

La playa puede ser un lugar “rejuvenecedor” para las personas mayores. La evidencia científica demuestra que disfrutar del mar, el sol y la arena ayuda al bienestar, ya que reduce el estrés y la ansiedad, entre otros beneficios. Pero los expertos afirman que pasados los 60 años de edad es necesario tomar ciertas precauciones para que la experiencia sea segura y placentera.

## 1 Siempre protección solar

Con el envejecimiento, “la capa externa de la piel se adelgaza y tienen menos melanina, por lo que hay más riesgos de sufrir quemaduras”, dice Mauricio Sandoval, académico de la U. Finis Terrae y dermatólogo de Clínica Las Condes.

Por este motivo, agrega, una de las principales acciones a tener en cuenta es utilizar un protector solar con un factor de protección alto (SPF 50), al menos 30 minutos antes de la exposición al sol y reaplicarlo cada tres horas.

“En el verano uno hace muchas actividades al aire libre, por lo que hay que ponerse siempre crema solar y usar ropa adecuada: idealmente sombreros de ala ancha, lentes de sol y primera capa con filtro UV”, precisa Sandoval.

“La exposición constante a la radiación UV puede causar una pérdida de elasticidad de la piel, además de más arrugas y lentigos solares (manchas cutáneas). Cuidarse la piel del sol es también un acto preventivo para el cáncer, siendo el cáncer de piel no melanoma el más común en las personas mayores”, añade Montserrat Santander, geriatra de Clínica Universidad de los Andes.

## 2 Ejercicios

Cristina Meneses, geriatra de Clínica Indisa, afirma que antes de meterse al agua e intentar nadar es necesario estar seguro de que se cuenta con una buena condición física.

“En el mar, dados los oleajes, las corrientes y las marejadas, hay que tener harta resistencia muscular y articular. Asimismo, deben considerarse patologías de base, como diabetes o neuropatías asociadas a la misma, porque estas pueden alterar la propiocepción y la sensibilidad de las piernas en el agua. Esto es riesgoso porque podrían hacerse heridas sin darse cuenta o perder la estabilidad”, asegura.

Caminar en la arena sí está recomendado. “Es un excelente ejercicio; ayuda a la estabilidad y al fortalecimiento muscular. La recomendación es usar un calzado cómodo para evitar lesiones, ojalá zapatos cerrados, planos, no con taco. Las sandalias tipo hawaianas podrían ser perjudiciales porque no favorecen la estabilidad en un piso irregular como la arena y podrían generar accidentes, caídas y esguinces en las personas mayores”, dice la experta.

Y añade: “Juegos como paletas y vóleybol son recomendables solamente para quienes están más acostumbrados a hacerlos y tienen algún tipo de experiencia previa”.

## 3 Hidratación constante

Los adultos mayores tienden a deshidratarse con mayor facilidad que los más jóvenes, dicen los profesionales. En esta línea, la sugerencia es estar atentos y beber agua constantemente.

“Es fundamental que se tenga un fácil acceso al agua y tomarla de manera regular a lo largo del día. En términos generales, la recomendación es al menos 1,7 litros diarios. No obstante, esto puede variar si hay comorbilidades o pa-

Buscar la sombra bajo un quitasol, usar ropa ligera, sombreros y lentes de sol son claves para evitar problemas con el calor.



Durante las vacaciones de verano:

# Cinco recomendaciones para que las personas mayores lo pasen bien en la playa sin descuidar la salud

Si bien el mar es un sitio ideal para relajarse, los seniors deben tomar en cuenta algunos *tips* para afianzar su bienestar y garantizar jornadas seguras y placenteras. Usar calzado adecuado, no olvidar la crema solar y mantenerse hidratados durante el día son algunas de las sugerencias de los especialistas.

## Constanza Menares

cientos usuarios de varios medicamentos donde se tenga más riesgo de deshidratación”, señala Santander.

La geriatra advierte que “los signos clínicos que podrían indicar que una persona mayor está deshidratada son la turgencia cutánea positiva (piel que no regresa rápidamente a su sitio cuando se la tira con los dedos), ojos hundidos, boca seca y taquicardia. Nunca hay que esperar la aparición de esos síntomas, por lo que hay que hidratarse siempre con agua”.

## 4 Alimentos ligeros

“Hay distintas opciones de *snack* saludable para personas mayores. La más fácil es llevar frutas naturales, como sandía y melón, que tienen mucha agua. Como los seniors suelen tener problemas de hidratación, estas son una súper alternativa para la playa. Duraznos, piñas, frutillas y manzanas, así como *cranberries*, que son blandos, son también ideales. Por otro lado, los huevos duros son una colación proteica perfecta, aunque hay que llevarlos con cáscara y pelarlos justo antes de consumirlos porque así se protegen de agentes contaminantes. Otra alternativa es llevar palitos de zanahoria o apto y combinarlos con humus de garbanzos”, dice Andrea Torres, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la U. de Talca.

Según la nutricionista, “para el almuerzo, un

sándwich con pan integral podría ser una buena opción. Ojalá que este incluya una proteína como jamón de pavo, huevo o pollo, y vegetales como tomate y lechuga. Las ensaladas tipo *bowl* son saludables y se pueden comer en la playa porque son livianas. Ojo que las proteínas deben estar siempre refrigeradas, así que tienen que llevarlas en un *cooler* con unidades refrigerantes para que no se echen a perder”.

## 5 Cuidado con el calor

Cualquier persona puede tener enfermedades causadas por el calor, pero ciertos factores, como la edad, aumentan la sensibilidad. Según información compartida por la Clínica Mayo, los adultos mayores de 65 años tienen un mayor riesgo de padecer agotamiento por el calor, ya que los medicamentos, las enfermedades y otros factores pueden influir en la capacidad del organismo para regular la temperatura.

Santander explica que, para evitar complicaciones por las altas temperaturas, los adultos mayores deben “limitar el tiempo al sol directo, especialmente entre las 10:00 y las 16:00 horas, y buscar la sombra”.

Usar ropa liviana y holgada, tomarse las cosas con calma durante los momentos más calurosos del día y descansar a menudo en el lugar más fresco posible son otras recomendaciones de los especialistas.