



FUNDACIÓN LAS ROSAS ENTREGÓ RECOMENDACIONES.

Dan recomendaciones para proteger a las personas mayores frente al calor

El verano trae consigo altas temperaturas que pueden representar un riesgo significativo para las personas mayores, quienes son especialmente vulnerables a los efectos del calor extremo. Fundación Las Rosas entregó una serie de recomendaciones destinadas a cuidadores y familiares, con el fin de garantizar el bienestar de esta población durante las olas de calor.

Álvaro Catanzaro, jefe de

rehabilitación y funcionalidad de Fundación Las Rosas, destacó la importancia de mantener una adecuada hidratación en los adultos mayores, señalando que “el organismo de los adultos mayores tiene menos agua que en la juventud, lo que los hace más propensos a la deshidratación”.

Además, recomendó evitar el consumo de bebidas como café, alcohol y aquellas con exceso de azúcar,

ya que contribuyen a la pérdida de líquidos en el cuerpo.

Entre las principales medidas, Fundación Las Rosas sugiere garantizar que las personas mayores consuman agua de manera regular, incluso si no sienten sed. También se recomienda vestir ropa ligera, de colores claros y tejidos transpirables, y evitar las actividades al aire libre durante las horas de mayor calor, que suelen ser

entre las 10 y las 16 horas. Mantener los espacios bien ventilados o utilizar aire acondicionado ayuda a mantener una temperatura agradable en los lugares de estadía.

Asimismo, se enfatiza la importancia de estar atentos a signos de agotamiento por calor, como mareos, confusión o piel caliente, y buscar atención médica de manera inmediata si se presentan estos síntomas. 