

Título: «SENAMA Maule hace un llamado a proteger a las personas mayores ante las altas temperaturas»

«SENAMA Maule hace un llamado a proteger a las personas mayores ante las altas temperaturas»

Con mensajes directos como toma agua, protegerse del sol, o usar protector solar, se está llamando a la población y que tiene como objetivo evitar que las personas mayores sufran problemas de salud debido a las altas temperaturas que se pronostican, y que los tiene entre los grupos de mayor vulnerabilidad y riesgo en el caso de no tomar resguardos o no seguir recomendaciones.

El coordinador regional

de SENAMA Maule Ignacio Salas Sandoval, comentó « Como SENAMA Maule hacemos un llamado a poner atención en las personas mayores, quienes se muestran más vulnerables a sufrir consecuencias, debido al alza de temperaturas, nuevamente esta semana los termómetros volverán a alcanzar en promedio temperaturas sobre los 34° en la zona centro-sur del país en especial nuestra zona, es por esto que hacemos un llama-

mado a poner atención en las personas mayores, quienes se muestran más vulnerables a sufrir consecuencias, debido al alza de temperaturas, en el caso de nuestros Establecimientos de Larga Estadía para Personas Mayores (ELEAM), existen protocolos para enfrentar estas olas de calor, donde promovemos que los residentes deben mantenerlos en sitios frescos, con sombra, velando por una adecuada hidratación, entre otras medidas de cuidados. En el caso de la población de personas mayores se debe adoptar medidas de precaución tales como: No exponerse al sol entre las 11:00 y las 18 horas y, si no puede evitar salir, usar ropa liviana, de colores claros, gorros, aplicarse bloqueador solar, ingerir agua de manera constante, sabemos que las personas mayores, por ejemplo, no sienten sed por lo que es importante que en todo momento se estén hidratando y de esta forma contribuimos en conjunto a generar un mayor bienestar para ellos y ellas y avanzar en la promoción de un en-

vejecimiento digno, activo y saludable».

Consejos prácticos

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 inme-



diato.

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.

Aplice 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.

