Médico geriatra llamó a adultos mayores a mantener su salud física y mental durante la cuarentena

En el marco del complejo escenario que se está viviendo en el país y la región ante la emergencia sanitaria, el médico geriatra, Ramón Lobos Vásquez, hizo un llamado a los adultos mayores a mantenerse activos y a cuidar su salud física y mental, aún más durante la cuarentena.

“Estamos en un momento en que tener las defensas altas es fundamental. Y por eso, mantenerse activos física y mentalmente es muy importante, porque eso ayuda a que la salud sea más fuerte, y en los adultos mayores, que son el principal grupo de riesgo ante el Covid-19, es fundamental cuidar el sistema inmunológico alimentándose bien y haciendo ejercicios físicos y mentales”, explicó el médico.

Respecto a la alimentación, señaló que en este confinamiento se debe asegurar que la alimentación sea variada, con todos los grupos de alimentos y en las porciones adecuadas. Además, no abusar de azúcares, masas y frituras, es decir, que las porciones que se consuman sean similar a lo habitual, para no hacer tantos cambios.

“Se puede innovar en la presentación y en la forma de prepararse. Que sea variado permite que estén todos los nutrientes esenciales. También se recomienda beber agua en infusiones o natural, según su preferencia, porque la hidratación es siempre importante. El cuidado de la piel también requiere preocupación, el baño frecuente. Y se debe insistir en el lavado de manos, que debe permanentemente reforzarse, antes de preparar los alimentos y también durante su preparación”, expresó Lobos.

Por otro lado, indicó que hay videos en Internet donde los adultos mayores pueden acceder a ejercicios físicos de manera gratuita y especialmente dedicados a su grupo etario.

“Sabemos que hay muchos adultos mayores que no saben utilizar las tecnologías, pero el llamado es a que las familias o los conocidos puedan ayudarles en esta cuarentena y enviarles enlaces que les puedan servir para mantenerse en movimiento. No es necesario que sean grandes ejercicios, pero el sedentarismo no es beneficioso para su estado de salud”, indicó el especialista, agregando que en caso de no tener acceso a Internet, se pueden realizar movimientos básicos con las extremidades y los abdominales, para mantener fortalecido todo el cuerpo y evitar la pérdida de musculatura.

Finalmente, Lobos invitó a los adultos mayores a leer, a realizar ejercicios mentales, como puzles, crucigramas, o cualquier actividad que les permita mantener su mente activa, ya que el encierro y la falta de estimulación del cerebro puede hacer que el deterioro sea mayor durante este tiempo. “Hay que preocuparse de la salud física y mental, para que los adultos mayores igual puedan salir fortalecidos de esta situación que nos sorprendió a todos y en la cual hay que buscar las mejores alternativas para evitar enfermarse”, precisó.

2641total visits,0visits today