

Opinión

Agosto, sinónimo de cuidado y prevención

Cada año, al llegar agosto, reaparece en el imaginario colectivo una frase que muchas personas mayores, y sus familias, conocen de sobra: "hay que pasar agosto". Más que una simple expresión, esta idea se ha convertido en un símbolo cultural con una carga emocional que puede ir desde la ironía hasta la preocupación real. Pero ¿qué hay detrás de este dicho popular?

Desde mi experiencia, esta creencia tiene una raíz estacional más que supersticiosa. Agosto, y, en general, el final del invierno, ha sido históricamente un periodo complejo para grupos de alto riesgo como los adultos mayores, quienes enfrentan un aumento en enfermedades respiratorias y mayor vulnerabilidad. No es casualidad que los programas del Ministerio de Salud se activen especialmente en esta época, orientándose al acompañamiento de niños pequeños y personas mayores.

Existen factores climáticos que influyen en la salud de los mayores durante los meses fríos. Las enfermedades respiratorias circulan con mayor fuerza en invierno, y aunque las personas mayores suelen ser más conscientes del autocuidado, participando activamente en campañas de vacunación, por ejemplo, eso no significa que estén completamente a salvo. El riesgo de enfermarse sigue presente.

Además, hay aspectos culturales que agravan esta situación: muchas personas, por temor a "resfriarse", evitan ventilar sus casas, cuando en realidad esa falta de aireación puede aumentar el riesgo de contagio. Por otra parte, tras la pandemia ha quedado una mayor conciencia sobre el uso de mascarillas, especialmente en adultos mayores, pero aún falta avanzar en educación sanitaria.

El mito de "pasar agosto" también tiene un componente emocional y social. En Nuble, por ejemplo, existen celebraciones para quienes han superado este mes, lo que demuestra cuánto ha calado esta idea en nuestras tradiciones. En el fondo, se trata de una forma simbólica

de marcar el fin del invierno y la llegada de días más templados. El cambio de estación trae consigo esperanza, pero también nos recuerda la fragilidad que muchas personas mayores pueden experimentar durante el invierno. Es una expresión cultural que, aunque nace de una preocupación real, también revela nuestra forma de enfrentar con humor y resiliencia los desafíos del envejecimiento.

Por eso, más que centrarnos exclusivamente en agosto, el llamado debe ser a fomentar hábitos de vida saludable durante todo el año. En invierno, los cuidados respiratorios son clave; en verano, la hidratación se vuelve esencial: personas mayores que no tienen el hábito de beber

suficiente agua pueden enfrentar cuadros de deshidratación, baja de presión o incluso desmayos. A esto se suman otros aspectos igual de relevantes, como la necesidad de mantener la actividad física, la salud emocional y la participación en espacios de socialización. Todo esto no solo mejora su bienestar inmediato, sino que también fortalece su autonomía y calidad de vida a largo plazo.

Quizás no sea necesario "eliminar" la idea de pasar agosto, porque forma parte de nuestra cultura. Pero sí podemos resignificarla: que no sea sinónimo de temor, sino de cuidado y prevención. Que se transforme en una oportunidad para hablar de salud pública, de autocuidado, y de cómo acompañamos a quienes más lo necesitan. Porque más allá del mes del calendario, lo importante es promover una vida digna, activa y saludable en cada etapa del año.

Más que centrarnos exclusivamente en agosto, el llamado debe ser a fomentar hábitos de vida saludable todo el año. En invierno, los cuidados respiratorios son clave; en verano, la hidratación es esencial.



DRA. CLAUDIA TRONCOSO PANTOJA
Académica Facultad de Medicina UCSC