

Personas ancianas:

Su delicado sistema inmune las hace más vulnerables



Diego Rosso Flores, MD MBA

Principal Oficial Médico
MMM Healthcare, LLC.

En el caso de una catástrofe natural –como el reciente huracán María–, ante la limitación o ausencia de agua y de energía, y por el cúmulo de escombros y de basura, mantener una higiene adecuada se convierte en un gran reto. Esto nos afecta a todos, pero en especial a los infantes y a los ancianos.

El mensaje sobre la importancia de la higiene para evitar enfermedades tiene una connotación aún mayor cuando se trata de los adultos mayores, ya que con la edad el sistema inmune es más frágil, sobre todo ante microbios que se hacen más presentes cuando faltan los servicios básicos.

En la actual crisis, se han reportado casos de gastroenteritis, conjuntivitis, sarna y leptospirosis. Esta última –provocada por una bacteria que se encuentra en la orina de las ratas, entre otros animales– puede provocar daños potencialmente mortales a riñones, hígado, cerebro, pulmones y corazón.

En este escenario crítico, la higiene puede salvar vidas, en especial de los más vulnerables. Como parte del proceso de envejecimiento, el sistema inmune se deteriora, así como se afectan la vista, la audición y las estructuras ósea y muscular. El proceso natural y fisiológico de envejecimiento del sistema inmune (inmunosenescencia) puede poner en riesgo la capacidad de defensa, sobre todo frente a microbios. Por eso, los adultos mayores son más susceptibles a infecciones bacterianas y virales, y a sus complicaciones. Ante esta situación, tenemos un rol importante en orientarlos y en cuidar su salud.

En esta crisis natural, el cúmulo de agua crea un ambiente idóneo para microbios que provocan infecciones respiratorias y gastrointestinales. Las aguas estancadas pueden estar cargadas con sedimentos y/o químicos

tóxicos, por lo que las diarreas serán más comunes de no tomarse las debidas precauciones. Además, la humedad, el moho y otros contaminantes crean condiciones favorables para problemas pulmonares, en especial para los asmáticos. Para precaver y evitar enfermedades y epidemias, se debe promover la higiene.

Se deben tomar medidas sencillas como promover el lavado de manos con agua y jabón durante 20 segundos, especialmente antes de comer o beber, antes, durante y después de preparar alimentos, antes y después de atender a alguien enfermo, y antes y después de curar heridas o cortaduras. Si no hay agua y jabón disponibles, debemos exhortar a los pacientes a utilizar los desinfectantes de manos a base de alcohol (con por lo menos 60% de alcohol).

Sin embargo, los consejos de prevención e higiene no deben limitarse al lavado de manos: debemos educar a la población sobre el manejo adecuado de alimentos, asegurando que el área que se utilice esté limpia y que se remueva la cáscara de frutas o verduras. Ante las crecidas de los ríos y la cantidad de escombros, animales muertos y basura en los cuerpos de agua, nunca se debe consumir agua de río o de manantiales, porque, aunque se vea limpia, puede tener bacterias potencialmente peligrosas para los humanos. Debemos recomendar tomar agua embotellada o filtrada, y evitar el contacto con personas enfermas.

Además, no hay que olvidar que algunos adultos mayores ya no tienen fuerza para mover escombros, eliminar las aguas estancadas o descartar la basura. En situaciones de desastre, ellos pueden requerir de la ayuda de familiares, vecinos y de la comunidad en general. Así, con medidas de higiene y prevención se puede salvar muchas vidas. 