



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

comunicacionsaludsin@gmail.com
Tel. (667) 758 7000 EXT. 2203
www.saludsinaloa.gob.mx

Dir. Av. Insurgentes S/N
Col. Centro Sinaloa,
Culiacán, Sinaloa, C.P. 80129



COMSALUD - 192 - 2019

ADULTOS MAYORES DEBEN RECIBIR MÁS CUIDADOS EN TEMPORADA INVERNAL: SSS

** Sus defensas bajan con el cambio de clima y su cuerpo resiente las enfermedades físicas y emocionales.*

Culiacán, Sinaloa, 12 de diciembre de 2019; En Sinaloa no estamos acostumbrados a una temporada de frío intensa, debido a los cambios en las temperaturas es importante considerar algunos cuidados para las personas en edad avanzada que forman parte de nuestras familias para que no se enfermen de manera grave y puedan disfrutar las fiestas decembrinas en compañía de los suyos.

El Dr. Jonathan Castañeda, coordinador Estatal del Programa de Envejecimiento comentó que el cambio de clima nuestro cuerpo lo resiente, lo cual provoca que bajen las defensas en nuestro organismo y seamos más susceptibles a enfermedades, en el caso de adultos mayores el riesgo es mayor.

“Ahorita estamos en una temporada que nuestros adultos mayores tienden más a enfermarse y por eso los tenemos que cuidar mucho más, si los cuidamos en todo el año, en esta temporada tiene que ser mucho más para que no se estén enfermando de una marea mortal porque cuando adquieren cualquier tipo de enfermedad es grave para ellos; nuestros viejitos ocupan un tiempo determinado necesitan unos minutos al día o unas horas para que los escuchen, para que estén con ellos, que los nietos jueguen con ellos, con eso basta para que se sientan mejor”, explicó.

Como personas de la tercera edad ya no se valen por sí mismos para realizar muchas actividades, de igual manera requieren ese apoyo, cuidados, compañía y cariño para sentirse plenos y no estar propensos a enfermedades físicas y mentales que puedan afectarles.

El responsable del Programa de Envejecimiento de la Secretaría de Salud destacó que los cuidados que podemos realizar hacia las personas de la tercera edad sería tenerlos bien abrigados y en un lugar caliente, que no tenga corrientes de aire ni expuestos al humo de leña.

Asimismo, debemos cuidar que su alimentación sea la correcta y saludable, sabemos que hay mucha fiesta, pero debemos evitar que consuman alimentos con mucha grasa, calorías o ricos en azúcares, de igual manera motivarlos a realizar algún ejercicio o actividad física que vaya de acuerdo a sus capacidades.

En esta temporada la persona adulto mayor corre el riesgo de deprimirse mucho más con la baja de la serotonina a causa del frío y cuestiones familiares que pueden presentarse, de aquí que también que requieran atención para sentir la compañía de sus seres queridos.



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

comunicacionsaludsin@gmail.com
Tel. (667) 758 7000 EXT. 2203
www.saludsinaloa.gob.mx

Dir. Av. Insurgentes S/N
Col. Centro Sinaloa,
Culiacán, Sinaloa, C.P. 80129



FOTOS:

