

Expresión genera recelo en la población mayor:

El temor a no “pasar agosto” se basa en un mito, pero tampoco hay que descuidarse

Contrario a la creencia popular, este mes no lidera las estadísticas de mortalidad entre los mayores. Sin embargo, sí presenta condiciones que pueden afectar la salud, sobre todo de quienes tienen patologías crónicas.

C. GONZÁLEZ

El octavo mes del año suele ser mirado con recelo por los adultos mayores. Estas semanas se asocian con el fin del período invernal, en que el frío y las infecciones respiratorias los obligan a pasar más encerrados y moverse menos ante el temor a enfermar y no lograr “pasar agosto”.

Una preocupación que tiene más de mito que de realidad, enfatizan los expertos. Si bien se presentan condiciones que pueden afectar la salud, sobre todo de quienes tienen patologías crónicas de base, “contrario a lo que la gente piensa, en este mes no mueren más personas”, dice Adriana López, directora de la Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile.

Tradicionalmente, julio concentra el mayor número de decesos anuales, según datos del Instituto Nacional de Estadísticas. Sin embargo, en 2024, mayo tuvo una cifra mayor, con 10.078 adultos de 60 años y más fallecidos ese mes. En junio, el número llegó a 8.667 y en julio, a 9.593. En agosto murieron 9.146 personas de este grupo etario. En enero, en cambio, la cantidad fue 7.854.

Esto, sin embargo, “no significa que hay que relajarse en agosto”, advierte Gerardo Fasce, geriatra del Hospital Clínico U. de Chile. “En invierno hay una serie de cuidados que tomar, pero también de cosas que no hay que dejar de hacer”.

Con el envejecimiento, la inmunidad del organismo se vuelve menos eficaz y la persona es más propensa a infecciones y enfermedades, dice el especialista. “Tener una infección aguda puede complicar una patología crónica de base”, como enferme-



Aprovechar las horas con mejor temperatura para salir a dar una vuelta sirve como ejercicio y distracción, lo que beneficia tanto la salud física como mental, dicen los expertos.

dades cardíacas o pulmonares, hipertensión y diabetes.

“Aunque sea un cuadro leve, si hay una baja reserva funcional, se puede descompensar una patología crónica”, agrega López.

Eso sí, Fasce recalca que no se debe generalizar a esta población. “En Chile hay casi cuatro millones de personas sobre 60 años y es un grupo muy heterogéneo. Muchos están sanos y tienen un riesgo similar a un adulto promedio, pero quienes tienen una o más enfermedades crónicas tienen un riesgo mayor”.

Cualquiera sea el caso, es clave mantenerse activo físicamente, enfatiza. “El ejercicio tiene múltiples beneficios a nivel de la salud física y mental”. Por ello, advierte que un error habitual en esta época es hacer reposo en cama ante cualquier molestia. “Hay muy pocas condiciones

en que el reposo ayuda, pero en la mayoría de los casos lo que se necesita es mantener la funcionalidad”.

Pasar más tiempo del necesario en cama, agrega, hace que se pierda musculatura y densidad ósea, “que alteran la respuesta mecánica del cuerpo”. También se altera el sueño y favorece el aislamiento, que puede afectar el bienestar cognitivo y emocional.

Lo mismo genera el pasar encerrado en la casa, complementa Pablo Gallardo, jefe de Geriatria de la Clínica Santa María. “Lo principal en esta época es combatir el sedentarismo y promover la movilidad”.

“Se puede levantar más tarde que lo habitual y acostarse más temprano, pero no pasar todo el día en cama o encerrado. El mensaje para los adultos y sus familias es a mantenerse activos”, enfatiza.

Aprovechar las horas con mejor temperatura para salir a dar una vuelta sirve como ejercicio y distracción. Lo importante, dice Gallardo, es abrigarse bien —proteger la vía respiratoria alta— y evitar lugares muy concurridos. En días soleados, además, salir ayuda a sintetizar vitamina D y calcio, útil para los huesos y con un efecto antidepresivo.

López aconseja no sobreabrigarse al interior de la casa, mantener una adecuada ventilación y evitar los cambios bruscos de temperatura, “ya que el aire frío facilita que disminuyan los mecanismos de defensa”. Asimismo, llama a tener cuidado si se toma contacto con nietos o niños pequeños. “Hay virus, como el metapneumovirus o el respiratorio sincial (cuya circulación aumenta en invierno), que afectan a ambos grupos de la población y que pueden ser de mayor

Época de transición

Se estima que la expresión “pasar agosto” tiene su origen en la época de la Colonia, de la mano de españoles acostumbrados en el sur del país que no se acostumbraban al frío de esta época y su impacto en la salud de los mayores, cuando la medicina no estaba tan desarrollada como ahora y un simple resfrío podía ser fatal. Cristóbal García-Huidobro, historiador y académico de la Facultad de Derecho de la U. de Santiago, agrega que “por lo que está documentado, la expresión tiene su origen en el mundo rural y esta transición entre los meses de invierno y la llegada de la primavera”, y que tomó fuerza en el siglo pasado.

riesgo en los adultos mayores”.

Para ello, el uso de mascarillas y el lavado frecuente de manos son medidas eficaces de protección, al igual que tener las vacunas al día. “Si bien hay una alta adherencia a las vacunas en este grupo, sigue habiendo mucha desinformación en algunas personas que no quieren vacunarse”.

De hecho, la campaña anual de vacunación antiinfluenza para la tercera edad —así como la vacuna contra el neumococo que se aplica una vez al cumplir 65 años— han cambiado el panorama de la mortalidad invernal en este grupo etario, comentan los expertos. Por otro lado, aunque por ahora son aún de acceso particular, Fasce también aconseja el uso de las vacunas contra el virus respiratorio sincial y contra el herpes zóster, “que tienen excelentes resultados en personas mayores”.

También es importante mantener una buena hidratación y una alimentación equilibrada, recomiendan los expertos, con una dieta rica en zinc (mariscos, carnes rojas, pollo, legumbres, nueces y semillas) y vitamina C (cítricos, fresas, kiwi, papaya, y verduras como pimientos, brócoli y coliflor), que favorece el sistema inmune.