

EFFECTOS DEL FRÍO

EN PERSONAS MAYORES



Problemas Cardiovasculares



Enfermedades Respiratorias



Riesgo de Hipotermia



Dolor Articular



Defensas Bajas



Caídas y Accidentes

¡Mantenerse Abridado!



¡Cuidado con el Suelo Resbaladizo!

Los efectos del frío en la salud de las personas mayores

1. Fundamentación

El frío constituye un determinante ambiental relevante de la salud, especialmente en las personas mayores, debido a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento y a condiciones sociales y habitacionales frecuentemente desfavorables. Las bajas temperaturas, tanto en episodios de frío intenso como en exposiciones prolongadas a climas fríos, generan un impacto significativo sobre la salud física, mental, funcional y social de este grupo etario.

Con el envejecimiento se produce una disminución de la capacidad de termorregulación, menor percepción del frío, reducción de la masa muscular, enlentecimiento metabólico y menor respuesta cardiovascular al estrés térmico. A ello se suman la mayor prevalencia de enfermedades crónicas, la polimedicación, la fragilidad y, en muchos casos, situaciones de aislamiento, pobreza energética o viviendas inadecuadas.

El frío no solo incrementa el riesgo de enfermedades respiratorias y cardiovasculares, sino que también afecta la movilidad, la autonomía, la vida social y la salud mental de las personas mayores. Estos efectos, muchas veces invisibilizados, son en gran medida **prevenibles** mediante acciones anticipatorias, comunitarias y de cuidado cotidiano.

Abordar el impacto del frío desde una perspectiva integral implica reconocerlo como un problema de salud pública, promover la adaptación activa de las personas mayores y fortalecer el rol de la comunidad y del Estado en la protección de este grupo poblacional.

2. Objetivos

Objetivo general

Analizar los efectos del frío en la salud y la vida cotidiana de las personas mayores, promoviendo medidas preventivas y orientaciones prácticas que contribuyan al cuidado, la autonomía y el bienestar.

Objetivos específicos

- Identificar los principales efectos del frío sobre la salud física y mental de las personas mayores.
- Reconocer el impacto del frío en la funcionalidad, la movilidad y la vida social.
- Promover medidas preventivas simples y accesibles.
- Brindar orientaciones prácticas para la comunidad y para las propias personas mayores.

3. Efectos del frío sobre la salud de las personas mayores

3.1 Efectos sobre la salud física

El frío puede provocar o agravar múltiples condiciones de salud en las personas mayores, entre ellas:

- Aumento de infecciones respiratorias (resfríos, bronquitis, neumonía).
- Exacerbación de enfermedades cardiovasculares (hipertensión, angina, insuficiencia cardíaca).
- Mayor rigidez articular y dolor osteomuscular.
- Disminución de la destreza manual y la fuerza muscular.
- Alteraciones de la presión arterial y del ritmo cardíaco.
- Mayor riesgo de hipotermia, muchas veces sin síntomas claros.

3.2 Efectos sobre la movilidad y la funcionalidad

- Rigidez muscular y articular que dificulta el movimiento.
- Lentificación de la marcha y del tiempo de reacción.
- Aumento del riesgo de caídas, tanto en el hogar como en la vía pública.
- Reducción de la actividad física habitual.
- Mayor dependencia para las actividades de la vida diaria.

3.3 Efectos sobre la salud mental y emocional

- Mayor tendencia al aislamiento y al retraimiento social.
- Tristeza, apatía o desánimo vinculados a la reducción de actividades.
- Incremento de síntomas de ansiedad o depresión.
- Alteraciones del sueño.

- Sensación de vulnerabilidad o inseguridad.

3.4 Efectos sobre la vida social y comunitaria

- Disminución de la participación en actividades sociales.
- Menor contacto con redes de apoyo.
- Dificultades para trasladarse a centros de salud, clubes o espacios comunitarios.
- Incremento del aislamiento, especialmente en personas que viven solas.

4. Medidas preventivas frente al frío

La mayoría de los efectos del frío en las personas mayores pueden prevenirse mediante acciones sencillas y sostenidas.

Medidas generales

- Mantener una temperatura adecuada en el hogar.
- Usar ropa de abrigo suficiente, preferentemente en capas.
- Proteger especialmente manos, pies, cuello y cabeza.
- Evitar la exposición prolongada al frío.
- Mantener una alimentación adecuada y regular.
- Favorecer el movimiento diario, aun dentro del hogar.

Medidas en el hogar

- Cerrar filtraciones de aire.
- Aprovechar la luz solar durante el día.
- Ventilar brevemente en horarios más templados.
- Evitar el uso inseguro de braseros o estufas.

5. Orientación práctica para la comunidad

La comunidad cumple un rol clave en la protección de las personas mayores frente al frío.

