

Salute, benessere e prevenzione i consigli quotidiani per vivere meglio.

PREVENZIONE ([HTTPS://WWW.SANITAINFORMAZIONE.IT/SERVEUNDOTTORE/PREVENZIONE/](https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/prevenzione/)) | 12 Giugno 2019

Allerta caldo, arriva da Senior Italia FederAnziani il decalogo per tutelare la salute degli anziani

L'estate non è ancora ufficialmente iniziata, ma l'allerta caldo è già partita, riportando d'attualità la necessità di affrontare quelle insidie che rappresentano i problemi della "bella stagione" e che troppo spesso colgono impreparati. Per gli anziani, per le persone fragili e i malati cronici, purtroppo l'arrivo dell'estate coincide spesso con rischi per la salute, che [...]

di Redazione (<https://www.sanitainformazione.it/author/admin/>)

L'estate non è ancora ufficialmente iniziata, ma l'allerta caldo è già partita, riportando d'attualità la necessità di affrontare quelle insidie che rappresentano i problemi della "bella stagione" e che troppo spesso colgono impreparati. Per **gli anziani, per le persone fragili e i malati cronici**, purtroppo l'arrivo dell'estate coincide spesso con **rischi per la salute**, che possono acuirsi per le conseguenze della solitudine, in alcuni casi, ma anche di una banale trascuratezza generalizzata nel non seguire quei semplici accorgimenti che in molti casi possono **letteralmente salvare la vita**.

Gli esperti ci segnalano che questa settimana l'anticiclone africano, che già sta determinando **un caldo anomalo** in questi giorni, non mollerà la presa e anzi **rincarerà la dose**. Entro questo weekend un po' tutta la Penisola avrà fatto i conti con questa ondata di calore che porterà temperature molto elevate soprattutto sulle Isole Maggiori e sulle regioni del Sud

con punte fino a **38-40°C**. Il Sistema nazionale sulla previsione delle ondate di calore attivato dal **Ministero della Salute** (<http://www.salute.gov.it/portale/home.html>) ha già messo in allerta in questi giorni segnalando i primi bollini rossi della stagione che, tra oggi e domani, colpiranno due città in particolare (Campobasso e Perugia), mentre l'allerta di livello arancione riguarderà Bari e Palermo.

«Bisogna evitare che anche quest'anno il grande caldo determini il **drammatico bollettino di vittime fra i cittadini senior** – dichiara il Presidente di Senior Italia FederAnziani, **Roberto Messina** -. Nonostante l'allarme si ripeta di anno in anno, troppo spesso superficialità e disattenzione determinano **rischi gravissimi per la salute dei più fragili**. Per questo, rinnovando l'appello alla massima prudenza, vogliamo diffondere un decalogo anti-caldo con i consigli fondamentali da mettere in pratica per prevenire le peggiori conseguenze”.

Ecco il Decalogo anti caldo (<https://www.sanitainformazione.it/wp-content/uploads/2019/06/Decalogo-anti-caldo-Senior-Italia-FederAnziani.pdf>) di Senior Italia FederAnziani **per far fronte all'emergenza caldo:**

- 1) Non uscire nelle ore **più calde della giornata**, ovvero dalle 12 alle 17.
- 2) Bere almeno **un litro e mezzo** di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè.
- 3) Consumare **pasti leggeri**. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti.
- 4) **Arieggiare l'ambiente** dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta.
- 5) Tenere il capo **riparato** dal sole.
- 6) Indossare **abiti leggeri**, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria.
- 7) Non esporsi al sole in modo prolungato. Se, in seguito a un'eccessiva esposizione, dovesse insorgere mal di testa, fare impacchi con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea.
- 8) Non restate all'interno di automobili **parcheeggiate al sole**.
- 9) Non interrompere **le terapie mediche**, né sostituire i farmaci che si assumono abitualmente, di propria iniziativa. Consultare sempre il medico per ogni eventuale modifica delle cure che si stanno seguendo.
- 10) Se è possibile, è consigliabile **andare in vacanza in località collinari o termali**.

