

## Álvaro Catanzaro, Jefe de Rehabilitación en Fundación Las Rosas «Mantener la temperatura corporal, vacunarse y una alimentación sana son clave para pasar este frío invierno»

Con la llegada del frío y las lluvias invernales, Fundación Las Rosas realiza un llamado a proteger especialmente a las personas mayores, en 3 aspectos clave: calefacción, una alimentación equilibrada y mantener al día las vacunas estacionales. «Lamentablemente, a veces descuidamos estos temas y así devienen enfermedades que, en el caso de personas mayores, pueden resultar muy riesgosas», explica el Jefe de Rehabilitación y Funcionalidad de Fundación Las Rosas, Álvaro Catanzaro.

El profesional agrega que el frío nos afecta a todos por igual, pero en el caso de los mayores, las condiciones de base los ponen en mayor riesgo, ya que tienen menos masa muscular y grasa corporal.

*«En general, las personas mayores no deberían exponerse al frío en invierno ni cambiar de espacios templados a fríos, en forma brusca; esto puede ser aún más crítico si presentan enfermedades de base como diabetes, hipertensión, artritis, artrosis e incluso demencias como Parkinson, que a causa del frío pueden desencadenar estados de Salud complejos».*

Sumado a lo anterior está el mantener una alimentación sana y los esquemas de vacunación y medicamentos al día, durante estos meses de invierno. «Para las personas mayores resulta muy adecuado ingerir alimentos más calientes, que contribuyan a su hidratación, como pueden ser las sopas tipo cazuela, carbonada, sopas de verduras... tam-

*poco hay que descuidar el consumo de agua, que en esta época del año puede ser más tibia, para no afectar el calor corporal»*

Calor Humano

Conscientes de lo anterior, en los 28 Hogares o ELEAM que opera Fundación Las Rosas en el país, se esfuerzan por mantener las condiciones adecuadas para resguardar del frío a los residentes.

*«Para que estos cuidados se mantengan necesitamos apoyo; por eso hemos iniciado una campaña de invierno, enfocada a mantener a los residentes confortables, calientitos, bien alimentados y además acompañados, ya que la soledad puede sentirse aún más dura en invierno»*, explica la Directora de Desarrollo de Fundación Las Rosas, Tatiana Viveros.

Ella agrega que durante invierno, Fundación Las Rosas gasta más de \$700 millones de pesos en calefacción para los 28 Hogares FLR que acogen a 2.200 personas mayores a lo largo de Chile. «Esto no es un lujo. Tal como vemos, es una necesidad; porque ninguna persona debería pasar frío en su vejez», dice.

«Ayúdanos a darles el

**calor humano que necesitan**» es el lema de esta campaña y los aportes pueden realizarse a través del sitio web institucional: [www.fundacionlasrosas.cl](http://www.fundacionlasrosas.cl)

Más consejos para el invierno

1% El frío agrava la soledad en las personas mayores; enfrentémoslo con visitas, conversaciones y demostraciones de afecto que den sentido a cada día.

1% El riesgo de caídas puede evitarse con tres ajustes simples: en lo posible, sacar alfombras, buena iluminación de espacios y calzado seguro. ¡Ojo con pisos resbaladizos o mojados en baño y cocina!

1% Aprovechar los días soleados para exponerse unos minutos al calor. Esto contribuye a un buen ánimo y a la salud de las personas mayores.

1% El frío «entra por la cabeza, los pies y el torso»: bufandas, cuellos polar y chalecos marcan una gran diferencia en la prevención de resfríos.

1% Rutinas con propósito. Planificar actividades semanales mantiene el interés y mejora el bienestar mental de las personas mayores; además les proporciona una motivación adicional.

