

Las bajas temperaturas aumentan el riesgo de infartos, accidentes cerebrovasculares, enfermedades respiratorias y caídas en las personas mayores. Especialistas de Fundación Las Rosas entregan recomendaciones simples para prevenir complicaciones durante los meses más fríos.

El invierno es la época de mayor riesgo sanitario para las personas mayores. El frío provoca la contracción de los vasos sanguíneos, eleva la presión arterial y aumenta la probabilidad de sufrir infartos y accidentes cerebrovasculares (ACV). Además, agrava enfermedades respiratorias como el asma y la EPOC, incrementando las consultas y hospitalizaciones durante esta época del año.

Anuncio Patrocinado

“Las bajas temperaturas también pueden intensificar dolores articulares y musculares, afectar la movilidad y aumentar el riesgo de caídas”, explica el kinesiólogo de Fundación Las Rosas, Álvaro Catanzaro. “A esto se suma el aislamiento social propio del invierno, que puede impactar negativamente en la salud mental y favorecer cuadros depresivos”, agrega.

Efectivamente, el riesgo es especialmente alto en personas con deterioro cognitivo, quienes pueden no percibir el frío o no expresar a tiempo la necesidad de abrigo o ayuda. En Fundación Las Rosas, el 74% de los residentes presenta algún grado de deterioro cognitivo, por lo que la protección frente a las bajas temperaturas es una tarea permanente.

Otro aspecto menos conocido es el **impacto del invierno sobre la voz**. El aire frío y seco puede irritar y reseca la mucosa de la laringe, favoreciendo la ronquera y la fatiga vocal, además de aumentar la vulnerabilidad frente a infecciones respiratorias propias de la temporada..

“En invierno vemos cómo la voz de las personas mayores se cansa más rápido: el frío irrita la laringe y exige un mayor esfuerzo al hablar. Gestos simples como hidratarse, cubrir nariz y boca al salir y respirar por la nariz pueden marcar una gran diferencia”, explica Valeria Menay, fonoaudióloga de Fundación Las Rosas.

Los 8 cuidados clave para un invierno seguro

1. Mantener el hogar temperado y evitar cambios bruscos de temperatura.
2. **Abrigarse por capas y cubrir especialmente cabeza, cuello y vías respiratorias al salir.**

Los 8 cuidados que pueden evitar hospitalizaciones de personas mayores durante el invierno

3. Controlar la presión arterial en personas hipertensas y consultar de inmediato ante dolor de pecho, dificultad para respirar o síntomas compatibles con un ACV.
4. **Prevenir caídas despejando pasillos y manteniendo una buena iluminación dentro del hogar.**
5. Priorizar comidas calientes, nutritivas y suficientes, ya que el cuerpo utiliza más energía para mantener su temperatura.
6. **Mantener una adecuada hidratación, ya que la sensación de sed disminuye con la edad incluso durante el invierno.**
7. Favorecer el contacto social y la actividad diaria para evitar el aislamiento.
8. **Prestar especial atención a personas con deterioro cognitivo, quienes pueden no percibir el frío o no pedir ayuda oportunamente.**

“Aporta con tu grado de calor”

En este contexto, Fundación Las Rosas también impulsa su Campaña de Invierno 2026, **“Aporta con tu grado de calor”**, destinada a proteger del frío a los más de 2.300 residentes de sus 28 hogares a lo largo del país.

Solo entre mayo y agosto, la institución destina más de \$700 millones a calefacción, un esfuerzo que depende en gran parte del apoyo de la comunidad.

“Cada aporte se transforma en calefacción, abrigo y bienestar para nuestros residentes durante los meses más difíciles del año”, señalan desde la Fundación.

Quienes deseen colaborar pueden hacerlo a través de www.fundacionlasrosas.cl o llamando al 800.719.111.

y tú, ¿qué opinas?