

Adulto mayor

Tomar precauciones en invierno



Dr. Gustavo Arioli
Médico Geriatra

El adulto mayor está más expuesto a hipotermia por aumento de sensibilidad al frío, por tener un metabolismo disminuido, por tener enfermedades crónicas.

El invierno trae cambios de temperatura, lluvias y aumentos de humedad. Es cierto que existen grupos etarios más vulnerables a estas condiciones, como por ejemplo los niños y adultos mayor (en particular este



Se debe tener la vacuna contra la gripe y la antineumocócica



grupo) y es por ello hay que tomar precauciones.

Adultos mayores son personas que por su envejecimiento tienen un sistema inmune en senescencia (es decir, con menos reactividad y mayor lentitud), son personas que en general presentan dolencias crónicas.

Es importante para evitar complicaciones propias de esta estación, el mantenerse informado de la situación meteorológica, saber la sensación térmica existente (en lo posible tener un termómetro en casa).

El frío provoca alteraciones en el organismo, por ejemplo vasoconstricción (estrechez) de los vasos sanguíneos, lo que lleva al aumento de la presión arterial, más en pacientes hipertensos. También provoca aumento de la viscosidad sanguínea que lleva a aumento o desencadena enfermedades cardiovasculares. El frío y la humedad aumentan la vasoconstricción, estrechez del árbol bronquial a nivel pulmonar que lleva a enfermedades respiratorias: crisis de broncoobstrucción (bronco espasmo). El frío produce hipotermia es decir la pérdida del calor corporal y si es severa puede llevar a la muerte.

Las bajas temperaturas aumentan el número de consultas ambulatorias, aumenta el número de ingresos hospitalarios y los fallecimientos. Existe un fenómeno de aclimatación y adaptación al entorno que depende del tipo de invierno (el nuestro es muy difícil porque existen variaciones de temperatura muy importantes en el período, incluso dentro del mismo día, lo que obliga al organismo a cambiar su sistema de regulación); depende de los hábitos alimenticios; depende del sistema de calefacción

(nuestro país no está adaptado para presentar aislaciones apropiadas). Existen estudios científicos internacionales que con temperaturas menores a 6° C aumenta la morbimortalidad. Destacamos nuevamente que los adultos mayores expuestos al frío pueden sufrir congelación o hipotermia.

Existen zonas más expuestas, manos, orejas, cabeza, nariz. El adulto mayor está más expuesto a hipotermia por aumento de sensibilidad al frío, por tener un metabolismo disminuido, por tener enfermedades crónicas. El metabolismo es la fuente de generación de calor, en

éste incide el ingreso de alimentos (en general en las personas mayores está disminuido) y la actividad física corporal (también disminuida en las personas mayores). Por tanto, como precaución para el invierno los adultos mayores deben consumir alimentos calientes, en especial líquidos calientes, sopas, caldo, té, leche, café Y EVITAR ALIMENTOS HELADOS. Varias colaciones al día pequeñas y calientes. Abrigarse con prendas que eviten al máximo la pérdida de calor, camisetas pegadas al cuerpo, calcetines, guantes. Tener varias capas de ropa fina como cebolla que actúan como aislante.

Se recomienda evitar las actividades al aire libre, más si hay viento, el agotamiento físico, el frío sobrecarga el corazón y en particular en hipertensos. Si se realizan actividades en el exterior evitar permanecer mojados, el agua enfría el cuerpo más rápidamente. Usar calzado antideslizante, en invierno ya que hay más humedad, más lluvia. Evitar las aglomeraciones en espacios cerrados, ya que es allí donde existe mayor difusión y contagio de enfermedades (en especial respiratorias). Se debe tener la vacuna contra la gripe y la antineumocócica. Lograr un aislamiento térmico en la vivienda, puertas, ventanas con una temperatura ideal de 21° C de día y 18° C de noche. Debiendo tomar precauciones con las estufas por intoxicación con monóxido de carbono, por la posibilidad de generar incendios. Debe aumentarse gradual y progresivamente los movimientos ya que músculos y articulaciones que no trabajan se endurecen, atrofian y pueden conducir a la torpeza progresiva e invalidez. Se debe realizar ejercicios suaves del cuello, brazos y piernas, ejercicios respiratorios todos los días con inspiraciones profundas y expiraciones lentas y completas para mejorar la dinámica respiratoria, debe hacer ajustes de la medicación por el médico tratante, por ejemplo el frío aumenta la presión arterial, hay que ajustar los medicamentos para evitar las exacerbaciones de patologías pulmonares.