



## Ante la llegada del frío, toma medidas o te quedarás congelado

Las personas mayores son especialmente vulnerables a los efectos de las bajas temperaturas debido a la alteración de la capacidad termorreguladora del cuerpo a medida que este envejece y a la menor percepción de la temperatura ambiente con el paso de los años

El frío puede llegar a causar cuadros de hipotermia en los senior.

I. Domato / EM

Con el paso de los años, el cuerpo humano sufre diferentes cambios. Uno de ellos afecta al denominado metabolismo basal, que es el que controla el gasto energético que precisa cada organismo para vivir diariamente. Como consecuencia de esta alteración, la capacidad de termorregulación y la percepción de la temperatura ambiente de la persona se ven afectadas. Estos son, a grandes rasgos, los motivos por los que los senior son especialmente vulnerables a las temperaturas bajas.

Victoria Pérez García, directora sanitaria del Grupo Orpea, apunta que esta fragilidad "puede tener consecuencias serias para la salud", como llegar a ocasionar cuadros de hipo-

termia. "Por otra parte, las bajas temperaturas disminuyen las defensas y producen cambios en el organismo que facilitan la aparición de enfermedades como la gripe y las infecciones respiratorias agudas (bronquitis, neumonías, etcétera)", destaca. Esta mayor vulnerabilidad se explica por lo que se denomina como 'inmunosenescencia', es decir, las alteraciones que se producen en el sistema inmune a medida el cuerpo envejece.

Además, Pérez García añade que no hay que olvidarse de que este tipo de virus son "agravante de enfermedades crónicas, cardíacas, respiratorias y reumáticas, entre otras". Y es que, en esta época del año, dolencias como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o la fibrosis

pulmonar idiopática disparan sus exacerbaciones, requiriendo, en muchos casos, una hospitalización inmediata. Esto se debe a una proliferación de las infecciones virales. Por todo esto, los expertos aconsejan la vacunación contra el virus de la gripe tanto al colectivo de las personas mayores en general, como al de los pacientes crónicos en particular.

### La ropa y la calefacción, grandes aliados

Ante la llegada de las bajas temperaturas, la vestimenta debe adaptarse. En este sentido, la directora sanitaria de Orpea aclara que esta debe ser cómoda y no demasiado abrigada. "Es mejor ponerse varias capas de ropa fina que una capa gruesa, ya que estas capas forman cámaras de

El frío disminuye las defensas y produce cambios en el organismo que facilitan la aparición de enfermedades

Desde Orpea aconsejan combatir las bajas temperaturas con capas de ropa fina que creen cámaras de aire aislantes entre ellas

aire aislantes entre ellas".

Si se realizan salidas al exterior, la experta apunta a la utilización de guantes y calcetines de lana, pero, sobre todo, proteger las

zonas por donde se pierde mucho calor, como es el caso de la cabeza. Para ello aconseja un gorro que tape las orejas.

Igualmente, destaca que "una bufanda les va a permitir también calentar el aire antes de inhalarlo, ya que si respiramos aire frío directamente por la boca nos puede producir infecciones de las vías respiratorias altas".

Por su parte, el calzado ha de ser cómodo y preparado para la humedad y la lluvia, contribuyendo con esto a reducir la probabilidad de caídas.

En espacios interiores, dado que se desaconseja la exposición prolongada al humo de braseros y a estufas de keroseno, la gran aliada para no sucumbir al frío es la calefacción. Según indica el Instituto

para la Diversificación y el Ahorro de la Energía (Idae), la temperatura de confort en épocas de frío es de entre 19 y 21 grados. Además, desde Idae señalan que, durante el transcurso de la noche, es suficiente con que el dormitorio esté entre 15 y 17 grados.

Victoria Pérez García explica que, en las residencias de Orpea, la llegada del frío se afronta situando la temperatura media entre los 18 y los 21 grados. "Así se evita el frío, que podría provocar un aumento en la presión arterial, lo cual a su vez incrementa el riesgo de un infarto o derrame cerebral. Esto se consigue mediante un buen sistema de calefacción y de aislamiento térmico del centro". Además, señala que "la ventilación de los centros para la renovación del aire interior es fundamental para asegurar la correcta salud ambiental. Esto favorece el bienestar general, el humor y la salud de todos, ya que está demostrado que los niveles de CO2 producen mal estar y mal humor, y favorecen los problemas de salud y cefaleas".

#### Movimiento = Calor

Ejercitar el cuerpo, independientemente de la movilidad de la persona y de la época del año, es fundamental para evitar o ralentizar su deterioro. Además, esto posee una consecuencia inmediata y especialmente útil en las épocas de frío: que la persona entra en calor.

Pérez García comenta que una temperatura baja facilita que se produzcan diversos accidentes, como caídas, pues esta afecta a la movilidad de las personas mayores.

