

Difendersi dal caldo: il decalogo “salva vita” per anziani e fragili

incontroteano.it/2022/06/difendersi-dal-caldo-il-decalogo-salva-vita-per-anziani-e-fragili

17 giugno 2022



Senior Italia-FederAnziani, la federazione della terza età, ha diffuso un decalogo anti-caldo pensato per proteggere anziani e persone fragili. Secondo la sigla, infatti, «non bisogna abbassare la guardia e seguire queste regole fondamentali per evitare il terribile bollettino di morti a cui siamo tristemente abituati». Tra le misure da mettere in atto «non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17», «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».

A queste seguono consigli alimentari tra cui «consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti», ma anche «arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta». Utile anche «tenere il capo riparato dal sole» e «indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria».

Inoltre «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» e «non restate all'interno di automobili parcheggiate al sole». Quanto alla terapia farmacologica in atto «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». Infine «se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali».

© Riproduzione riservata