calor”.

“Asimismo, hemos estado enviando consejos de salud para que estén informados y se cuiden con las altas temperaturas, ya que estamos más vulnerables por la edad y muchos sufren de presión arterial alta”, aseguró.

“Por lo que les indicamos que se cuiden y so-



NO PUEDE FALTAR EN LA SALIDA UN BUEN JOCKEY O SOMBRERO.

brelleven el calor consumiendo mucha agua, no consumir café ni bebidas azucaradas ni alcohol, ya que éstos no hidratan. Lo otro es que como muchos salen a regar sus patios, que lo hagan temprano, fuera del horario más duro que es desde las 11 ó 12 del día”, comentó.

Bajo la misma línea, Estela Muñoz, integrante del club de Adultos Mayores Pablo Agren de San Pedro de la Paz, sostuvo que “la mejor forma de capear el calor es mantenerse hidratados lo más que se pueda y no exponerse por tiempo prolongado a los rayos solares”.

“En este momento nos tomamos vacaciones, así

14-16

horas es importante que los adultos mayores no se expongan al sol.

que cada adulto mayor sale con sus familias a varias partes, y buscan por lo general lugares para refrescarse como piscinas, ríos o playas. Así que en estos casos, solo pedimos que utilicen un buen bloqueador y alimentos de preferencia fría”, agregó.

“Al final, lo que nos complica más en estas épocas son las fatigas, la subida de presión y los



EL AGUA ES FUNDAMENTAL PARA CAPEAR EL CALOR Y MANTENER HIDRATADOS A ADULTOS MAYORES.

desmayos por las altas temperaturas, por eso hacemos esas recomendaciones a las familias y a los adultos mayores que se organizan también para salir como un grupo de nuestros integrantes que se va a una parcela con piscina para refrescarse”, cerró.

Por último, Marcela Cofré, adulta mayor de la comuna de Tomé, indicó que “la verdad es que cada verano se hace más complicado, ya que las temperaturas están subiendo hartito, no es como antes, así que lo que hago es evitar salir en las horas que te indican los doctores que es entre el mediodía y las 15 horas”.

“Por otro lado, cuando me tomo un descanso en la casa me pongo un paño húmedo en el cuello, eso me hace regular un poco la temperatura y lo otro

“La mejor forma de capear el calor es mantenerse hidratados lo más que se pueda”.

Estela Muñoz, adulta mayor

es tomar un juguito con hielo pero no en exceso, ya que me puede molestar en mi estómago”, dijo.

“Y cuando hay algún panorama, me pongo bloqueador, un buen sombrero, ropa liviana y zapatillas cómodas”, concluyó.

EXPERTA

La doctora Aliosha Sáez, jefa del Servicio de Urgencia de Clínica Biobío, explicó que “el principal

riesgo de los adultos mayores por un tema de calor es la deshidratación, eso puede llevar a alteraciones electrolíticas, golpes de calor, etcétera. Las señales en general de deshidratación y golpe de calor es el compromiso de conciencia, la piel más seca, disminución de la diuresis o de la cantidad que orinan y pueden haber cefaleas o vómitos”.

“Para protegerlos, lo principal es evitar la exposición en los horarios peak, entre las 14 y 16 horas, asegurar una buena hidratación, uso de bloqueador y los gorros que son muy necesarios”, agregó.

“En cuanto a los líquidos, depende mucho de cada persona, no se puede dar una receta. Lo único es hidratarse con calma y sin exageraciones”, cerró. ☺

Llaman a estar atentos