Según Idae, la temperatura de confort en el hogar se sitúa entre 19 y 21 grados durante el día y entre 15 y 17 por la noche

El ejercicio provoca que el cuerpo entre en calor y que este se haga menos vulnerable a caídas, ya que potencia su musculatura

Gabriel Liesa, secretario del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, destaca que, aunque las épocas de frío invitan a quedarse en casa y, por tanto, a relegar al cuerpo a una menor movilidad, es preciso no abandonar la actividad física, por pequeña que sea. "La falta de movimiento conlleva menor fuerza muscular, mayor rigidez articular, peor circulación sanguínea, disminución de nuestra resistencia al esfuerzo y, en definitiva, significa que, cuanto menos nos movamos, cada vez nos costará más y, por tanto, cada vez nos moveremos menos. Es un círculo vicioso", explica. "Además, el hecho de no movernos también implica la aparición de riesgos y de patologías, como son la debilidad muscular, las inflamaciones articulares y una mayor probabilidad de caídas. Algunas personas mayores creen, equivocadamente, que a menor movilidad, menor es el riesgo de caerse. Es una creencia falsa porque lo cierto es que cuanto menos te mueves, más

proclives eres a caer por falta de musculatura y reflejos, entre otros factores", aclara.

Sin embargo, la realidad es que no todos los senior se encuentran en la misma situación en términos de agilidad. Por ello, Gabriel Liesa hace hincapié en que los mayores que tengan dificultades de movilidad "pueden llevar a cabo ejercicios sencillos que les ayudarán a mantener la temperatura corporal. Son todos aquellos movimientos que tienen que ver con la movilidad de todos los días y que están relacionados con andar, peinarse, vestirse o lavarse. Así, por ejemplo, una persona mayor que esté en la cama puede mover los tobillos y las piernas como si anduviera, puede mover los brazos como si se peinara o puede tratar de levantar la cintura pélvica. Gracias a ejercicios cotidianos de este tipo, se consigue activar la musculatura y el riego sanguíneo, con lo que el cuerpo mantiene su temperatura corporal".

Por contra, hay personas que conservan mejor su agilidad. Estos, como señala, "pueden seguir haciendo las actividades cotidianas que llevan a cabo con toda normalidad: salir a andar, pasear al perro, ir de compras, salir con los amigos, etcétera. Porque ser mayor no significa estar enfermo. Quizás lo único recomendable en este sentido sea que, en los meses de invierno, miren de concentrar sus actividades en las horas de más luz, claridad y calor".

Liesa insiste en que "también es recomendable vigilar los contrastes de tem-

peratura y evitar pasar de un lugar muy caliente a otro muy frío. En la medida de lo posible, hay que intentar hacerlo de manera progresiva. Por ejemplo, si estamos en casa calientes y decidimos salir a la calle, es recomendable hacer un alto en el rellano (donde el frío no es tan intenso), como si fuera una especie de zona de transición. Y lo mismo al regresar de la calle. Y es que, a medida que nos hacemos mayores, a nuestro cuerpo le cuesta mucho más regular la temperatura corporal".

Por su parte, Victoria Pérez dice que en sus centros trabajan con entrenamientos de fuerza, de potencia (ya que mejora el equilibrio y la disminución de la incidencia de caídas), de resistencia aeróbica, y con ejercicios de equilibrio y marcha y de potenciación de la flexibilidad, incluyendo rutinas de estiramiento para los grandes grupos musculares.

Una vez ejercitado el cuerpo, se recomienda proceder a masajearlo. "Los automasajes son positivos siempre que tengamos en cuenta unas pocas recomendaciones. Si se trata de automasajes en las extremidades, es importante que los hagamos de lejos a cerca, es decir, que empecemos por los pies y vayamos subiendo hasta la cintura, y que empecemos por las manos en dirección hacia los hombros", destaca Liesa. Y es que, según declara, solo así es posible activar la irrigación. "Del mismo modo, si nos masajeamos la barriga, siempre hay que hacerlo en

la dirección del tránsito intestinal. Pero también debe quedar muy claro que, si lo que necesitamos es un masaje terapéutico, lo que hay que hacer es recurrir a un fisioterapeuta profesional", añade.

Además, la directora sanitaria de Orpea aconseja a los senior la realización de ejercicios respiratorios, pues en esta época del año hay un porcentaje más alto de catarros y de infecciones respiratorias. Así, en sus centros "se les enseña: a ejercitar el diafragma con espiraciones lentas y profundas (la aspiración será por la boca, enseñándoles a controlar la salida del aire para regular el flujo ventilatorio espiratorio y compaginarlo con la elevación del diafragma) y a llevar a cabo ejercicios precisos para tonificar la faja abdominal, motor respiratorio junto con el diafragma (estos se harán gradualmente con la elevación alternativa de ambas piernas y posteriormente con las dos, teniendo siempre presente el grado de debilidad muscular y la insuficiencia respiratoria de cada persona a la hora de realizarlos)". "La terapia respiratoria tiene como objetivo facilitar la eliminación de las secreciones traqueobronquiales y disminuir la resistencia de la vía aérea, reducir el trabajo respiratorio, aumentar la tolerancia al ejercicio y mejorar la calidad de vida. Favorece el mantenimiento de la musculatura que participa en el proceso de la ventilación. En resumen, con los ejercicios res-

Sigue en la página 28



Viene de la página 27



Con la llegada del frío, es importante adaptar la alimentación, aumentando el aporte calórico.

piratorios se puede mejorar significativamente la calidad de vida de una persona de la tercera edad dándole mayor flexibilidad, fuerza y volumen muscular, movilidad y mayor capacidad funcional aeróbica", destaca.

