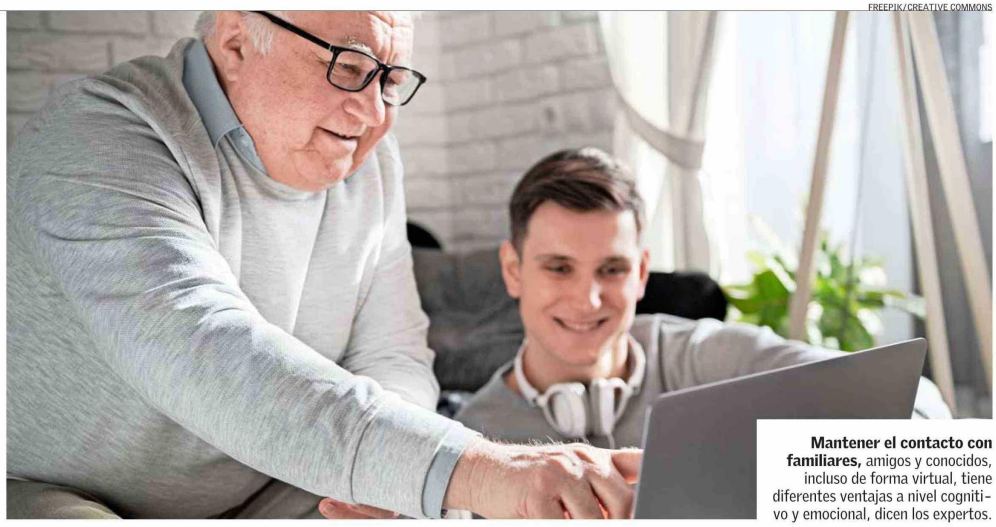
LITORALPRESS

Fecha: 30-06-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Mundo Mayor
Tipo: Noticia general
Título: Consejos para capear las bajas temperaturas de esta temporada y evitar el aislamiento y el sedentarismo

Pág. : 4
Cm2: 907,7
VPE: $ 11.922.925

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

FREEPIK/CREATIVE COMMONS



Mantener el contacto con familiares, amigos y conocidos, incluso de forma virtual, tiene diferentes ventajas a nivel cognitivo y emocional, dicen los expertos.

Recomendaciones de especialistas:

Consejos para capear las bajas temperaturas de esta temporada y evitar el aislamiento y el sedentarismo

Usar ropa por capas, mantener la casa bien calefaccionada y una dieta rica en vitamina C son claves para sobrellevar el invierno de buena manera. Además, los expertos llaman a no cortar vínculos sociales y realizar ejercicio.

C. González

Con la llegada del invierno, los días nublados, la lluvia y las bajas temperaturas —que ya se han hecho presentes en gran parte del país— se intensifican y el ambiente invita a pasar más tiempo puertas adentro. Sin embargo, con los resguardos adecuados se puede disfrutar de momentos al aire libre, concuerdan los especialistas, quienes, además, recuerdan que es clave tomar algunas precauciones para que las horas al interior del hogar sean de buena calidad y no pasen la cuenta.

"Hay que tener ojo con no caer en un confinamiento extremo", advierte Rafael Jara, *past president* de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile, quien enfatiza el siguiente consejo: "No hay que tenerle tanto miedo al frío; son más peligrosos el aislamiento y la inamovilidad".

Mantener el contacto social en este período es clave, dicen los expertos. La soledad y el aislamiento implican "un mayor riesgo de deterioro cognitivo y de hábitos inadecuados, como mayor consumo de alimentos calóricos, de alcohol y tabaco", dice Jara. Una situación que se puede ver exacerbada en quienes ya viven solos: así ocurre con más de medio millón de adultos mayores en el país, según un informe del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo, el cual también establece que el 32% de ellos carece de amigos.

Debido a los encierros, "el aislamiento en que pueden caer algunos adultos en esta época es un factor importante de riesgo de demencia", agrega Homero Gac, jefe de la Unidad Geriátrica de la Clínica San Carlos de Apoquindo, de la Red UC Christus.

La pandemia de covid-19 entregó datos importantes en este sentido. Por ejemplo, un estudio hecho en Londres mostró que durante el primer mes de confinamiento, casi un tercio de las personas mayores empeoró su capacidad funcional y su estado cognitivo.

