

22 giugno 2023

Da Senior Italia FederAnziani 10 regole utili per contrastare i rischi del caldo estivo



Ci siamo, l'estate è iniziata. E anche il caldo. E gli esperti prevedono per questo fine settimana temperature con punte di 40 gradi. **E per anziani e fragili inizia la stagione più difficile, spesso sottovalutata, quella in cui le condizioni climatiche possono rappresentare un grave pericolo per la salute. Per questo Senior Italia FederAnziani diffonde il suo [Decalogo anti caldo](#).**

Come ogni anno il Ministero della Salute ha attivato il sistema di [rilevazione delle ondate di calore](#). In questo modo tutti i cittadini, in [estate](#), possono aggiornarsi sulle giornate ad alto rischio.

Il primo consiglio importante, spiega Senior Italia FederAnziani, per la sicurezza di tutte le persone più vulnerabili, è quello di monitorare costantemente il bollettino del Ministero e adottare, nelle giornate a rischio 'caldo', le dovute accortezze.

Da Senior Italia FederAnziani 10 regole utili per contrastare i rischi del caldo estivo



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. Massima cautela a 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. Attenzione a restare 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, l'undicesima e non meno importante regola rivolta ai familiari, amici, figli e nipoti

«State vicino ai nostri senior – è l'invito del Presidente Senior Italia FederAnziani Roberto Messina – Questo è un appello sempre valido, ma ancor di più nei momenti più difficili, come in questo periodo dell'anno in cui l'allerta caldo costituisce un drammatico rischio per la loro salute.

Chiamateli al telefono e, quando possibile, attraverso tutti gli strumenti digitali a disposizione. Anche una videochiamata può essere, in alcuni momenti, un segno di vicinanza importante e i nostri nonni oggi in molti casi hanno, con determinazione, imparato ad usare gli strumenti digitali pur di restare in contatto coi loro familiari.

Non vi stancate di chiedere se hanno bisogno di qualcosa, quando il caldo impedisce loro di uscire di casa per gran parte della giornata. E provvedete voi ai loro bisogni essenziali ogni volta che per loro non è possibile farlo da soli. Ricordategli di seguire le loro terapie, perché interromperle o modificarle, senza il parere del medico, può avere serie conseguenze. E se è possibile, portateli in vacanza con voi!».