



¿Cómo afecta el invierno a las personas mayores? Recomendaciones para el cuidado y prevención

El invierno trae una serie de enfermedades e infecciones que pueden afectar la salud y más aún si son personas mayores. Infórmese aquí sobre cómo cuidar su salud en esta época.

Con la llegada del **invierno** también se avecinan las temidas enfermedades e infecciones respiratorias. Si bien pueden afectar a cualquier persona, estas son de especial cuidado en **personas mayores**, las que pueden verse más perjudicadas con respecto a su salud. La clave para pasar un buen invierno está en la prevención y el autocuidado, evitando el contagio, manteniéndose abrigado e hidratado. También es importante prevenir accidentes y evitar aislarse en el hogar.

Con la llegada del **invierno** también suelen aparecer las clásicas enfermedades estacionales. El frío, la contaminación, la falta de ventilación y los cambios de temperatura son solo algunos de los factores que contribuyen al aumento de las infecciones y enfermedades en la población durante el **invierno**, especialmente en los grupos de riesgo.



Uno de los grupos que más sufre los embates del invierno son los adultos o **personas mayores**, los cuales son más susceptibles a las enfermedades respiratorias, especialmente aquellos que padecen enfermedades crónicas. Según datos del Departamento de Estadísticas e Información en Salud del Ministerio de Salud, entre mayo y septiembre del 2018 se registraron 233.526 atenciones de Urgencia a **personas mayores** por enfermedades del sistema respiratorio, de las cuales casi el 65% (150.931) se dieron entre junio y agosto, considerados meses críticos.

Frente a estas alarmantes cifras, es de suma importancia que tanto las **personas mayores** como sus familias tomen resguardos y ciertos cuidados para prevenir el contagio de infecciones y enfermedades.

■ ¿Cómo cuidarse en el invierno?

Si bien es importante que todas las personas tomen ciertas precauciones y cuidados durante el invierno para evitar el contagio de enfermedades, las **personas mayores** suelen ser un grupo especial de riesgo dado que ciertos virus y bacterias pueden aprovecharse de su condición y causar descompensaciones. A continuación, te dejamos con una serie de recomendaciones para la prevención de infecciones y autocuidado de las **personas mayores**:

1. Evitar el contagio de enfermedades

Durante el invierno aumentan la cantidad de virus y bacterias circulantes en el ambiente, por lo que una de las principales medidas que se deben tomar es limitar la exposición a agentes infecciosos. El lavado de manos, una correcta ventilación de los espacios (habitaciones, comedor, sala de estar) y evitar el hacinamiento son cuidados que contribuyen a prevenir enfermedades como la influenza, las neumonías y las bronquitis.

Otra medida para evitar el contagio es la vacunación. Cada año el Ministerio de Salud realiza una campaña de vacunación preventiva contra la cepa del virus de la influenza predominante en ese periodo. Esta campaña suele partir en marzo de cada año y tiene por objetivo entregar inmunidad a todas las personas de 65 años o más, independiente de si son beneficiarios de FONASA o ISAPRE. La vacuna es gratuita y se puede recibir en cualquier establecimiento de atención primaria del sistema público de salud (CESFAM o CES) y vacunatorios privados en convenio.

2. Mantenerse abrigado

El frío y los cambios bruscos de temperatura pueden facilitar el contagio de ciertas enfermedades respiratorias. Una forma de cuidarse es mantenerse abrigado al momento de salir a la calle, empleando gorros, guantes, bufandas, chaquetas, suéteres y/o primeras capas. Al interior de la casa, es recomendable mantener una temperatura agradable con algún calefactor no contaminante (como los eléctricos) evitando aquellos en base a leña o parafina, puesto que el humo puede causar congestión y propiciar el contagio de enfermedades respiratorias. Del mismo modo, se recomienda no fumar dentro de las casas (contaminación interna con cigarro).

3. Mantener una alimentación sana y balanceada

Es importante mantener una alimentación equilibrada y rica en fibras y nutrientes, los cuales fortalecen el sistema inmune previniendo el contagio de enfermedades infecciosas. Además, es importante mantenerse bien hidratado consumiendo agua o líquidos calientes como el té o sopas bajas en sodio.

4. Evitar accidentes al momento de salir a la calle

Durante el invierno, las lluvias y el frío pueden complicar la tarea de desplazarse en las calles. Las lluvias pueden inundar las aceras, tapando baches y hoyos en los que pueden tropezar las personas mayores. Por su parte, muchas veces el frío genera una fina capa de hielo en las calles sobre la cual es fácil deslizarse y tener una caída. En este sentido, se recomienda ocupar zapatos antideslizantes y estar atento por donde se circula para evitar accidentes.

