

Cuidados da terceira idade com a saúde no inverno

As orientações são de Clóvis Cechinel, geriatra do Frischmann Aisengart / DASA

Na terceira idade o organismo humano diminui a capacidade de regular a própria temperatura. Por isso, as trocas de calor, que normalmente levam o sangue para todas as partes do corpo e aquecem os tecidos, ficam prejudicadas, fazendo com que os idosos sintam mais frio do que os jovens. Esta alteração no sistema circulatório faz com que seja imprescindível o idoso estar sempre aquecido e agasalhado, principalmente por causa da oxigenação nas extremidades. Este é o primeiro alerta de Clóvis Cechinel, geriatra do Frischmann Aisengart/DASA, sobre os cuidados que devem ser tomados com a terceira idade no inverno.

Segundo Cechinel, conforme a pessoa envelhece, o sistema imunológico fica mais frágil e suscetível a doenças como gripes e resfriados. “E devido a isto uma gripe mal tratada por evoluir para uma pneumonia”, reforça o médico. Para que este perigo não aconteça, o especialista recomenda a vacinação contra gripe, evitar contato com aglomerações e ambientes poluídos, não fumar, lavar bem as mãos, conservar a casa arejada, ter boa alimentação e, para os hipertensos, medir a pressão arterial com frequência.

Tomar sol antes das 10h e depois das 16h também é uma atividade importante, segundo Cechinel, devido à absorção de vitamina D. “O sol ajuda na prevenção da osteoporose. E fazer exercícios ao ar livre sob o sol, como a caminhada, ajuda a prevenir doenças respiratórias, alérgicas, depressão e aumento de peso”, afirma.

Cechinel alerta que as dores reumáticas, como a artrose, também tendem a piorar durante os dias frios. Neste caso, exercícios físicos regulares, aliados ao tratamento médico, são as recomendações do geriatra. Outras sequelas do inverno são as alergias e o ressecamento da pele. “Na terceira idade, a pele perde os emolientes naturais de hidratação, acontecendo a redução de oleosidade”, explica. A dica do médico é evitar banhos muito quentes e usar lã, preferindo os tecidos antialérgicos. Em relação à alimentação, o geriatra sugere sopas e alimentos quentes, além de frutas, legumes e verduras, que devem ser consumidos durante todo o ano.

Sobre o Frischmann Aisengart Medicina Diagnóstica

O Frischmann Aisengart tem 65 anos e é considerado uma referência para o segmento de medicina diagnóstica na região. Com forte presença nas áreas hospitalar e ambulatorial é o líder de mercado na capital e Região Metropolitana. Possui mais de 600 colaboradores e 35 unidades. São mais de três mil tipos de exames de análises clínicas que contemplam serviços e soluções diferenciados com qualidade, rapidez e alto padrão de atendimento, como a coleta domiciliar e vacinas. O Frischmann Aisengart integra a DASA, maior empresa de medicina diagnóstica e de saúde preventiva na América Latina e quinta maior no mundo. Para mais informações: www.labfa.com.br.

Sobre a DASA

A DASA é a maior empresa de medicina diagnóstica e saúde preventiva da América Latina em termos de receita bruta e população e a quinta maior rede no mundo. Com mais de 11,5 mil colaboradores, atende aproximadamente 55 mil pacientes por dia em 321 unidades. Processa em média 10 milhões de exames por mês. Oferece mais de três mil tipos de exames de análises clínicas e diagnóstico por imagem. Atualmente, o grupo é formado por 18 marcas em 12 estados brasileiros e no Distrito Federal – Delboni Auriemo e Lavoisier (SP), Bronstein, Lâmina e MedImagem (RJ); Club DA (RJ e SP); Pasteur e Exame (DF), MedLabor (TO), Frischmann Aisengart e Álvaro (PR), CientíficaLab (ES, MG, RJ e SP), Image Memorial (BA), Lâmina (SC), Atalaia (GO), Cedec e Cedilab (MT) e LabPasteur e Unimagem (CE).

**Informações atualizadas em março de 2010.*

DASA PR

Assessoria de Imprensa

Talk Assessoria de Comunicação

Karin Villatore

Mtb 2815/11/27v

(41) 3018-5828 / 9963-4250/ 9681-7075

karin@talkcomunicacao.com.br

www.talkcomunicacao.com.br

www.twitter.com/talkcomunicacao