



Un espacio de conocimiento e  
información sobre el Adulto mayor

**Número 2**

**Año 1, Marzo 2009**

[Visite nuestra revista digital >>](#)

### **Para el frío intenso: consejos estacionales de seguridad para los adultos mayores**



Los adultos mayores deben tomar precauciones adicionales para preservar su salud y seguridad durante el invierno, según la Foundation for Health in Aging de la American Geriatric Society.

La fundación ha publicado una lista de de medidas de seguridad que los adultos mayores pueden tomar para evitar los efectos negativos de un tiempo más frío.

La hipotermia, la congelación, las caídas, las lesiones mientras se quita la nieve con palas, el envenenamiento con monóxido de carbono y los accidentes de conducción están en la lista de peligros que se deben tener en cuenta.

La fundación recuerda a los adultos mayores usar ropa adecuada para el tiempo. A medida que la gente envejece, el metabolismo se hace más lento y produce menos calor corporal, pero los adultos mayores podrían tener dificultades para determinar si están sintiendo frío, afirma la fundación. Entre las sugerencias están usar dos o tres capas de ropa no ajustada, además de un gorro, guantes, un abrigo, botas y una bufanda para proveer cobertura para la cara.

Los adultos mayores deben permanecer bajo techo cuando hace mucho frío, sobre todo si está ventoso y húmedo. La fundación recomienda mantener el termostato en la casa en al menos 65 grados Fahrenheit (18 grados Celsius).

La hipotermia es una afección en la cual la temperatura central del cuerpo baja a niveles peligrosos e inclusive puede ser mortal. Entre los signos de advertencia de la hipotermia se encuentran temblar mucho, piel pálida o ceniza, sentirse muy cansado, confundido y con sueño, sentirse débil, problemas para caminar, respiración o latidos cardiacos más lentos. Desafortunadamente, las personas mayores no tiemblan tanto como antes, así que es mejor buscar las otras señales de advertencia, según las recomendaciones de la fundación.

La congelación también puede resultar de la exposición al tiempo frío. La nariz, orejas, mejillas, mentón, y dedos de manos y pies están en riesgo. Tenga cuidado con la piel que se enrojece u oscurece, y comienza a doler. Esa es una señal para entrar a la casa. Cuando la piel ya está congelada, con frecuencia es blanca, ceniza o amarillenta, y se siente entumecida y cerosa. Se necesita ayuda de inmediato.

Existe mayor peligro de caídas y fracturas durante el invierno, cuando las aceras cubiertas de hielo aumentan el riesgo de resbalar. La fundación recomienda buscar las áreas secas para caminar, si es posible, colocar puntas de goma en bastones o caminadores, y usar botas con suelas antiresbalantes.

Tal vez las personas mayores tengan que limpiar la nieve, pero la fundación sugiere consultar con el médico antes del inicio de la estación. Limpiar la nieve con pala es un trabajo muy pesado que puede afectar a los corazones mayores. Contratar a alguien para que limpie la nieve podría ser una opción más saludable.

Las personas que dependen de los calentadores eléctricos para mantenerse calientes deben mantenerlos al menos a tres pies (un metro) de distancia de cualquier cosa inflamable, como las cortinas y muebles. Asegúrese de que todos los detectores de humo y extintores de fuego estén listos para su uso.

Finalmente, preparar los vehículos para el invierno y el mal tiempo puede ayudar a reducir el riesgo de accidentes. Entre las preparaciones de emergencia dentro del vehículo deben incluirse un botiquín de primeros auxilios, mantas, ropa caliente extra, un raspador para el parabrisas, sal de roca, una bolsa de arena o arena para gatos, una pala, cables de arranque, una linterna y algo de agua y comida. Sobre todo, conducir con cuidado y lentamente, después de ver los informes del tiempo, aconseja la fundación. American Geriatric Society's Foundation for Health in Aging.

Fuente:

<http://www.medicinageriatrica.com.ar/viewnews.php?id=EEAAEZkuyFMYBRvwMV>

Tomado el 28 de febrero del 2009

Nota: editada por Palabras Mayores