E infine, undicesima e non meno essenziale regola, l'esortazione di Senior Italia FederAnziani rivolta ai familiari, amici, figli, nipoti e vicini di casa dei nostri insostituibili 'nonni': **«Non lasciateli soli!** – dichiara il Presidente Messina – State vicino ai nostri senior. Questo invito è valido sempre, ma a maggior ragione in questo periodo dell'anno in cui le condizioni climatiche **rendono loro la vita più difficile. Bussate alla loro porta** ogni tanto per sentire

se hanno bisogno di qualcosa, perché a loro è impedito uscire di casa per gran parte della giornata a causa dell'eccessiva calura. E se potete, **portateli in vacanza con voi!** Date loro una mano per vivere un'estate serena e assicuratevi che seguano le regole fondamentali del nostro **decalogo 'salva-vita'**. Ricordiamoci che le malattie **non vanno in ferie**: vigilate per evitare che sospendano i farmaci in autonomia con le gravi conseguenze che ne possono derivare in questo momento di massima vulnerabilità. **Non abbandonateli**, perché i nostri anziani sono un patrimonio insostituibile».

TAGS

senior (<https://www.sanitainformazione.it/tag/senior/>) caldo (<https://www.sanitainformazione.it/tag/caldo/>) decalogo (<https://www.sanitainformazione.it/tag/decalogo/>) rischi (<https://www.sanitainformazione.it/tag/rischi/>) anziani (<https://www.sanitainformazione.it/tag/anziani/>) consigli (<https://www.sanitainformazione.it/tag/consigli/>) estate (<https://www.sanitainformazione.it/tag/estate/>) sole (<https://www.sanitainformazione.it/tag/sole/>) emergenza (<https://www.sanitainformazione.it/tag/emergenza/>) SALUTE (<https://www.sanitainformazione.it/tag/salute/>)

Lo zucchero fa male al cuore? Calabrese: «Già, ma non è un disastro»
<https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/cuore/>

gioia nel palato ed energia nei muscoli. L'importante è non abusarne»

(<https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/cuore/zucchero-cuore-energia-muscoli-abuso/>)

di Redazione

(<https://www.sanitainformazione.it/author/admin/>)

Glaucoma, cambia l'approccio. L'oculista: «Intervento chirurgico con laser al posto dei farmaci»
<https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/ricerca/>

laser al posto dei farmaci»
 (https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/ricerca/glaucoma-cambia-lapproccio-loculista-intervento-chirurgico-con-laser-al-posto-dei-farmaci/)

di Redazione

(<https://www.sanitainformazione.it/author/admin/>)

Tumori neuroendocrini sempre più diffusi. Biavante (Sapientia): «Per la diagnosi precoce serve formazione adeguata»
<https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/prevenzione/>

precoce serve formazione adeguata»
 (https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/prevenzione/tumori-endocrini-non-piu-rari-formazione-diagnosi-precoce/)

Lucia Oggianu

#Cuore

<https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/cuore/> #Prevenzione
<https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/prevenzione/>

guida? La parola al
cardiologo

(<https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/cuore/ipertensione-arteriosa-valori-approccio-terapia-farmaci/>)

di Redazione

(<https://www.sanitainformazione.it/author/admin/>)

#infanzia

www.sanitainformazione.it/serveundottore/infanzia/

Bambini e tecnologia: le
cinque regole della SIPPS per
un'estate meno multimediale

(<https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/infanzia/bambini-tecnologia-cinque-regole-sipps-estate-multimediale/>)

di Redazione

(<https://www.sanitainformazione.it/author/admin/>)

#Ricerca

www.sanitainformazione.it/serveundottore/ricerca/

Malattia di Crohn: cause,
sintomi, diagnosi e cura

(<https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/ricerca/malattia-crohn-sintomi-diagnosi-dieta-cura/>)

di Redazione

(<https://www.sanitainformazione.it/author/admin/>)

GLI ARTICOLI PIU' LETTI

LAVORO ([HTTPS://WWW.SANITAINFORMAZIONE.IT/LAVORO/](https://www.sanitainformazione.it/lavoro/))

