

La importancia de tener ciertos cuidados con los adultos mayores ante la ola de calor

08/01/2023



El calor extremo es un factor climático que puede perjudicar a cualquiera, pero siempre se dice que los más perjudicados pueden ser los más pequeños o los adultos mayores. Respecto de los cuidados que deben tener éstos últimos, dialogó con FM Vos (94.5) y con diario San Rafael, el médico geriatra Darío Barcudi.

Expresó que “hay que tener muchos recaudos”, ya que “los adultos mayores son más vulnerables a sufrir algún tipo de descompensación secundaria a las temperaturas que estamos teniendo”. “Los consejos generalmente, son muy similares para la población general, pero lo que los pone en cierta prioridad en el manejo tiene que ver con las vulnerabilidad cronológica, lo cual los hace más propensos a tener situaciones extremas, ya que incluso pueden llegar a la muerte”, dijo. Agregó que

“la idea es que siempre se eviten horario pico de temperaturas, evitar por ejemplo desde las 10 de la mañana hasta las 6 de la tarde (ese horario en exposición directa al sol), todo lo que tiene que ver con las actividades que uno sugiere hacer por una cuestión de salud, o algún tipo de rutina que tenga que ver con actividades físicas, en ese tiempo tratar de ubicarlas en horarios muy tempranos del día (antes de las 10 de la mañana), o en horarios que superen las 6 de la tarde”.

En caso de que sea inevitable estar al sol, se recomienda utilizar cremas protectoras de altos factores (50 o más), además sombrero, sombrilla o cualquier otra barrera, además de quizás enfriar las partes del cuerpo más calientes (axilas, pies, pecho, etcétera) con una toalla fría, o llevar a cabo una cobertura total del cuerpo con una sábana húmeda. Por otra parte, es fundamental una constante hidratación, preferentemente con agua.

Se debe estar alerta ante síntomas similares a los de cualquier cuadro gripal: fiebre, dolores generalizados, resfrío, mialgias, piel caliente, sudoración profusa, alteraciones en la comunicación (se lo ve más dormido) y demás síntomas afines. Hay medicación útil como el paracetamol o el ibuprofeno, que sirven para detener esos estados sin tener que llegar a antibióticos que, en realidad, no serían necesarios.