

Comunicato n.10/2019

COMUNICATO STAMPA

Allerta caldo: da Senior Italia FederAnziani il decalogo per tutelare la salute dei nostri anziani

Messina: "Evitiamo il drammatico bollettino di vittime. Non lasciamoli soli!", E ai familiari e caregivers: "Malattie non vanno in ferie, vigilate per evitare che i senior sospendano i farmaci in autonomia"

Roma, 12 giugno 2019 - L'estate non è ancora ufficialmente iniziata, ma le prime ondate di calore incombono sul nostro paese riportando d'attualità la necessità di affrontare quelle insidie che rappresentano il dato problematico della "bella stagione" e che troppo spesso colgono impreparati. Per gli anziani, per le persone fragili, 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 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, a cui siamo purtroppo abituati", 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 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 parcheggiate 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".

Ufficio stampa

Eleonora Selvi

eleonora.selvi@senioritalia.it

Cellulare: 366.9847893