



Un espacio de conocimiento e  
información sobre el Adulto mayor

**Número 2**

**Año 1, Marzo 2009**

[Visite nuestra revista digital >>](#)

## **Qué se debe hacer para evitar trastornos como el golpe de calor Recomendaciones para los mayores en el Verano**

**Por Natalia Muñiz – Diario Popular**



Varias son las recomendaciones realizadas por los geriatras para evitar la deshidratación, la insolación, un golpe de calor y la alteración de la presión con el consecuente aumento del riesgo de caídas y fracturas en los adultos mayores, dadas las altas temperaturas. Poner en práctica los consejos vale la pena para poder disfrutar del verano con la familia, en pareja, amigos o con los socios de algún centro de jubilados.

El presidente de la Sociedad Platense de Geriátrica y Gerontología (SPGG), Gustavo Di Giovan Battista, destacó que si bien las recomendaciones son "para cualquier edad", en la vejez se debe ser precavido porque los adultos mayores "son más sensibles, ya que el normal proceso de envejecimiento limita la capacidad de respuestas".

### **Algunas recomendaciones son:**

- \* **Comer liviano:** Consumir preferentemente frutas y verduras. Bajar el consumo de proteínas. Asimismo es mejor comer más veces en el día pero menos cantidad.
  
- \* **Abundante hidratación:** En el verano el cuerpo transpira más para lograr enfriarse y mantener una temperatura adecuada, por lo que debe reponerse el líquido perdido. Más cuidado se debe tener si se toma medicamentos de tipo diurético o hipertensores y considerando que en un normal proceso de envejecimiento disminuye la sensación de sed dado que el hipotálamo -área del cerebro que produce hormonas que controlan la sed, el hambre, la temperatura corporal- ya no funciona como antes.

- \* **No consumir Alcohol:** El alcohol da más sed y deshidrata.
  
- \* **Poco o nada de sal:** Las personas normotensas tienen que consumir sal en forma moderada; y las hipertensas, nada.
  
- \* **Cuidado con la exposición al Sol:** Se debe evitar la exposición a los rayos solares entre las 11 y 17 horas. También se debe usar un factor de protección elevado, un gorro y ropa amplia, suelta, para dejar que el cuerpo se enfríe y de colores claros -preferentemente blanco-. Asimismo, al aire libre recomienda estar debajo de las hojas de los árboles o plantas, ya que es lo único eficaz a los rayos ultravioletas.
  
- \* **Evitar los cambios bruscos de temperatura:** Permanecer en lugares frescos y a la sombra. Mantener la casa fresca. No mantenerse en habitaciones con el aire acondicionado en temperaturas excesivamente bajas, preferentemente usarlo entre 22 y 24 grados.
  
- \* **Prevenir el golpe de calor y la insolación:** Los síntomas son parecidos: náuseas, vómitos y desmayos. La insolación se debe a una exposición directa al sol, y por efecto directo de las radiaciones solares causa deshidratación, lesiones en el cerebro, microhemorragias. Y el golpe de calor se debe por estar en un ambiente -no es necesario haber estado bajo el sol- con mucho calor, lo que provoca deshidratación e hipertemia.
  
- \* **Cuidar la presión arterial:** Tanto alta como baja, porque ambas aumentan el riesgo de caídas y las consecuentes fracturas -mayormente de cadera-.
  
- \* **Controlar que no se hinchen los tobillos:** La forma más fácil de controlarlo es mirar si al sacar la media queda un surco en la pantorrilla y frente a esta situación ir al geriatra.

#### **Por un envejecimiento activo:**

Las vacaciones son un momento ideal para disfrutar de la familia, realizar paseos, conocer lugares y concurrir a reuniones sociales. Hay que tener en cuenta que una actitud positiva mejora la autoestima, evita el avance de las enfermedades y favorece a un envejecimiento activo.

También es recomendable la realización de ejercicios físicos, pero durante la mañana temprano o la tarde, para evitar las altas temperaturas y la exposición al sol.

Debe tenerse en cuenta una hidratación adecuada, y usar ropa y calzado cómodo, liviano y de colores claros.

Fuente (artículo completo):

[http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2007/2007/12/recomendaciones\\_para\\_mayores\\_e.html](http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2007/2007/12/recomendaciones_para_mayores_e.html)

Recuperado 28 de febrero 2009

Editado por Palabras Mayores