#### La importancia de cuidarse por dentro

Llevar a cabo una alimentación adecuada al invierno es fundamental para evitar sus consecuencias, pues, además de fuente de energía, esta puede aportar calor. Laura Padró i Massaguer, dietista y nutricionista, explica que, cuanto más frío haga, es preciso un mayor consumo calórico, para así mantener la temperatura corporal.

En cuanto a qué alimentos son los más adecuados para mantener el calor en el cuerpo, esta apunta a "las comidas calientes, sopas, cremas, estofados, guisos con legumbres, leches y bebidas calientes". En este sentido, la representante de Orpea, expone que en sus centros los profesionales siguen la premisa "Aliméntate bien y no cometas excesos". "Nosotros incrementamos la presencia de verdura, pescado y fruta natural

con vitamina C, como las naranjas u otros cítricos en los menús de los residentes, aumentando así sus defensas", explica Padró i Massaguer. Continuando en la misma línea, la experta en nutrición dice que "para mantener un sistema inmunitario fuerte es necesaria una buena alimentación, pues un mal estado nutricional impide una buena respuesta inmunitaria a las agresiones. La vitamina A, E y D, el cinc y el selenio son solo algunos de los muchos nutrientes que mantienen nuestro sistema inmunitario en óptimas condiciones". "Lo primero es mantener una alimentación suficiente y variada con presencia de todos los grupos de alimentos, con un consumo variado de hortalizas y frutas. En esta época es importante no olvidar los cítricos por su gran aporte en vitamina C, otro de los nutrientes implicados en la prevención de gripes y resfriados; frutas y hortalizas de color naranja, un puñado de frutos secos, pescado azul pequeño como las sardinas, controlar los niveles plasmáticos de vitamina D de la que puede ser necesaria su complementación far-

macológica y leches fermentadas para mantener la flora intestinal nos sirven de ejemplo", añade.

Por su parte, Pérez García señala que, en definitiva, "es importante mantener una buena alimentación que asegure un adecuado aporte calórico a través de la ingesta de carbohidratos y lípidos, sin olvidar los alimentos con alto contenido proteico".

Un factor a tener en cuenta es que las personas mayores tienden a ir reduciendo su movilidad con el paso de los años, situación que se hace más notable en los meses de frío. Por ello, es necesario que se adopten hábitos alimenticios que eviten un consumo calórico excesivo que, a su vez, provoque sobrepeso ante la falta de ejercicio físico. "Para frenar o evitar aumentar de peso lo más adecuado es reducir o eliminar los alimentos con menos interés nutricional como son los azúcares tanto de cuchara (los que añadimos en el yogurt, en el café, etcétera), como los de receta (mermeladas, pasteles, etcétera) y reducir las grasas eliminando los aperitivos como las patatas fritas, escogiendo alimentos más magros y

Las sopas, cremas, estofados y guisos de legumbres son algunas de las comidas más recomendables para el invierno

Mantener la piel hidratada es fundamental para evitar la sequedad, las grietas y los eccemas a causa del frío

prefiriendo cocciones con menos grasa", explica la experta en nutrición.

Otro detalle importante es que el mayor esté bien hidratado. "Aunque durante las estaciones de clima frío la sensación de sed es menor, es importante beber agua en cantidades adecuadas (dos litros al día). Para ello les ofrecemos a media mañana consomés y todo tipo de infusiones para aumentar la ingesta hídrica, así como el recordatorio por parte del personal invitando a beber al anciano a lo largo de todo el día", re-

calca Pérez García.

#### Otros hábitos a tener en cuenta

La hidratación debe ir más allá de la vía oral, pues, como señala la representante de Orpea, es preciso mantener la piel sana también en estas épocas, ya que el frío y la humedad pueden provocar sequedad, grietas y eccemas en la piel. Es por eso que se indica el empleo de cremas con vitamina A y duchas con agua templada.

Precisamente, la higiene es también fundamental a la hora de prevenir otros de los elementos que van de la mano de las bajas temperaturas y que ya se indicaron líneas atrás: las enfermedades víricas. Es por ello que, además de recomendar la vacunación, desde el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad aconsejan, entre otros aspectos, taparse la boca al toser o al estornudar, preferiblemente con pañuelos desechables; lavarse con frecuencia las manos, sobre todo después de haber tosido o estornudado; y procurar no reutilizar los pañuelos ya empleados al estornudar o al limpiar las secreciones nasales producidas.