



FUENTE: DÍA DE LA ESTRELLA DE CHILOÉ.

COLUMNA

Sara Contreras Sandoval, directora de la Escuela de Enfermería, Universidad Andrés Bello (UNAB) Sede Concepción



Agosto, mes de las personas mayores

El origen del dicho "pasar agosto" no está del todo claro. Algunos historiadores lo atribuyen a Chile, mientras que otras versiones lo sitúan en la Europa medieval, donde las altas temperaturas estivales y las enfermedades asociadas afectaban gravemente a la población de mayor edad. Con la llegada de los españoles al hemisferio sur, el sentido de la expresión habría cambiado, ya que en esta parte del mundo agosto marca el inicio del fin del invierno, una estación caracterizada por el frío intenso y el aumento de enfermedades que afectan principalmente a los adultos mayores. "Pasar agosto" se transformó, entonces, en una señal de haber superado la temporada más crítica del año. Además, el 29 de agosto se celebra el Día Nacional de las Personas Mayores, un mes dedicado a resaltar la importancia de este grupo cada vez más numeroso en el país, enfocándose en sus cuidados y en la visibilización de sus necesidades. De acuerdo con las estimaciones del INE en 2023, el 19% de la población correspondía a personas sobre los 60 años, lo que equivaldría a 3,6 millones de ciudadanos. Esta tendencia podría situar a Chile como uno de los países con mayor población envejecida de América Latina. Es fundamental, entonces, tomar en cuenta

diversas consideraciones para mantener una buena salud y practicar el autocuidado, especialmente porque la circulación de virus se ha mantenido alta durante el invierno. Entre las acciones más simples pero efectivas está el mantenerse al día con los controles médicos. Si bien no es ideal compartir una sala de espera llena de personas enfermas, no se debe descuidar las citas programadas, ya que el frío no debe ser una excusa para posponer los cuidados de salud necesarios. Además, el uso de mascarilla sigue siendo una medida importante de autocuidado, en lugares como salas de espera o el transporte público. El lavado frecuente de manos es una acción sencilla que contribuye significativamente a la prevención de enfermedades. Asimismo, es esencial mantenerse abrigado, ya que el aire frío debilita los mecanismos de defensa del cuerpo contra los virus y las bacterias. Proteger el cuello y la boca es especialmente importante para evitar que el aire frío ingrese a las vías respiratorias superiores. A pesar del frío, es recomendable mantenerse activo. Los días de sol en agosto son perfectos para salir a caminar, cuidar el jardín o asistir a actividades recreativas en centros o

clubes para personas mayores. La actividad física no solo es beneficiosa para el cuerpo, sino también para la salud mental. Es clave también mantenerse bien hidratados, consumiendo aproximadamente dos litros de agua al día. Además, las proteínas son esenciales para preservar la masa muscular, por lo que se deben incluir alimentos como lácteos, frutos secos, huevos, carnes blancas como pescado, pollo o pavo, carnes magras y legumbres. También es recomendable incorporar entre seis y siete porciones de frutas y verduras al día, para facilitar la digestión y aportar las vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Los carbohidratos o hidratos de carbono, como arroz, fideos y papas, deben consumirse con moderación, especialmente en personas con diabetes u otros problemas digestivos. Finalmente, en términos de prevención, las vacunas contra el covid-19, la influenza y el pneumococo son gratuitas y se administran a través del plan de inmunización nacional. Estas vacunas son esenciales para prevenir enfermedades respiratorias graves, que pueden ser especialmente peligrosas para las personas mayores.