Acciones comunitarias recomendadas

- Identificar a personas mayores que viven solas o en situación de vulnerabilidad.
- Fortalecer redes vecinales de acompañamiento.

- Promover espacios comunitarios climatizados.
- Difundir información clara y accesible sobre cuidados frente al frío.
- Coordinar acciones con centros de salud, organizaciones sociales y municipios.

El cuidado frente al frío no debe recaer exclusivamente en la persona mayor, sino ser una **responsabilidad compartida**.

6. Orientación práctica para las personas mayores

Recomendaciones cotidianas

- Abridarse incluso dentro del hogar.
- No esperar a “sentir frío” para protegerse.
- Moverse varias veces al día: caminar, estirarse, cambiar de postura.
- Mantener contacto con familiares, vecinos o amigos.
- Consultar ante síntomas persistentes o cambios en el estado general.

Señales de alerta

- Temblor persistente.
- Confusión, somnolencia o cansancio excesivo.
- Dolor torácico o dificultad respiratoria.
- Caídas o pérdida repentina de fuerza.

Ante estas señales, se recomienda **consultar de manera oportuna** al sistema de salud.

7. Cierre

El frío representa un riesgo significativo pero **evitable** para la salud de las personas mayores. La prevención, la adaptación y el cuidado cotidiano permiten reducir sus efectos y sostener la calidad de vida durante los meses fríos.

Promover el autocuidado, fortalecer la comunidad y desarrollar políticas públicas sensibles al clima son acciones fundamentales para garantizar un envejecimiento más seguro, digno y saludable, incluso en contextos de bajas temperaturas.

RESUMEN

Efectos del frío en la salud de las personas mayores

Fundamentación

El frío constituye un factor ambiental de alto impacto en la salud de las personas mayores y representa un problema relevante de salud pública, especialmente en contextos de envejecimiento poblacional y cambio climático. Las bajas temperaturas, ya sea en episodios de frío extremo o durante períodos prolongados, afectan de manera diferencial a este grupo etario debido a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento, la presencia de enfermedades crónicas, la polimedicación, la fragilidad y las condiciones sociales y habitacionales desfavorables.

Con el envejecimiento se produce una disminución de la capacidad de termorregulación, una menor percepción del frío, reducción de la masa muscular y de la reserva metabólica, así como una respuesta cardiovascular más limitada frente al estrés térmico. Estas condiciones aumentan el riesgo de hipotermia, infecciones respiratorias, descompensaciones cardiovasculares, deterioro funcional y aumento de la mortalidad durante los meses fríos.

El impacto del frío no se limita al plano biológico. También afecta la movilidad, la autonomía, la vida social y la salud mental de las personas mayores, incrementando el aislamiento, el sedentarismo y la dependencia. Muchos de estos efectos son evitables mediante estrategias de prevención, adaptación y cuidado comunitario.

Objetivos

Objetivo general

Sintetizar los principales efectos del frío en la salud y la vida cotidiana de las personas mayores, promoviendo una mirada preventiva y orientada a la acción individual, comunitaria e institucional.

Objetivos específicos

- Identificar los efectos más frecuentes del frío sobre la salud física, mental y funcional.

- Reconocer el impacto del frío en la autonomía y la vida social.
- Promover medidas preventivas accesibles y sostenibles.
- Brindar orientaciones prácticas para la comunidad y para las propias personas mayores.

Efectos del frío en la salud y otras dimensiones de la vida

Efectos sobre la salud física

Las bajas temperaturas se asocian a un aumento de infecciones respiratorias, exacerbación de enfermedades cardiovasculares, rigidez y dolor osteoarticular, disminución de la fuerza muscular y mayor riesgo de hipotermia. En las personas mayores, la hipotermia puede presentarse sin síntomas claros, lo que dificulta su detección precoz.

Asimismo, el frío puede agravar patologías crónicas preexistentes, aumentar la presión arterial, favorecer arritmias y generar mayor demanda de los servicios de salud.

Efectos sobre la movilidad y la funcionalidad

El frío incrementa la rigidez muscular y articular, enlentece los reflejos y reduce la estabilidad postural. Esto se traduce en mayor dificultad para la marcha, reducción de la actividad física habitual y aumento del riesgo de caídas, tanto en el hogar como en el espacio público. La disminución del movimiento favorece el desacondicionamiento físico y la pérdida de autonomía.

Efectos sobre la salud mental y emocional

Durante los períodos fríos se observa una mayor tendencia al aislamiento, a la reducción de actividades sociales y al retraimiento. Estas condiciones pueden favorecer la aparición o el agravamiento de síntomas de ansiedad, depresión, apatía y alteraciones del sueño, impactando negativamente en el bienestar emocional.

