LITORALPRESS

Fecha: 02-06-2025
Medio: Crónica de Chillán
Supl. : Crónica de Chillán
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Hipotermia y cambios de temperatura en personas mayores

Pág. : 5
Cm2: 209,1
VPE: $ 173.534

Tiraje: 2.400
Lectoría: 7.200
Favorabilidad: No Definida

Columna

Hipotermia y cambios de temperatura en personas mayores

Por Álvaro Redondo.
académico Carrera Kinesiología UDLA Sede Viña del Mar

Los cambios bruscos de temperatura pueden afectar significativamente la salud de las personas mayores, sobre todo si tienen patologías preexistentes. Por ello, es fundamental conocer cuáles son las mejores estrategias para protegerlos en este tiempo en que se incrementan las enfermedades respiratorias.

Cuando hay bajas temperaturas, la hipotermia es una de las principales preocupaciones. A medida que el cuerpo envejece, se producen modificaciones fisiológicas que pueden hacer que el organismo pierda calor con mayor rapidez, entre ellas, la disminución de la masa muscular, lo que reduce la producción natural de calor; alteraciones en la circulación sanguínea, que dificultan la conservación de la temperatura interna, aumentan la percepción del frío y pueden provocar que las personas no se abriguen lo suficiente. Los síntomas de temperatura corporal baja incluyen sensación constante de frío, escalofríos, dificultad para hablar con fluidez, confusión, cansancio excesivo, somnolencia, piel fría y palidez. En caso de no actuar a tiempo, la hipotermia puede afectar gravemente la salud cardiovascular y respiratoria. Para combatirla, se recomienda trasladar a la persona a un espacio cálido, cambiar prendas húmedas o frías por ropa seca y confortable, ofrecer bebidas calientes sin cafeína ni alcohol y, en caso de que los síntomas persistan, asistir al servicio de urgencia más cercano.

La temperatura normal en personas mayores oscila entre 36 °C y 37 °C, aunque puede variar según factores específicos, como la ingesta de algunos medicamentos y la presencia de enfermedades crónicas o mórbidas.

Para garantizar el bienestar de este grupo y protegerlos de las temperaturas extremas, es esencial implementar medidas de prevención tanto en el hogar como en las residencias. La supervisión regular por parte de cuidadores y familiares es fundamental, especialmente en personas con movilidad reducida o enfermedades que las hacen más propensas a desequilibrios térmicos. En estos casos, hay que monitorear signos vitales y el estado de ánimo, lo que facilita la detección temprana de cualquier problema. Es recomendable contar con sistemas de calefacción que mantengan temperaturas confortables, asegurar una buena ventilación y aislar ventanas para regular la temperatura interior.

La educación y la concientización juegan un papel importante en la prevención. Es fundamental que tanto las personas mayores como sus cuidadores conozcan los signos de alerta de la hipotermia, comprendan la importancia de la hidratación, el abrigo adecuado y establezcan rutinas para verificar la temperatura ambiental y corporal. Tomar estas medidas puede marcar la diferencia en su calidad de vida y evitar complicaciones graves derivadas de los cambios de temperatura.