LITORALPRESS

Fecha: 13-06-2025
Medio: El Lector
Supl. : El Lector
Tipo: Noticia general
Título: "Mantener la temperatura corporal, vacunarse y una alimentación sana son clave para pasar este frio invierno"

Pág. : 9
Cm2: 493,2
VPE: $ 241.675

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

"Mantener la temperatura corporal, vacunarse y una alimentación sana son clave para pasar este frío invierno"

Álvaro Catanzaro, Jefe de Rehabilitación en Fundación Las Rosas

Con la llegada del frío y las lluvias invernales, Fundación Las Rosas realiza un llamado a proteger especialmente a las personas mayores, en 3 aspectos clave: calefacción, una alimentación equilibrada y mantener al día las vacunas estacionales. "Lamentablemente, a veces descuidamos estos temas y así devienen enfermedades que, en el caso de personas mayores, pueden resultar muy riesgosas", explica el Jefe de Rehabilitación y Funcionalidad de Fundación Las Rosas, Álvaro Catanzaro.

El profesional agrega que el frío nos afecta a todos por igual, pero en el caso de los mayores, las condiciones de base los ponen en mayor riesgo, ya que tienen menos masa muscular y grasa corporal. "En general, las personas mayores no debieran exponerse al frío en invierno ni cambiar de espacios templados a fríos, en forma brusca; esto puede ser aún más crítico si presentan enfermedades de base como diabetes, hipertensión, artritis, artrosis e incluso demencias como Parkinson, que a causa del frío pueden desencadenar estados de Salud complejos".

Sumado a lo anterior está el mantener una alimentación sana y los esquemas de vacunación y medicamentos al día, durante estos meses de invierno. "Para las personas mayores resulta muy adecuado ingerir alimentos más calientes, que contribuyan a su hidratación, como pueden ser las sopas tipo cazuela, carbonada, sopas de verduras… tampoco hay que descuidar el consumo de agua, que en esta época del año puede ser más tibia, para no afectar el calor corporal"

Calor Humano

Conscientes de lo anterior, en los 28 Hogares o ELEAM que opera Fundación Las Rosas en el país, se esfuerzan por mantener las condiciones adecuadas para resguardar del frío a los residentes.

"Para que estos cuidados se mantengan necesitamos apoyo; por eso hemos iniciado una campaña de invierno, enfocada a mantener a los residentes confortables, calientitos, bien alimentados y además acompañados, ya que la soledad puede sentirse aún más dura en invierno", explica la Directora de Desarrollo de Fundación Las Rosas, Tatiana Viveros.

Ella agrega que durante invierno, Fundación Las Rosas gasta más de $700 millones de pesos en calefacción para los 28 Hogares FLR que acogen a 2.200 personas mayores a lo largo de Chile. "Esto no es un lujo. Tal como vemos, es una necesidad; porque ninguna persona debería pasar frío en su vejez", dice.

"Ayúdanos a darles el calor humano que necesitan" es el lema de esta campaña y los aportes pueden realizarse a través del sitio web institucional: www.fundacionlasrosas.cl

Más consejos para el invierno

- El frío agrava la soledad en las personas mayores; enfrentémoslo con visitas, conversaciones y demostraciones de afecto que den sentido a cada día.
- El riesgo de caídas puede evitarse con tres ajustes simples: en lo posible, sacar alfombras, buena iluminación de espacios y calzado seguro. ¡Ojo con pisos resbaladizos o mojados en baño y cocina!
- Aprovechar los días soleados para exponerse unos minutos al calor. Esto contribuye a un buen ánimo y a la salud de las personas mayores.
- El frío "entra por la cabeza, los pies y el torso": bufandas, cuellos polar y chalecos marcan una gran diferencia en la prevención de resfríos.
- Rutinas con propósito. Planificar actividades semanales mantiene el interés y mejora el bienestar mental de las personas mayores; además les proporciona una motivación adicional.