"Es importante que todos se preocupen de llamar o visitar a sus adultos mayores, para mantenerlos informados, comentar anécdotas o lo que está pasando", aconseja Jara. No cortar el contacto con familiares, amigos y conocidos, incluso de forma virtual, "tiene muchas ventajas; es un ejercicio intelectual, ayuda a recordar cosas, construir un discurso coherente. Incluso, contar chistes implica tener una claridad mental que es beneficiosa".

Reducir riesgos

Mantenerse activos físicamente en esta época es tanto o incluso más importante que en el resto del año. "Realizar todo el ejercicio que sea posible permite conservar la fuerza física, la resistencia y la flexibilidad. Además, ejercitarse ayuda a entrar en calor porque los músculos funcionan como un radiador", explica Jara, quien además es geriatra del Hospital Clínico Universidad de Chile.

No caer en el sedentarismo supone una serie de ventajas, tal como lo demuestra la evidencia científica disponible: solo dos días de inactividad física son suficientes para producir pérdida de masa muscular y daño en las articulaciones (con mayor riesgo de caídas), además de tener un impacto negativo a nivel cardiovascular, así como mayor fatiga, más estreñimiento e incontinencia.

Lo ideal es entrenar diferentes grupos musculares a diario, precisa Jara, en particular los del tren inferior que son relevantes para prevenir caídas. El entrenamiento debe ser lento y progresivo, enfatizan los expertos. Una buena opción es realizar caminatas cortas y cerca de la casa, con ropa cómoda, zapatos con suela antideslizante y, en lo posible, acompañado por otra persona.

Para eso, "se puede salir cercano al mediodía, cuando las temperaturas no son tan bajas y hay más claridad. Además de moverse, es una oportunidad de estar en contacto con otra gente", sugiere Gac.

Jara agrega que aprovechar de dar un paseo en días soleados, además "de aportar vitamina D y calcio a los huesos, tiene un efecto antidepresivo potente".

"La vestimenta debe ser cómoda y abrigadora, de poliéster térmico o polar, y ojalá vestirse por capas. Cubrir zonas de pérdida de calor (como cabeza, orejas y manos). Evitar chaquetas o abrigos muy pesados que limiten los movimientos", aconseja Jara.

Al interior de la casa, mantener una adecuada ventilación, utilizar la calefacción de manera responsable y seguir rutinas que favorezcan nuestro bienestar durante el invierno son acciones esenciales para enfrentar estos meses de frío, enfatiza Sara Contreras, directora de la Escuela de Enfermería de la U. Andrés Bello.

"La exposición constante a la contaminación del aire en los hogares puede generar problemas respiratorios tanto agudos como crónicos, cuando la ventilación en los interiores es insuficiente. Esto aumenta la concentración de partículas, bacterias, hongos, virus y otros alérgenos", explica.

Para reducir estos riesgos, Mario Pinto, académico de la Facultad Tecnológica de la U. de Santiago, dice que la ventilación es importante y debe realizarse a pesar de las bajas temperaturas: "Deben existir pausas en las cuales exista una renovación del aire al interior de las casas", subraya.

El lapso de renovación del aire en una casa, agrega, puede ir desde uno a tres minutos, siempre dependiendo del tamaño y para no "afectar la temperatura o el calor adquirido mediante la calefacción interna".

Contreras recomienda limitar el uso de estufas a parafina o gas catalíticas, utilizándolas solo por cortos períodos y asegurando una ventilación constante. Asimismo, evitar los ambientes con humo de cigarrillo es otra recomendación clave, especialmente en interiores cerrados.

Algo no menor es mantener una alimentación equilibrada, agrega Jara, "con el consumo de fuentes de energía como hidratos de carbono (pastas, papas, arroz) y suficientes proteínas". Contreras sugiere una dieta rica en zinc y vitamina C, pues ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. "Incorporar alimentos como pescado, pollo, carnes rojas, kiwi, cítricos y *berries* en la alimentación diaria contribuye a mantenernos más saludables".

Por último, Gac recuerda la importancia de tener las inmunizaciones al día para influenza y covid. Y aunque no forma parte del programa de vacunas del Ministerio de Salud, "quienes puedan acceder a la vacuna contra el virus respiratorio sincicial deberían hacerlo".