México D.F., a 14 de noviembre de 2013

**BOLETÍN 184**

**EMITE IAAM RECOMENDACIONES PARA  EVITAR ENFERMEDADES EN ADULTOS MAYORES, A CAUSA DEL FRÍO**

\*32% de las personas de la tercera edad consultadas en las Visitas médicas domiciliarias han presentado infecciones respiratorias agudas y Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Debido al intenso frío que se registra en la Ciudad de México, la Secretaría de Desarrollo Social, a través del Instituto para la Atención de los Adultos Mayores (IAAM), recomienda a la población de la tercera edad abrigarse adecuadamente para evitar enfermedades.

Pedro Valdés Corchado, coordinador de Geriatría del Instituto, explicó que en la consulta diaria que se da dentro del programa de Visitas médicas domiciliarias a los adultos mayores, se ha encontrado que el 23% de quienes tienen 70 años o más presentan infecciones respiratorias agudas y 9% Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica(EPOC).

El periodo en el que mayor cantidad de adultos mayores presentan EPOC es entre los 85 y 94 años de edad, por lo que se deben tomar previsiones con las bajas temperaturas.

La mayor incidencia de casos de infecciones respiratorias tiene lugar entre personas de 90 a 99 años de edad, por lo que pidió a la población mayor y a sus familiares, tomar las precauciones y cuidados necesarios ante la presencia de nuevos frentes fríos en el país.

El incremento de afecciones respiratorias en personas mayores “nos pone en alerta de cuidar más a la población conforme avanza la edad”, dijo.

El especialista recomendó aumentar la cantidad de calorías y alimentarse adecuadamente, así como mantener y reforzar los hábitos de higiene, porque las enfermedades respiratorias se contagian, tanto por el estornudo como a través de las manos.

Además aconsejó aplicarse la vacuna contra la influenza (cada año) y del neumococo (cada 5 años), reducir lo más posible el saludo de mano y evitar acercarse a personas que presenten infecciones respiratorias.

Explicó que por la edad y el frío, también se presentan en esta época problemas de resequedad en la piel, por lo que se deben usar cremas humectantes que no causen alergias (hipoalergénicas) o aceite de almendras dulces.

Dijo que quienes presentan problemas bronquiales o enfermedades respiratorias, como asma o infecciones frecuentes, deben buscar ayuda de un especialista: “es necesario que a la presencia de tos con flemas de color amarillo o verde, elevación de temperatura y/o problemas al respirar acudan inmediatamente al médico”.

También, señaló, se debe cuidar el estado de ánimo de las personas mayores, debido a que en esta temporada aumentan los problemas depresivos, al reducirse el número de horas con luz solar. Para ello es necesario colocarse alrededor de 15 minutos diarios bajo el sol.

Es importante además, comentó, mantener la actividad física, por lo que sugirió aprovechar los momentos en que salgan los rayos del sol, para caminar bien abrigados.

Valdés Corchado mencionó que debido a que las personas mayores tienden a mantener temperaturas más bajas en sus cuerpos, en esta temporada deben usar ropa caliente o térmica y salir bien tapados a la calle.

El médico sugirió a este sector evitar cambios bruscos de temperatura, porque entrar y salir de ambientes con climas extremos es perjudicial para la salud.

“Se debe tomar en cuenta que la temperatura de la vivienda o de la oficina debe estar en torno a los 22grados centígrados y es aconsejable ventilar periódicamente los ambientes”.