



HAY QUE ABRIGARSE ADECUADAMENTE.

## Llaman a los adultos mayores a tener cuidado con el frío extremo

Las bajas temperaturas de esta época del año son un peligro para la salud de las personas mayores, especialmente las que tienen enfermedades crónicas. Esto se debe a que, con la edad, las defensas del cuerpo y la capacidad para regular la temperatura disminuyen. Así lo explicó Yulizen Alfonso, profesora de Técnico en Enfermería del CFT Santo Tomás. Según la experta, "el frío puede empeorar las enfer-

medades respiratorias y del corazón en los adultos mayores porque su cuerpo tiene menos reservas. El frío hace que los vasos sanguíneos se contraigan, lo que dificulta que las defensas lleguen donde se necesitan, dejando a los mayores más vulnerables a infecciones respiratorias".  
Recomienda que los adultos mayores y sus familias tomen precauciones. Eviten los cambios bruscos de temperatura, usen ropa

adecuada y mantengan una buena hidratación. También es importante hacer ejercicios respiratorios diarios para mejorar la capacidad pulmonar, mantenerse al día con las vacunas, especialmente la de la influenza, y no usar demasiada calefacción. "Durante el invierno y los días muy fríos, las personas mayores deben evitar fumar y los ambientes contaminados. Al salir, es mejor respirar por la nariz y cubrirse la bo-

ca con una bufanda". Señaló que hay que estar atentos a ciertos síntomas: respiración superficial, pulso débil o frecuencia cardíaca baja. "Si hay mayor dificultad para moverse, puede ser señal de rigidez articular". Finalmente, hizo un llamado a acudir a un profesional de la salud si se presentan signos como falta de apetito, piel azulada alrededor de los labios o en los dedos de manos y pies. 