



SOCIALMENTE  
ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

### 32° Disfrutemos del verano, pero debemos cuidarnos

Lic. Olga E. Vega  
Escuela Ciencias del Envejecimiento - Universidad Maimónides

Desde este espacio siempre les sugerimos estar activos, tanto a nivel psicofísico como socialmente. Claro que con la llegada de un verano y con altas temperaturas debemos ser precavidos.

El intenso calor puede ocasionar varias consecuencias a cualquier edad, pero los grupos de mayor riesgo son los niños y los adultos mayores.

Es la época del año en la que hay que estar más pendiente del estado de las personas de más edad o de las que padecen enfermedades crónicas como por ejemplo hipertensión arterial, diabetes o alguna patología cardíaca o respiratoria.

El organismo humano tiene la capacidad de mantener constante la temperatura corporal incluso en presencia de variaciones ambientales, pero...

¿Sabían ustedes que a medida que envejecemos se producen cambios en la termorregulación y en la percepción de la temperatura?

Esto sucede porque la piel se adelgaza y los receptores cutáneos de temperatura se desnaturalizan, es por eso que los mayores pueden presentar dificultades para percibir con certeza si sienten calor o frío. Por lo tanto, como primera medida **“es importante y fundamental evitar la deshidratación, la insolación, el golpe de calor y la alteración de la presión”**.

De esta forma también estamos previniendo el riesgo de caídas y fracturas en los adultos mayores.

#### **Algunas sugerencias son:**

**Comer liviano:** Consumir preferentemente frutas y verduras. Bajar el consumo de proteínas. Es preferible comer más veces en el día pero menos cantidad.

**Abundante hidratación:** En el verano el cuerpo transpira más para lograr enfriarse y mantener una temperatura adecuada, por lo que debe reponerse el líquido perdido.



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

Más cuidado se debe tener si se toman medicamentos de tipo diurético o hipertensores y además debemos saber que en un normal proceso de envejecimiento disminuye la sensación de sed

**No consumir alcohol, porque produce más sed y deshidrata.**

**Poco o nada de sal:** Las personas normotensas tienen que consumir sal en forma moderada; y las hipertensas, **nada**.

**Tener cuidado con la exposición al sol:** Se debe evitar la exposición a los rayos solares entre las 10 y 16 horas. También se debe usar un factor de protección elevado, un sombrero y ropa amplia, suelta, de colores claros (especialmente blanco) para dejar que el cuerpo se enfríe. Asimismo, cuando estamos al aire libre debemos estar debajo de la sombra.

**Evitar los cambios bruscos de temperatura:** Mantener la casa fresca. No estar en habitaciones con el aire acondicionado en temperaturas excesivamente bajas. Preferentemente usarlo entre 22 y 24 grados.

**Cuidar la presión arterial:** Tanto alta como baja, porque ambas aumentan el riesgo de caídas y las consecuentes fracturas –mayormente de cadera–.

**Controlar que no se hinchen los tobillos:** La forma más fácil de controlarlo es mirar si al sacar la media queda un surco en la pantorrilla y frente a esta situación ir al geriatra.

## **El llamado “golpe de calor” y sus síntomas:**

Cuando se padece del **golpe de calor** la temperatura corporal se eleva por encima de los 40 grados, se siente somnolencia, la sudoración cesa y la piel se observa seca, caliente y enrojecida. Se puede sentir dolor de cabeza, sensación de cansancio, sed intensa, náuseas, vómitos y/o calambres musculares.

## **¿Qué debemos hacer?**

Por supuesto que frente a los síntomas descritos, lo ideal es concurrir rápidamente a la consulta médica en el centro de salud más cercano, o bien en caso de urgencia, si una persona siente mareos o se desvanece, hay que acostarla en un lugar fresco, bajo techo. Se debe ofrecer líquido abundante a efectos de rehidratar, pero nunca infusiones calientes ni muy dulces.



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

Un chorro de agua fría en las muñecas proporciona alivio. Si la temperatura corporal aumenta, hay que sacar la ropa de la persona afectada, pasar una esponja mojada por la cara, y, en lo posible, dar un baño con agua fría. También es útil utilizar paños fríos y bolsas de hielo en la cabeza.

Por supuesto que esto no nos debe impedir la realización de actividad física. Pero debemos realizarla durante la mañana, en horas tempranas o bien al atardecer cuando ya ha bajado el sol.

