

Allarme caldo, il decalogo per gli anziani

Allarme caldo, attenzione ai nonni. Senior Italia FederAnziani, la federazione della terza età, lancia l'allarme in previsione del picco massimo dell'ondata di calore di questi giorni su tutta la nazione, come testimoniato dalla quantità di incendi sul territorio nazionale.

“Senior Italia FederAnziani chiede a **figli e nipoti di stare molto attenti a nonni e genitori** in quanto raggiunta un'età adulta i recettori della sete si spengono, quindi il rischio di disidratazione è triplo rispetto ad un soggetto normale”, dichiara il Presidente Senior Italia FederAnziani **Roberto Messina**, “Non solo. Senior Italia FederAnziani chiede a figli e nipoti di essere più vicini ai loro nonni e ai loro genitori e sostenerli nell'essere in questo momento ancora più aderenti alle loro terapie in quanto l'aderenza alla terapia è lo scudo principale dallo stress delle ondate di calore, in special modo nelle patologie cardiovascolari e respiratorie”.

“Per questi motivi, Senior Italia FederAnziani rilancia il proprio Decalogo anti-caldo che può essere di utilità agli anziani stessi e ai figli e ai nipoti. Infine Senior Italia FederAnziani chiede a figli e nipoti una telefonata in più giornaliera ai loro cari per non lasciarli soli e soprattutto per dimostrare loro l'affetto che nutrono nei loro confronti”.

Nel decalogo si consiglia di **restare a casa dalle 12.00 alle 17.00**, le ore più calde della giornata; di **stare all'ombra** o in ambienti ventilati e di

evitare anche l'attività fisica in questo arco di orario. Bere almeno **un litro e mezzo di acqua** al giorno, anche se non si ha lo stimolo della sete, e **moderare l'assunzione di bibite gassate**, zuccherate, alcoliche o ricche di caffeina. **Mangiare tanta frutta fresca di stagione e verdure colorate** come peperoni, pomodori, carote e lattughe mentre sono da evitare cibi fritti e/o grassi.

E ancora, **aprire le finestre al mattino presto e la notte**, così da permettere il necessario ricambio d'aria; nelle ore più calde, **utilizzare ventilatori o condizionatori** regolati in modo che la temperatura ambiente sia pari a 25-27°C. **Esporsi il meno possibile al sole**, consigliato l'utilizzo di occhiali da sole e cappelli; **proteggere la pelle dalle scottature** con creme solari ad alto fattore protettivo. All'aperto, ma anche in casa, **vestirsi leggeri** scegliendo tessuti adatti alla stagione come il lino e colori chiari. **Rinfrescarsi spesso**: docce o bagni tiepidi, senza esagerare con gli sbalzi di temperatura e bagnarsi spesso viso e braccia con acqua fresca.

Non entrare subito in un'auto parcheggiata al sole, fare prima arieggiare l'abitacolo e viaggiare con finestrini abbassati e condizionatore. **Non cambiare l'assunzione della terapia** per nessun motivo, contattare il medico per qualsiasi necessità e leggere attentamente le modalità di conservazione dei farmaci. Infine, **prediligere le vacanze in zone collinari**.

Il decalogo al seguente link: <https://www.senioritalia.it/docs/a864d45d-471f-412a-80c8-ae8383368ac3/Decalogo%20anti%20caldo.pdf>

