

# Cuidados a tener en cuenta durante una semana de altas temperaturas

19/01/2021

Ayer, como hoy y los días subsiguientes, el Sur provincial vivirá altas temperaturas. El doctor Rubén Barcudi, médico gerontólogo, se refirió a través de FM Vos (94.5) a los métodos de prevención respecto de los “golpes de calor”, especialmente útiles para los adultos mayores.

El especialista señaló que “es muy importante tomar conciencia de que el organismo tiene una alta cantidad de líquido que va recirculando por todo el cuerpo; ese líquido en temperaturas elevadas se pierde por los poros de la piel, por la transpiración, por los fluidos naturales, entonces lo importante es reponerlo”. Agregó que “el adulto mayor generalmente tiene disminuida la sensación de sed, no la tiene, pero la obligación de los que están al lado es explicarles que la ingesta de líquido debe ser permanente”. “Si estamos viendo televisión, tiene que estar la botellita de agua o el mate; estamos comiendo, siempre dos o tres vasos de líquido; terminamos de desayunar, dos vasos de líquido. Es muy importante porque normalmente, por la perspiración insensible se está perdiendo un litro y medio”, destacó.

Por otra parte, la alimentación en esta época debe ser “muy verde”, con frutas y verduras, livianas, “no empanzarse como hacemos los argentinos, que nos sentamos a comer y es lo principal”. Es que las comidas pesadas significan un “mayor esfuerzo digestivo y, por consiguiente, un mayor gasto energético y una mayor deshidratación”.

Recomendó también vivir en ambientes ventilados, pues la persona mayor no puede estar con temperaturas de más de 30 grados a las 11, 12 del mediodía o a las 3 de la tarde circulando por la calle. Asimismo, el ejercicio que tienen que

hacer debe ser a una hora acorde y adecuada porque es muy importante el equilibrio hídrico, como así también la ropa que se utilice. Insistió igualmente en que los movimientos en esta época deben ser más pausados, especialmente para los adultos mayores.

### Pandemia

Cabe añadir que en las personas adultas se vuelven fundamentales los cuidados para evitar contagios, utilizando tapabocas, manteniendo distanciamiento social, evitando abrazos y besos. “No nos olvidemos que un gran porcentaje de mortalidad que existe con esta pandemia es de adultos mayores, entonces el problema es que el joven quizás lo pasa inadvertido o muy leve, pero si contagiamos a nuestros abuelos la cosa no va tan fácil”, concluyó.