

SEPES Atención Domiciliaria analiza cómo afecta el calor en las personas mayores

El cuerpo humano se enfría al sudar, pero hay varios elementos que pueden limitar esa capacidad, incluidos los cambios relacionados con el envejecimiento

Las personas mayores son uno de los colectivos más vulnerables ante la ola de calor de este verano de 2022. Esto es debido a que a medida que aumentan las temperaturas, se incrementan los riesgos de enfermedades relacionadas con el calor entre las personas mayores.

Este colectivo de personas tienen un alto grado de riesgo a causa de tener una sensación reducida del calor y, por tanto, se protegen menos. Tal y como se explica en el estudio del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, las altas temperaturas son uno de los motivos por los que cada año mueren más personas de más de 50 años de edad.

Personas mayores en riesgo por el calor

El cuerpo humano se enfría al sudar, pero hay varios elementos que pueden limitar esa capacidad, incluidos los cambios relacionados con el envejecimiento. Por este motivo, las personas mayores tienen un alto riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con las altas temperaturas. Los efectos que pueden producir son:

Los cambios físicos. Los golpes de calor o hipertermia. Problemas de salud. Cansancio. Deshidratación.

¿Por qué los mayores son más propensos al estrés por el calor?

Los adultos mayores no se adaptan tan bien como los jóvenes a los cambios repentinos de temperatura. Es más probable que tengan una afección crónica que cambie las respuestas normales del cuerpo al calor. Es más probable que tomen medicamentos recetados que afecten la capacidad del cuerpo para controlar su temperatura o transpiración.

Recomendaciones para combatir el calor

De las principales recomendaciones fundamentales para combatir el calor y las altas temperaturas en las personas mayores, hay que destacar los siguientes puntos:

Beber agua fresca de manera constante a lo largo del día. Hacer un cambio de la dieta con alimentos refrescantes. Evitar consumo de bebidas con alcohol. Elegir las horas del día con menos calor para salir a caminar. Usar ropa cómoda y transpirable. Cubrirse la cabeza con gorros, gorras y/o sombreros. Hidratar la piel con cremas para su correcta conservación.

Atención Domiciliaria a persona mayores

Contar con profesionales para el cuidado de personas mayores ante este tipo de situaciones meteorológicas es fundamental para la salud y la estabilidad emocional de la persona. Y, además, si se puede ofrecer una atención domiciliaria al paciente es aún mejor para conseguir una excelente atención ante las necesidades de cada usuario.

Gemma Montero, CEO de SEPES Atención Domiciliaria, explica que "lo más importante es garantizar la calidad de vida de las personas mayores o con discapacidad ofreciendo unos excelentes servicios integrales de atención domiciliaria". Además, concluye que "la finalidad de una buena atención domiciliaria es mantener la independencia y la individualidad de las personas dentro del ámbito familiar al que pertenecen con cuidadores especializados en la materia del autismo en las personas mayores".

Datos de contacto:

Oriol Marquès
EDEON MARKETING SL
931929647

Nota de prensa publicada en: [Vilanova i la Geltrú](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Fisioterapia](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>