Entendiendo que el calor se ha convertido en el gran protagonista de la temporada estival, el Hospital Dr. Gustavo Fricke de la red del Servicio de Salud Viña del Mar Quillota, entrega recomendaciones para el cuidado de niños, niñas y adultos mayores.

Cuidando a los más pequeños de la casa

Explica el Dr. Claudio Cisterna, Jefe de Pediatría: “Es importante que los niños puedan hidratarse por vía oral, como por ejemplo, los mayores de 6 meses, que toman ya agua, que les den mucho líquido, no hay límite para el líquido, pueden tomar el líquido que quieran. Y los menores de 6 meses que están con lactancia materna exclusiva, fundamentalmente pecho materno más frecuente”. En segundo lugar, el médico advierte “no dejarlos en lugares expuestos al sol, por ejemplo, en la misma casa o en automóviles, encerrados, donde el calor llega directamente. No abrigar en exceso, sobre todo a los recién nacidos. Ocurre mucho que las abuelitas tienen mucho miedo a desabrigar al niño. En estos tiempos, el niño puede estar perfectamente con un piluchito y nada más, dándole pecho frecuentemente va a estar bien”.

Anuncio Patrocinado

Respecto de las actividades en espacios al aire libre, el Dr. Claudio Cisterna es enfático: “Los niños tienen que tener mucha precaución con las piscinas, usar protector solar para protegerse del sol. Por una parte, los niños menores de seis meses no pueden usar protector solar; los de seis meses a un año, tipos específicos de protector solar y deben usar, por lo tanto, trajes, vestimentas que protejan del sol, gorritos. Los niños pequeños también se pueden meter a la piscina, pero hay que estar cortos tiempos, porque también se pueden enfriar en la piscina; si los vamos a sacar, los vamos a secar rápidamente y les vamos a poner ropa seca. En los niños un poco más grandes, los accidentes por saltos, por piqueros también son muy importantes. Y ojalá todos los niños que se meten a una piscina debieran estar con chaleco salvavidas, no con alitas, las alitas son juguetes. Deberíamos tener chalecos salvavidas para que los niños se puedan entretener tranquilamente”.

“Y por supuesto – finaliza el pediatra -, que los padres tienen que estar muy atentos a cualquier cosa, porque el niño puede tener un accidente en un pequeño charco de agua, no necesariamente en una piscina grande. Así que tomando en cuenta todos estos aspectos, tenemos que tener cuidado, con la temperatura, con el calor, con la

hidratación, con la ropa, con los bloqueadores solares y con los accidentes que puedan ocurrir en el exterior, dadas estas olas de calor importantes".

Precauciones de las personas mayores en verano

De acuerdo a la Dra. María Inés Becerra, Jefa de la Unidad Geriátrica de Pacientes Agudos del Hospital Dr. Gustavo Fricke, lo más importante, es entender que los síntomas por efecto del calor no siempre son los habituales en un adulto mayor: "Las condiciones de urgencia de las personas mayores, a veces no las presentan de una forma típica. Es decir, no van a manifestar: "me estoy fatigando por el calor" , sino que van a ver que el paciente está más aletargado, puede que no presente fiebre, porque sus mecanismos de regulación de la temperatura están alterados; y por el contrario, si presenta fiebre, es una situación de mucha urgencia de abordar, dolor de cabeza, decaimiento y un cambio al momento de la ola de calor".

En detalle, la geriatra señala que "puede que haya un deterioro cognitivo, por eso, estar siempre pendiente de que estén permanentemente hidratados. Lo segundo, revisar los medicamentos, porque puede ser que esa persona consuma diuréticos, por ejemplo, o anti hipertensivos y que eso provoque que su volumen circulante sea anormalmente menor y si se agrega el hecho de que tenga un deterioro cognitivo, o que no tenga acceso al agua porque no hay un cuidador, va a empeorar la situación, entonces tenemos que tener claro qué medicamentos usa el paciente".

"Lo tercero sería estimular, siempre que exista, la actividad física, pero en horas que sean liberadas de calor. Es decir, al atardecer o bien temprano en la mañana, y protegerse del calor con un sombrero ancho. Eso es importante, que aparte de la hidratación y la protección física, que exista el bloqueador solar, ojalá de factor alto en las áreas expuestas".

Los riesgos de un golpe de calor en un adulto mayor implican desorientación, caídas, hipotensión, y la pérdida de su independencia producto de la interrupción del flujo sanguíneo al cerebro. "En resumen – finaliza la Dra. Becerra -, "hay que tener en consideración que no se puede parar de hacer la vida habitual pero hay que tratar de hacer la actividad física a horas más seguras, bien temprano en la mañana o al atardecer, protección solar, bloqueador, sombrero, hidratación, revisión de medicamentos y estar atentos a signos como fatiga, decaimiento, desorientación, fiebre, que pueden significar que está pasando algo grave detrás. Y consultar".

y tú, ¿qué opinas?