ECM, finisce a Striscia la Notizia il caso dei medici non in regola. FNOMCeO: «Dal 2020 sanzioni per chi non sarà in regola» (<https://www.sanitainformazione.it/lavoro/ecm-finisce-a-striscia-la-notizia-il-caso-dei-medici-non-in-regola-anelli-dal-2020-sanzioni-per-chi-non-sara-in-regola/>)

Anche la popolare trasmissione di Canale 5 punta i riflettori sul caso dei tanti medici che non rispettano l'obbligo di legge sull'aggiornamento continuo in medicina. Gerry Scotti: "Pazienti pre...

di Redazione (<https://www.sanitainformazione.it/author/admin/>)

SALUTE ([HTTPS://WWW.SANITAINFORMAZIONE.IT/SALUTE/](https://www.sanitainformazione.it/salute/))

Guarire dalla balbuzie si può: Chiara Comastri, psicologa ed ex balbuziente, ci spiega come agisce il metodo Psicodizione (<https://www.sanitainformazione.it/salute/guarire-balbuzie-si-puo-chiara-comastri-psicologa-metodo-psicodizione/>)

Da balbuziente ad esperta di linguaggio: la psicologa Chiara Comastri si racconta a Sanità Informazione e rivela: «Con un approccio di tipo cognitivo comportamentale e un percorso preciso si possono...

di Viviana Franzellitti (<https://www.sanitainformazione.it/author/franzellitti/>)

POLITICA ([HTTPS://WWW.SANITAINFORMAZIONE.IT/POLITICA/](https://www.sanitainformazione.it/politica/))

Elezioni europee, ecco gli impegni dei candidati per i medici (<https://www.sanitainformazione.it/politica/elezioni-europee-ecco-gli-impegni-dei-candidati-per-i-medici/>)

Dal presidente del Parlamento europeo Antonio Tajani ai suoi vice David Sassoli e Fabio Massimo Castaldo, fino al nuovo volto della Lega, l'economista Antonio Maria Rinaldi: le ricette in campo sui ...

di Diana Romersi (<https://www.sanitainformazione.it/author/dromersi/>)

(index.php)

Periodico online d'informazione sanitaria
Iscrizione al Tribunale di Roma n°230 del 09/10/2013.
Direttore responsabile: Marco Blefari
Direttore editoriale: Cesare Buquicchio
Editore: Docta S.r.l
P. Iva 13026241003

Per informazioni: redazione@sanitainformazione.it (<mailto:redazione@sanitainformazione.it>)

Copyright © 2015 - 2019
Sanità Informazione. Tutti i diritti riservati.

Cerca nel sito...



Lavoro (<https://www.sanitainformazione.it/lavoro/>)

Salute (<https://www.sanitainformazione.it/salute/>)

Formazione (<https://www.sanitainformazione.it/formazione/>)

Meteo (<https://www.sanitainformazione.it/meteo-sanita/>)

Appuntamenti (<https://www.sanitainformazione.it/appuntamenti-della-sanita/>)

Apicali (<https://www.sanitainformazione.it/apicali-della-sanita/>)

Speciali (<https://www.sanitainformazione.it/speciali/>)

Serve un Dottore (<https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/>)

Politica (<https://www.sanitainformazione.it/politica/>)

Mondo (<https://www.sanitainformazione.it/mondo/>)

Giovani (<https://www.sanitainformazione.it/giovani/>)

Foto (<https://www.sanitainformazione.it/foto/>)

Video (<https://www.sanitainformazione.it/video/>)

Gli Esperti Rispondono (<https://www.sanitainformazione.it/gli-esperti-rispondono/>)

Contributi e Opinioni (<https://www.sanitainformazione.it/contributi-opinioni/>)

Sanità internazionale (<https://www.sanitainformazione.it/sanita-internazionale/>)

Bollettino del Ministero (<https://www.sanitainformazione.it/bollettino-del-ministero/>)

Mondo assicurativo (<https://www.sanitainformazione.it/mondo-assicurativo/>)

Privacy Policy (<https://www.sanitainformazione.it/privacy-policy/>)

Cookie Policy (<https://www.sanitainformazione.it/cookie-policy/>)

Codice Etico (<https://www.sanitainformazione.it/codice-etico/>)