

Caldo torrido: anziani a rischio, il decalogo per difendersi dall'afa

di Redazione - 3 agosto 2017



Con temperature che viaggiano anche al di sopra dei 40 gradi in tutta Italia, gli anziani e i bambini sono i soggetti più esposti ai malori provocati dalla disidratazione e dal colpo di calore. Come riconoscerli? La disidratazione si verifica quando l'organismo perde una quantità di acqua maggiore di quella introdotta – spiega Federanziani – ed è uno dei principali rischi per la salute degli anziani durante l'estate. I sintomi sono la sete, la debolezza, le vertigini, le palpitazioni. Si possono verificare anche crampi muscolari, abbassamento della pressione arteriosa, mucose asciutte e ansia. Il colpo di calore si verifica invece quando la fisiologica capacità di termoregolazione del corpo è compromessa. In particolare durante il periodo estivo, può essere causato dall'esposizione diretta al sole e in generale a temperature troppo alte e a un elevato tasso di umidità. Il colpo di calore produce improvviso malessere generale, mal di testa, nausea, vomito, sensazione di vertigine, stato confusionale. Federanziani fornisce anche un "decalogo anti-caldo" per aiutare a superare al meglio la settimana più torrida dell'estate. 1) Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17. Per gli anziani è consigliabile evitare le aree molto trafficate nei centri urbani ma anche parchi e aree verdi nei quali è più elevata la concentrazione di ozono proveniente dai gas di scarico delle automobili. 2) Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno per reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. È bene bere spesso, anche in assenza di stimolo della sete. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè. 3) Consumare pasti leggeri. Preferire pasta e tanta frutta fresca, ma anche verdure colorate come peperoni, pomodori, carote e lattughe, ricche di sostanze antiossidanti che proteggono dai danni correlati all'ozono. Evitare cibi fritti o grassi. 4) Arieggiare l'ambiente dove si vive, aprendo le finestre al mattino presto, a tarda sera e durante la notte, e chiudendole invece nelle ore più calde. Regolare la temperatura dell'aria condizionata, se disponibile, tra i 26 e i 28 gradi. 5) Non esporsi al sole in modo prolungato. Quando si esce, tenere il capo riparato dal sole attraverso un cappello, possibilmente di colore chiaro. Riparare anche gli occhi con un paio di occhiali da sole. Proteggere la pelle con creme solari ad alto fattore protettivo. 6) Indossare abiti leggeri e non aderenti, prediligere le fibre naturali come il cotone e il lino di colore chiaro. 7) Per rinfrescarsi è utile fare bagni tiepidi nel corso della giornata, evitando docce fredde dopo essere rientrati da ambienti molto caldi. Se serve fare impacchi di acqua fresca per abbassare la temperatura corporea. 8) Non restare all'interno di automobili parcheggiate al sole, anche se per poco tempo. Se si entra in una macchina esposta da molto tempo al sole è importante aprire i finestrini e tenerli abbassati con l'auto in movimento per far uscire l'aria calda. In alternativa, attivare il sistema di climatizzazione dell'autovettura. Ricordarsi di tenere in auto una bottiglia di acqua. 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 e segnalargli qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante una terapia farmacologica. 10) Se è possibile andare in vacanza in località collinari o termali. Il clima di queste zone, i cui benefici sono noti per la salute, è particolarmente adatto alle esigenze degli anziani in estate, permettendo di sfuggire alle temperature afose dei centri urbani.

 Stampa