

SEPES Atención Domiciliaria: 10 Recomendaciones para el cuidado de las personas mayores en verano

Las personas mayores son uno de los grupos que más precauciones deben tomar

El pasado 21 de junio fue el día que dio el pistoletazo de salida el inicio del verano de este año 2021. Cada año las temperaturas son más elevadas y los efectos del sol obligan a tomar precauciones para evitar golpes de calor, insolaciones u otros problemas de salud como consecuencia una prolongada exposición al calor.

Las personas mayores son uno de los grupos que más precauciones deben tomar. El hecho de envejecer hace la gente se vuelva más sensibles e incapaces de controlar la temperatura corporal.

Por este motivo, SEPES Atención Domiciliaria hace 10 recomendaciones para el cuidado de las personas mayores en verano:

Beber mucha Agua

Con el calor del verano, el organismo pierde líquido rápidamente por lo que es esencial beber agua para regenerarlo. En cuanto a las personas mayores no suelen tener demasiada sed por lo que no piden agua a menudo. Es fundamental controlar su ingesta de agua para que esté bien hidratado.

Aumentar el consumo de fruta y verdura

A la hora de alimentarse es importante incorporar alimentos con productos frescos y naturales, sobre todo, con mucha agua para ayudar a las personas mayores a combatir el calor con una nutrición adecuada.

Evitar bebidas con alcohol y cafeína

El consumo de alcohol y bebidas con cafeína afectan al sistema nervioso y aumenta la deshidratación, por lo que está totalmente descartado su consumo en las personas mayores en esta época del año.

Cubrirse del sol

Si una persona mayor tiene la necesidad de salir a la calle se recomienda hacerlo durante las horas más frescas. Antes de las 11 de la mañana evitando así las horas de máxima exposición solar de 12:00 a 17:00. Y por supuesto, hay que buscar las zonas de sombras de las calles.

Evitar el ejercicio físico en momentos de calor intenso

Realizar diariamente actividades físicas es saludable para la movilidad de las personas mayores. Ante las altas temperaturas del verano hay que evitar hacer ejercicio físico en los momentos de máximo calor para no provocar una deshidratación del cuerpo.

Controlar las horas del sueño

Las altas temperaturas del verano repercuten en las horas y en la calidad del sueño. En este periodo, se tiende a dormir menos, lo que significa aumentar el cansancio habitual durante el día. Para las personas mayores es importante organizar una rutina del sueño y tener un lugar de descanso fresco y transpirable.

Mantener fría la casa

Para mantener la casa fría es importante cerrar las ventanas durante las horas de máximo calor.

Y abrirlas a última hora de la tarde y por la noche, que es cuando más refresca.

Cubrir la cabeza y el cuerpo

Es imprescindible el uso de protección solar para las personas mayores cuando salen a la calle. Además, también se recomienda el uso de gorras y/o sombreros para mayor protección de los rayos del sol.

Usar ropa ligera

El uso de ropa ligera y transpirable aumenta la comodidad y la disminución de asfixia. Tejidos como el lino o el algodón son los más recomendables para contrarrestar el calor del verano.

Vigilar la tensión arterial

Las altas temperaturas del verano es una variante que altera la tensión arterial de las personas mayores. Según el historial de cada uno es muy importante realizar un control diario de dicha tensión para prevenir situaciones potenciales de riesgo.

Gemma Montero, Gerente de SEPES Atención Domiciliaria, explica que “las personas mayores son el colectivo más perjudicado por las altas temperaturas del verano y, por tanto, necesitan un cuidado excelente acorde con sus necesidades.

Además, añade que “nosotros ofrecemos unos cuidados personalizados 24 horas al día para garantizar la mejor calidad de vida de nuestros mayores y, más en esta época del año donde tanto sufren por el calor asfixiante del verano.

Datos de contacto:

EDEON MARKETING SL

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Solidaridad y cooperación](#) [Medicina alternativa](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>