

FREPIK/CREATIVE COMMONS



Salir y socializar, con los debidos resguardos, son parte de las recomendaciones de los médicos para las estaciones más frías.

**H**a comenzado el otoño y, con este, se acerca la temporada de más frío. El cambio de estación implica una transición ambiental que impacta particularmente a las personas mayores, por lo que es importante tomar medidas que prevengan problemas de salud a largo plazo.

Para Gerardo Fasce, geriatra del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, los principales factores de riesgo son "la mayor circulación de virus respiratorios, cambios térmicos bruscos y menor exposición solar".

La generación menos efectiva de calor en la población mayor, aparejada con la mayor facilidad para perderlo, hacen necesario protegerse mucho más del frío. "Se puede dar agregación de las plaquetas, que hace que la sangre circule más lento, por lo que las personas mayores tienen más riesgo cardiovascular en esta época del año. Y en el caso del sistema respiratorio, por supuesto, aumenta el riesgo de infecciones", agrega Paola Balcázar, geriatra y secretaria de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile.

En esa línea, la experta considera muy importante "vestirse por capas, abrigar ciertas partes del cuerpo que tienen más pérdida de calor, como la cabeza, usar gorro, bufanda y guantes". Y al mismo tiempo, hay que ventilar la casa en forma adecuada.

A estos puntos, Fasce suma procurar "un sueño adecuado, buena hidratación aunque no haya sensación de sed, y adherencia a tratamientos crónicos. También se debe comer bien, con aporte proteico, frutas y verduras, además de grasas saludables. Evitar polivitamínicos indiscriminados sin indicación médica".

Destaca Balcázar que algunas personas mayores pueden ser más friolentas, lo que hace que a veces pasen más tiempo en la casa y en cama. "Eso es malo porque se pierde movilidad, masa muscular y después, cuando ya pase el invierno, van a tener menos fuerza para caminar y eso puede llevar también a riesgo de trastorno de marcha o más riesgo de caída".

Ante eso, la experta menciona que "hay que tratar de llevar una rutina lo más normal posible, no estar tan sedentario en el invierno". Gerardo Fasce complementa con "mantener actividad física regular, ideal si es combinación de fuerza, equilibrio y caminata. Incluso dentro de casa, si el clima es adverso".

En esta época la vacunación cobra mayor relevancia para las personas mayores, dice Paola Balcázar, porque "además de los cambios fisiológicos del envejecimiento, hay cambios en el sistema inmunológico, que los hacen más vulnerables a infecciones". Algunas vacunas recomendadas son contra la neumonía, la influenza (anualmente) y el virus sincial.

Además de proteger de los virus, Balcázar comenta que las vacunas disminuyen el riesgo cardiovascular. "Si evitamos que las personas tengan infecciones graves por estos virus respiratorios, tendrán también menos tasa de riesgo de infarto del corazón y de infarto al cerebro".

Especialistas dan sus recomendaciones para el cambio de estación:

## Las precauciones que hay que tomar antes de que llegue el frío

**Abrigarse en capas, mantenerse en movimiento y salir con los debidos resguardos, pueden marcar la diferencia a la hora de protegerse de los riesgos que traen, para la salud física y mental, los cambios en el clima.**

**Josemaría Ruy-Pérez**

Sobre la posibilidad de hacerse un chequeo médico, Gerardo Fasce lo recomienda "al menos una vez al año, en personas mayores sanas. Más frecuente si hay multimorbilidad, cambios funcionales recientes o síntomas nuevos. Idealmente el control debe incluir evaluación de enfermedades crónicas, revisión de medicamentos y evaluación funcional, es decir, de movilidad, cognición y estado nutricional".

### Mente y corazón

En esa línea, Paola Balcázar resalta la importancia de que quienes tienen enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cardiopatía coronaria, o que hayan sufrido algún evento cardiovascular en la vida, puedan tener los controles cardiovasculares al día antes de que llegue el invierno. "Eso incluye el electrocardiograma en forma anual, los exámenes generales y por supuesto la visita con un médico".

En esta época, no se debe dejar de considerar que son varias las circunstancias que pueden afectar la salud mental: "Amanece más tarde, anochece más temprano, la rutina del día se estrecha y el mismo frío restringe la actividad. Pero además la falta de luz puede provocar sensación de fatiga. Muchas veces, sobre todo las primeras semanas, también puede generar transitoriamente algunos trastornos del sueño", comenta el psiquiatra y académico de Salud Oriente de la Universidad de Chile.

En el caso de personas mayores con patología psiquiátrica, el especialista en psicogerontología comenta que los cambios estacionales aumentan el riesgo de descompensación de cua-

dro de depresión o trastorno bipolar. "Corresponde chequeo, porque puede haber necesidad de hacer ajustes farmacológicos. Por ejemplo, con trastorno bipolar aumenta el riesgo de depresión, así como el de desarrollar episodios de hipomanía o de manía".

Las condiciones climáticas pueden generar angustia, sobre todo en aquellas personas mayores que han estado expuestas a patologías respiratorias, que han requerido hospitalización en UCI. Ante eso, Sunkel comenta que "muchas veces las familias tienden a sobreproteger a la persona mayor, a infantilizar. Y el rol de la familia no es limitar la actividad y la independencia de la persona mayor, que es lo que permite construir un sentido de vida. Sí es el rol acompañar, aconsejar".

Un equilibrio entre cuidado y movimiento es la clave del bienestar. Roberto Sunkel recomienda, para esto, la socialización. "La sensación de soledad, que no necesariamente va acompañada de una soledad concreta, en términos de patología psiquiátrica es un factor de riesgo bastante grande: la soledad percibida".

A la hora de salir de casa, los tres expertos coinciden en que es muy importante tomar precauciones, como "evitar aglomeraciones en peak de virus, uso de mascarilla en espacios de riesgo, y no exponerse a frío sin protección", dice Gerardo Fasce.

"Ahora tenemos también el beneficio de que muchos mayores en nuestro país tienen disponibilidad de internet, muchos han tenido procesos de digitalización, y eso puede ser un complemento en la socialización", concluye Sunkel.