

“Pasar agosto”: el origen del dicho y los riesgos reales del invierno para las personas mayores

Cada invierno, el tradicional dicho “pasar agosto” vuelve a escucharse en muchas familias chilenas como una forma de celebrar que una persona mayor logró superar los meses más fríos del año.

La expresión se remonta a la época colonial y está relacionada con el impacto que históricamente tenían las enfermedades invernales. Sin embargo, agosto no posee una característica biológica particular ni es necesariamente el mes con mayor mortalidad.

Anuncio Patrocinado

Así lo explicó Eduardo Gallegos, geriatra y académico de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago, quien señaló que el riesgo se vincula con la exposición prolongada al frío y el desgaste acumulado durante el invierno.

Una persona mayor puede llegar a agosto con menor actividad física, escasa exposición a la luz natural, mala alimentación, aislamiento social o luego de haber estado expuesta a distintos virus respiratorios.

Las bajas temperaturas también pueden elevar la presión arterial y aumentar la carga sobre el sistema cardiovascular. A esto se suman la influenza, el Covid-19, el virus sincicial, la contaminación del aire y el uso de sistemas de calefacción sin ventilación adecuada.

El especialista advirtió que las infecciones respiratorias no siempre provocan fiebre en las personas mayores. En algunos casos, las primeras señales pueden ser confusión, pérdida del apetito, caídas, somnolencia o un deterioro repentino de su autonomía.

Para enfrentar el tramo final del invierno, recomendó mantener las vacunas al día, controlar las enfermedades crónicas, conservar una temperatura adecuada en el hogar y realizar actividad física adaptada, incluso dentro de la vivienda.

También aconsejó mantener una red de apoyo activa, especialmente en el caso de quienes viven solos, estableciendo contactos diarios con familiares o vecinos y definiendo previamente quién puede prestar ayuda ante una emergencia.

y tú, ¿qué opinas?