



## Opinión



### Enfermedades de invierno

**L**legó de manera oficial el invierno y con ello el frío y la lluvia que caracteriza a nuestra zona. Pero junto con esto, aumentan las enfermedades respiratorias, que son difíciles de sobrellevar por las personas mayores. Esto, porque su sistema inmune no tiene la misma vitalidad y fuerza que el de una persona más joven, quien tolera de mejor forma las infecciones virales propias del invierno.

Por lo tanto, es mucho más probable que un simple resfrío se les complique y derive en una neumonía con resultados negativos.

Para hacer frente a esto, la consigna es la prevención, que no sólo debe ser durante estos meses, sino todo el año. Para ello, el sistema de salud ha generado una serie de estrategias para reducir las infecciones respiratorias agudas, aumentando, por ejemplo, la cobertura de inmunización anti-influenza y anti-neumocócica.

Todo esto bajo el paradigma central de la geriatría, cuya mirada es anticipatoria y centrada en la funcionalidad y que se concreta en el Examen de Medicina Preventiva (Empam), actual garantía GES. Con el fin de hacerlo más acucioso y predictivo, se agregó mediciones antropométricas, evaluación de la presencia de redes de apoyo, riesgo de caídas, presencia de trastorno de ánimo y sospecha de maltrato.

Por lo tanto, no tenemos que estar preocupados de pasar el invierno, sino cumplir a cabalidad la consigna de "prevención", asistiendo a los programas de vacunación; evitando el cigarrillo, los cambios bruscos de temperatura y la contaminación, con una alimentación saludable y realizando actividad física regular ojalá dentro de la casa. Todo esto nos mantendrá sanos y felices todos los días. ☺