“El ideal es que estén siempre en pie y saliendo a caminar todos los días un rato, con las medidas de protección correspondientes eso sí”, dice el doctor Friedrich von Mühlenbrock, geriatra, sobre la medida que autoriza a las personas mayores de 75 años a salir durante una hora diaria a partir de este sábado.

> El especialista recuerda que existe la máxima ‘el encierro mata’, haciendo alusión a que “en geriatría, es conocido que si uno deja que una persona mayor se quede en cama durante tres días, va a dejar de caminar y comenzar a tullirse”, advierte.
>
> Anuncio Patrocinado

Por ello, la medida tomada por las autoridades sanitarias le parece muy buena, toda vez que el movimiento es necesario para una buena calidad de vida.

Alerta sí que se hace mal uso del término adulto mayor, ya que, según la OMS, el ser humano llega a la vejez a los 60 años y no a los 75.

El Dr. Von Mühlenbrock explica que la salud mental de las personas mayores se ve afectada al no poder salir, pasar todo el día sentados y aburrirse, lo que puede llevarlos a padecer un trastorno del estado de ánimo.

Sobre las medidas para evitar que se contagien de Covid-19 al salir de sus casas, precisa que es clave que se desplacen por lugares bien ventilados y protegidos por mascarilla, aunque lo ideal sería que además utilicen escudo facial.

y tú, ¿qué opinas?