

## «Las Personas Mayores pueden deshidratarse con mayor facilidad»

Fundación Las Rosas entrega consejos para proteger a personas mayores de las altas temperaturas.

Con la llegada del verano y el aumento de las temperaturas, es fundamental prestar especial atención a la salud y el bienestar de los adultos mayores.

Las altas temperaturas pueden representar un riesgo significativo para esta población, que es más vulnerable y frágil frente a los efectos del calor extremo. En este contexto, Fundación Las Rosas hace un llamado a poner especial atención a los adultos mayores quienes son más vulnerables a sufrir las consecuencias de este fenómeno climático.

La advertencia es principalmente para cuidadoras y cuidadores de personas mayores. “Los síntomas más comunes de los golpes de calor son mareos, temperatura corporal elevada, dolores de cabeza, pulso rápido,

respiración alterada, náuseas y vómitos, debilidad y en los casos más graves, pérdida de consciencia y convulsiones”, explica el Jefe de Rehabilitación y Funcionalidad de Fundación Las Rosas, Álvaro Catanzaro.

Él agrega que el objetivo de una hidratación constante es precisamente no llegar a estos cuadros y además agrega un dato relevante: “El organismo de los adultos mayores cambia su composición corporal, tiene menor agua que en la juventud por lo que la hidratación adecuada es una de las medidas más importantes para proteger su salud y bienestar durante una ola de calor. En esta época, por ejemplo, hay que evitar el exceso de azúcar o no ingerir alcohol y café, que contribuyen a la

deshidratación”, recalca el kinesiólogo.

Consejos para el cuidado

Fundación Las Rosas elaboró un listado con consejos a tener en cuenta a la hora de resguardar a las personas mayores en esta época estival, en la que predominan las altas temperaturas:

- Asegúrese que la persona mayor beba suficiente agua durante el día, incluso si no sienten sed. La deshidratación puede ocurrir rápidamente y tener consecuencias graves.
- Estimule el uso de ropa ligera con colores claros y tejidos transpirables. Esto ayudará a mantener una temperatura corporal adecuada.
- Limite las actividades al aire libre durante las horas más calurosas del día (entre las

10 am y las 4 pm).

- Mantenga lugares de estadía bien ventilados y, si es posible, utilice aire acondicionado o ventiladores para mantener una temperatura agradable.
- Mantenga al día las revisiones médicas y consulte con un profesional de la salud sobre cualquier medicamento que pueda afectar la regulación de la temperatura corporal.
- Esté atento a signos de agotamiento por calor, como mareos, confusión, náuseas o piel caliente y seca. Si se presentan estos síntomas, busque atención médica de inmediato.
- Fomente actividades recreativas en interiores, como juegos de mesa o manualidades, que mantengan a los adultos mayores activos y entretenidos sin exponerlos al calor.

- Use sombrero y anteojos de sol para proteger su cabeza, evitar quemaduras en la piel y prevenir daño en sus ojos.

- Aplique bloqueador con frecuencia (30 min antes de salir al sol y cada 2 h)

- Evite que las personas mayores permanezcan solas durante una ola de calor, para así garantizar apoyo y asistencia, en caso de ser necesaria.

“Los Establecimientos de Lar- ga Estadía para Adultos Ma- yores (ELEAM) acreditados, como son los 29 Hogares de Fundación Las Rosas, son lu- gares seguros en base a todas las medidas protocolares que se toman para evitar los efec- tos dañinos provenientes de olas de calor, como las que atravesamos por estos días”, indica Catanzaro.