5. No aislarse ni dejar de realizar las actividades del día a día

Muchas personas mayores tienden a quedarse en sus casas durante el invierno para escapar de la lluvia y las bajas temperaturas, lo que muchas veces implica que se queden solos, dejen de hacer ciertas actividades cotidianas o se queden en cama descansando.

El “quédese acostado, hace frío” puede traer más riesgos que beneficios al disminuir el nivel de actividades realizadas. Por una parte, la falta de movimiento produce adelgazamiento y rigidez en los músculos, disminuyendo la resistencia y fuerza muscular, además de favorecer la aparición de heridas en la piel, úlceras y herpes. El quedarse en casa también aumenta el aislamiento social de la persona mayor, quien deja de hacer ciertas actividades como ver a sus seres queridos, hacer trámites y asistir a determinados eventos, lo que puede tener consecuencias en su estado de ánimo y autoestima.

■ Previendo enfermedades: ¿a qué señales estar alerta?

Ante todo, es de suma importancia la realización de chequeos periódicos con el médico de confianza para evaluar el estado de salud de la persona mayor. En los centros de atención primaria en salud de la red pública (CESFAM) es posible realizarse el EMPAM, que consiste en un examen gratuito de medicina preventiva para las **personas mayores** de 65 años, y que abarca mediciones del estado de salud (presión, pulso, IMC, entre otros), el diagnóstico de funcionalidad y autonomía, y exámenes adicionales para medir, por ejemplo, la glucemia y/o colesterol de la **persona mayor**. (Para mayor detalle, visitar **MINSAL**).

Otra parte importante de la prevención de las enfermedades e infecciones durante esta época del año es estar atento a ciertas señales o síntomas que pueden indicar la presencia de algún virus o bacteria en las **personas mayores**. De esta forma, se debe acudir al servicio de urgencia más cercano si:



- Existe falta de apetito.
- Se evidencia malestar muscular, escalofríos o decaimiento general.
- Presencia de tos con sangre.
- Hay coloración azulada de la piel o boca.
- Existe dificultad para respirar.
- Se sienten puntadas en el costado del abdomen.
- Existe compromiso de conciencia.

El invierno puede representar una amenaza a la salud de las personas mayores si es que no se toman los cuidados apropiados. La prevención no solo va por parte de la familia y el entorno, sino también radica en el autocuidado de la persona mayor, quien debe ser el primero en preocuparse y cuidar de su bienestar.

**El contenido de este artículo solo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*

Referencias

Centers for Disease Control and Prevention. *Influenza (flu). People 65 Years and Older & Influenza*. 12 de febrero de 2019. <https://www.cdc.gov/flu/about/disease/65over.htm> (último acceso: 21 de febrero de 2019).

Departamento de Estadísticas e Información en Salud.

Atenciones de Urgencias - Vista por Semanas Estadísticas. s.f.

http://cognos.deis.cl/ibmcognos/cgi-bin/cognos.cgib_action=cognosViewer&ui.action=run&uiobject=%2fcontent%2ffolder%5b%40name%3d%27PUB%27%5d%2ffolder%5b%40name%3d%27REPORTES%27%5d%2ffolder%5b%40name%3d%27Atenciones%20de%20Urgencia%27%5d%2freport%5b%40nam (último acceso: 21 de febrero de 2019).

Hospital Sótero del Río. *Siga estos consejos para el correcto cuidado del adultos mayores en invierno*. 22 de junio de 2017. <https://www.hospitalsooterodelrio.cl/web/siga-estos-consejos-para-el-correcto-cuidado-de-adultos-mayores-en-invierno/> (último acceso: 21 de febrero de 2019).

Ministerio de Salud. *Campaña de Invierno 2018: Situación de la demana*. 25 de junio de 2018. <https://www.minsal.cl/campana-de-invierno-2018-situacion-de-la-demanda/> (último acceso: 21 de febrero de 2019).

—. *Informe Epidemiológico y Circulación Viral 2018*. 31 de octubre de 2018. <https://www.minsal.cl/campana-de-invierno-2018-circulacion-viral/> (último acceso: 21 de febrero de 2019).

National Health Service. *Keep warm, keep well*. 31 de marzo de 2017. <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/keep-warm-keep-well/> (último acceso: 21 de febrero de 2019).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingresa a www.bienestarsaval.cl