



CUIDADOS CONTRA EL CALOR EN LA TERCERA EDAD

Conforme el termómetro sube, también lo hacen los riesgos graves para la salud de las personas mayores y otras que padecen problemas médicos crónicos.

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de Estados Unidos (NIA) señala que **el riesgo de enfermedades potencialmente mortales relacionadas con el calor puede aumentar con una combinación de altas temperaturas, ciertos factores del estilo de vida y la salud en general.**

El estilo de vida que aumenta los peligros incluye no beber suficientes líquidos, falta de aire acondicionado, vestir con demasiadas prendas, estar en lugares con aglomeración, falta de movilidad y acceso al transporte.

En los días calurosos y húmedos, las personas mayores y con problemas crónicos de salud deben permanecer al interior de los espacios más frescos. Los que no tienen aire acondicionado deben ir a lugares que si lo tengan, tales como centros para ancianos, centros comerciales, cines, bibliotecas o centros de enfriamiento de la comunidad, apuntó la agencia.

Si usted es una persona de la tercera edad, o conoce alguna que tenga una enfermedad relacionada con el calor, debe ir a un lugar con aire acondicionado, con sombra o que esté fresco, y debe acostarse. Debe ducharse o bañarse, o animar a la persona a que lo haga, utilizando una esponja con agua fría si es seguro hacerlo. Otra opción es aplicar un paño frío y húmedo en las muñecas, el cuello, las axilas y/o la ingle. También deben consumirse líquidos, pero **no bebidas con alcohol o cafeína.**

Si usted es adulto mayor y sospecha tener un golpe de calor, o alguna enfermedad relativa al calor, llame a un familiar, un conocido o al número de emergencias local. Los síntomas incluyen alta temperatura corporal, confusión o combatividad, pulso rápido y fuerte, falta de sudoración, enrojecimiento de la piel seca, sensación de desmayo, tambalearse o entrar en coma.

Vía: ClickISalud