

Mensaje Para Las Personas De Avanzada Edad

EL CLIMA FRIO CREA PELIGRO

HIPOTERMIA

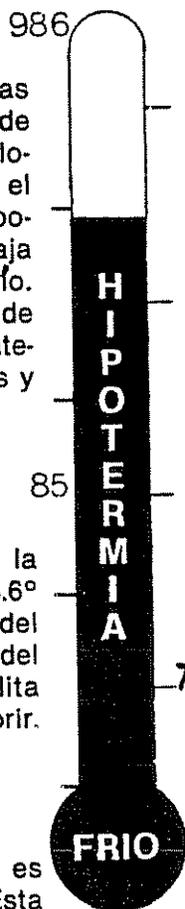
El invierno crea un peligro especial para las personas de avanzada edad, porque muchos de ellos son vulnerables al frío. En clima frío, millones de personas de avanzada edad corren el riesgo de adquirir una condición llamada hipotermia. Hipotermia quiere decir temperatura baja del cuerpo y es causada por la exposición al frío. Las víctimas más comunes son las personas de avanzada edad, quienes tienen dificultad de mantener una temperatura cómoda para sí mismos y para sus hogares.

CALOR DEL CUERPO

Para que el cuerpo trabaje adecuadamente, la temperatura debe ser de aproximadamente 98.6° F (37° C). Si el frío hace que la temperatura del cuerpo baje a menos de 95°F la palpitación del corazón empieza a disminuir, el cuerpo se debilita y la mente se confunde. La persona puede morir.

PREVENCION

La mejor manera de prevenir la hipotermia es manteniéndose a una temperatura cómoda. Esta es la mejor defensa contra la hipotermia.



MANTENGASE ALERTA

Muchas cosas pueden aumentar el riesgo de la hipotermia.

- Una vivienda fría
- Una dieta inadecuada
- El Alcohol
- Un derrame cerebral o diabetes
- Algunos medicamentos prescritos

INFORMACION ACERCA DEL FRIO

- Las temperaturas no tienen que llegar al punto de congelación para que la hipotermia ocurra.
- Las temperaturas más bajas de 70° F en el hogar pueden ser peligrosas, si no se está adecuadamente abrigado.
- Una de las cosas más peligrosas acerca de la hipotermia es que la mente se confunde. Esto hace que no se reconozca el peligro, y que no se pida ayuda.
- Muchas personas de avanzada edad mueren en sus propios hogares, sin tener tiempo de llegar al hospital, porque los parientes y/o amigos no reconocen los síntomas de la hipotermia hasta que ya es demasiado tarde.

CONSEJOS DURANTE EL CLIMA FRIO

VISTA ABRIGADAMENTE

- Vista varias capas de ropa. Evite ropas apretadas. Las ropas holgadas (no apretadas) conservan mucho más calor alrededor del cuerpo. Mitones calientan más que los guantes.
- Conserve las ropas secas y cambie los interiores largos, o medias si éstos se han mojado o humedecido.
- Vista una capa o abrigo a prueba de viento cuando este afuera.

CONSERVE LAS MANOS Y LOS PIES ABRIGADOS

- Si las manos y los pies están fríos, póngase un sombrero o gorro. Esto hará que el cuerpo envíe más sangre caliente a las manos y a los pies. Abrígueuse con una bufanda que le cubra la nuca.

DURANTE LA NOCHE

- Bolsas de agua caliente, almohadillas que producen calor, cobijas eléctricas ayudan a conservar la cama abrigada y cómoda. Póngase un gorro de dormir.

ROPAS: QUE DEBE VESTIR

- La lana es un material popular para combatir el frío. Además, cuando la lana está húmeda o mojada, ésta lo mantiene mejor abrigado que cuando el material es algodón.
- La mayoría de los sintéticos son similares a la lana cuando están húmedos o mojados, y por lo tanto los sintéticos son mejores que el algodón.
- Edredones o colchas de plumas o de sintéticos también proveen buena protección contra el frío.

SEÑALES DE PELIGRO

Si observa que un pariente o amigo de edad avanzada tiene los siguientes síntomas, puede ser que la persona está sufriendo de hipotermia.

- Confusión
- Rostro hinchado
- Dificultad de hablar
- Estómago frío al tocarlo
- Tembolor/escalofrío
- Olvidadizo
- Dormido y difícil de despertar
- Tembolor en un lado del cuerpo, o en una pierna o brazo
- Músculos fríos y rígidos
- Respiración lenta

NUTRICION

La buena nutrición es muy importante, especialmente durante el invierno. La comida provee el combustible que el cuerpo necesita para mantenerse a una temperatura tibia y normal. Comidas calientes y alimenticias y líquidos tibios aumentan el calor del cuerpo.

MEDICINAS

Muchas medicinas prescritas le pueden hacer mucho más vulnerable al frío. Si toma medicinas para la presión alta, nervios, depresión, o para dormir y le cuesta trabajo mantenerse a una temperatura cómoda, consulte a un doctor o farmacista.

PIDA AYUDA

- PARA LA CALEFACCION DEL HOGAR:** comuníquese con el programa local que provee asistencia para combustible. Ellos podrían estar en condición de proveer dinero para el combustible, o para ayudar con el aislamiento (acondicionamiento del hogar contra el invierno) en el hogar.
- OTROS SERVICIOS SOCIALES:** Comuníquese con la agencia de personas mayores del área o del estado. Ellos pueden guiarlo a varios servicios sociales disponibles en la comunidad.

EN EL CASO DE UNA EMERGENCIA

QUE DEBE HACER

- LLAME A UN DOCTOR, AMBULANCIA, PATRULLA DE RESCATE, O SALA LOCAL DE EMERGENCIA
- MUEVA A LA PERSONA CON MUCHO CUIDADO
- PROTEJA A LA PERSONA DEL FRIO CON COBIJAS, COBERTORES, TOALLAS, O ROPAS EXTRAS
- ASEGURESE DE CUBRIRLE LA CABEZA Y LA NUCA

QUE NO DEBE HACER

- NO LE DE BEBIDAS O COMIDAS CALIENTES
- NO LE SUBA LAS PIERNAS, NI LE COLOQUE BOLSAS DE AGUA CALIENTE EN LOS PIES
- NO LE DE BAÑOS O DUCHAS CALIENTES
- NO LE DE ALCOHOL O MEDICINAS
- NO LE DE MASAJES EN LOS BRAZOS O EN LAS PIERNAS

El material de éste programa de hipotermia fué preparado por el Center for Environmental Physiology, en cooperación con la Administracion on Aging y The Older Americans Voluneer Programs/Action.