

# Consejos para gente de edad avanzada durante temporadas de frío

La gente de edad avanzada frecuentemente produce menos calor corporal debido a su metabolismo más lento y a su menor actividad física. Cuando su cuerpo se enfría más rápido de lo que puede producir calor, la temperatura de su cuerpo baja. La hipotermia ocurre cuando su cuerpo se enfría demasiado, lo que puede causar sueño, confusión y torpeza. Como pasa gradualmente y afecta la habilidad de pensar, una persona podría no darse cuenta de que necesita ayuda, lo cual podría agravar su situación. La gente de 65 años o más debe revisar su temperatura en casa con frecuencia, sobre todo cuando está haciendo demasiado frío. Si la temperatura dentro de la casa no puede mantener la temperatura de su cuerpo adecuadamente caliente, trate de encontrar otro lugar, si es posible, para resguardarse del frío. Si no puede encontrar otro lugar como alternativa, utilice cobijas y bolsas para dormir (sleeping bags) para mantenerse caliente, tome bebidas calientes, use gorro, bufanda y ropa extra, y evite consumir alcohol.

Si usted tiene 65 años de edad o más, cerciórese de que alguien lo visite o llame regularmente, especialmente en la temporada de frío. Es importante que alguien revise frecuentemente las casas de amigos o vecinos de edad avanzada para cerciorarse de que tienen la calefacción adecuada y están seguros.

## La mejor manera de vestir durante el frío

### Los adultos deben usar:

- Varias capas de ropa holgada
- Mangas cerradas en la muñeca.
- Gorrito y bufanda o máscara con tela tejida estrechamente que cubra cara y boca.
- Mitones (conservan más el calor que los guantes).
- Abrigos y zapatos resistentes al agua, especialmente si llueve o hace viento afuera.
- Cerciórese de que la capa externa de su ropa es de un tejido estrecho, y si es posible, resistente al viento.
- Las capas de ropa en lana o seda que están más cerca del cuerpo conservan más el calor que la ropa de algodón.

Manténgase seco: la ropa mojada enfría el cuerpo más rápidamente. El exceso de sudor incrementa la pérdida de calor, así que quítese capas adicionales de ropa si se siente demasiado caliente. No ignore si tiembla de frío, porque es una señal importante de que está perdiendo calor corporal.

## Comer y beber durante frío excesivo

Consumir comidas balanceadas le ayudará a permanecer caliente. No tome bebidas alcohólicas, porque le harán perder calor corporal más rápidamente. Tome bebidas calientes y dulces como chocolate caliente, para ayudarle a mantener la temperatura de su cuerpo. Si hay restricciones médicas en su dieta alimenticia, pregúntele a su doctor qué puede comer y beber.

## Calefacción segura para su casa

Si planea usar una estufa de leña, chimenea o un calentador portátil, tenga extrema precaución y obedezca las instrucciones del fabricante. Nunca use una estufa o un horno de gas (de cocina o portátil) para calentar la casa. Aprenda sobre los peligros del humo de leña y el monóxido de carbono en: <https://espanol.epa.gov/cai/monoxido-de-carbono>.

## Recuerde estos consejos de seguridad:

- Guarde un extinguidor multiusos de químico seco cerca del área que debe tener calefacción.
- No queme papel en la chimenea.
- Cerciórese de tener suficiente ventilación. Abra una puerta interior o una ventana parcialmente si tiene que usar un calentador de queroseno.
- Solamente utilice el tipo de combustible requerido para su calentador. No use sustitutos.
- Si su calentador o calefacción tiene algunos cables eléctricos dañados o produce chispas, no lo use.
- Utilice chimeneas, estufas de leña y otros calentadores de combustión solamente si tienen ventilación adecuada hacia afuera y no hay una fuga o escape de humo hacia el aire que usted respira. Cerciórese de limpiar periódicamente las chimeneas y conductos de humo.
- No coloque un calentador portátil cerca de objetos que puedan encenderse, como cortinas, muebles o camas y cubrelechos.