Efectos sobre la vida social y comunitaria

El frío limita la participación social, dificulta los traslados y reduce el contacto con redes de apoyo. En personas mayores que viven solas o en contextos de vulnerabilidad social, esto incrementa el riesgo de aislamiento, abandono y deterioro general.

Medidas preventivas frente al frío

La mayoría de los efectos del frío son prevenibles mediante acciones simples y sostenidas:

- Mantener una temperatura adecuada en el hogar.
- Utilizar ropa de abrigo suficiente, incluso dentro de la vivienda.
- Proteger extremidades y zonas sensibles.
- Mantener una alimentación adecuada y regular.
- Favorecer el movimiento diario y evitar el sedentarismo.
- Prestar atención a señales de alerta físicas y cognitivas.

Las medidas preventivas deben adaptarse a las condiciones individuales y al contexto habitacional y social de cada persona mayor.

Orientación práctica para la comunidad y las personas mayores

Para la comunidad

- Identificar personas mayores en situación de riesgo.
- Fortalecer redes vecinales y comunitarias de cuidado.
- Promover espacios comunitarios calefaccionados y accesibles.
- Difundir información clara sobre cuidados frente al frío.
- Articular acciones con el sistema de salud y los gobiernos locales.

Para las personas mayores

- Abrigarse de manera adecuada sin esperar a sentir frío.
- Mantener rutinas de movimiento dentro del hogar.
- Evitar el aislamiento prolongado.
- Consultar ante cambios en el estado general, confusión, caídas o dificultad respiratoria.

Cierre

El frío representa un riesgo significativo pero en gran medida evitable para la salud de las personas mayores. La prevención, la adaptación y el cuidado compartido permiten reducir sus efectos negativos y sostener la autonomía y la calidad de vida. Abordar el frío desde una perspectiva integral y comunitaria es una condición necesaria para un envejecimiento más seguro y saludable en el contexto actual de cambio climático.

Referencias bibliográficas

(Formato Vancouver – con referencia web)

1. World Health Organization. *Cold weather and health*. Geneva: WHO; 2018. Disponible en: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/cold-weather-and-health>
2. World Health Organization. *Global Health Risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: WHO; 2009. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563871>
3. Organization for Economic Co-operation and Development. *Winter mortality: the elderly at risk*. Paris: OECD; 2017. Disponible en: <https://www.oecd.org/health/health-systems/winter-mortality-the-elderly-at-risk.htm>
4. Eurowinter Group. Cold exposure and winter mortality from ischaemic heart disease, cerebrovascular disease, respiratory disease, and all causes. *Lancet*. 1997;349:1341–1346. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9149695/>
5. Gasparrini A, Guo Y, Hashizume M, et al. Mortality risk attributable to high and low ambient temperature. *Lancet*. 2015;386:369–375. Disponible en: [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(14\)62114-0/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(14)62114-0/fulltext)
6. Intergovernmental Panel on Climate Change. *AR6 – Impacts, Adaptation and Vulnerability*. Geneva: IPCC; 2022. Disponible en: <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/>
7. Organización Panamericana de la Salud. *Cambio climático y salud*. Washington DC: OPS; 2021. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/cambio-climatico-salud>
8. Organización Panamericana de la Salud. *Olas de frío y salud*. OPS; 2020. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/olas-frio-salud>

9. Argentina. Ministerio de Salud. *Recomendaciones para el cuidado de la salud durante eventos de frío extremo*. Buenos Aires: Argentina.gov.ar; 2022. Disponible en: <https://www.argentina.gov.ar/noticias/recomendaciones-para-el-cuidado-de-la-salud-durante-eventos-de-frio-extremo>
10. Argentina. Servicio Meteorológico Nacional. *Sistema de Alerta Temprana por temperaturas extremas*. Buenos Aires: SMN; s/f. Disponible en: <https://www.smn.gov.ar/alertas>
11. National Institute on Aging. *Cold weather safety for older adults*. Bethesda (MD): NIH; 2024. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/health/safety/cold-weather-safety-older-adults>
12. Public Health England. *Cold Weather Plan for England*. London: PHE; 2023. Disponible en: <https://www.gov.uk/government/publications/cold-weather-plan-for-england>
13. Mercer JB. Cold—an underrated risk factor for health. *Environ Res*. 2003;92(1):8–13. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12706756/>
14. Collins KJ. Low indoor temperatures and morbidity in the elderly. *Age Ageing*. 1986;15:212–220. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3752056/>
15. Raatikka VP, Rytönen M, Näyhä S, Hassi J. Cold exposure and cold-related symptoms among the elderly. *Scand J Work Environ Health*. 2007;33(2):99–106. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17460795/>



Por ILC-Argentina: Mgter.Lic. Haydée Lenkiewicz – Mgter.Med. Carlos Romano