

<https://www.ilsecoloxix.it/>

Caldo e afa, dieci regole per proteggere gli anziani e i fragili dalle ondate di calore

Senior Italia FederAnziani lancia il decalogo per difendere gli anziani dai rischi di quest'estate di fuoco



Dopo una breve tregua, le temperature tonano questa settimana a toccare picchi estremamente elevati e molto rischiosi per le persone anziane e fragili. Senior Italia FederAnziani ribadisce: non abbandoniamoli, evitiamo il bollettino di guerra a cui siamo troppo spesso abituati. È fondamentale seguire le dieci regole salva-vita del decalogo pensato appositamente per loro in questa stagione così rischiosa.

Difendersi dal caldo

Ancora una volta la massa d'aria calda avvolgerà tutta l'Italia e torneremo ad avvicinarci ai 40 gradi. Il sistema di rilevazione delle ondate di calore del Ministero della Salute, che Senior Italia FederAnziani invita a consultare costantemente per tenersi aggiornati sulle condizioni climatiche del proprio territorio, segnala in questi giorni diverse città da bollino rosso, ovvero esposte a rischio molto alto in riferimento alle temperature. E allora cosa fare? "Il primo invito", dichiara il presidente Senior Italia FederAnziani, Roberto Messina, "è rivolto agli anziani e ai fragili: seguite scrupolosamente il decalogo anti-caldo, non sottovalutate l'importanza di queste regole, perché è troppo spesso la superficialità a fare i danni maggiori. Proteggersi dai rischi del caldo significa prendersi cura di sé, e anche dei propri cari che vi vogliono bene. Quindi, anzitutto senso di responsabilità".

Un appello ai familiari

Ma il secondo appello è rivolto proprio ai familiari dei nostri nonni, agli amici, ai vicini di casa, alla comunità tutta: "Prendetevi cura di loro, stategli vicino in questo momento, non perdeteli di vista, restate in contatto con loro anche con una telefonata o una video chiamata, perché troppo spesso è difficile per loro rendersi conto del rischio", prosegue Messina. Come nel caso del rischio di disidratazione, che è triplo negli anziani per via dell'indebolimento dei recettori della sete che avviene con l'avanzare dell'età, o come il rischio di non aderenza alle terapie in un momento così delicato, in cui invece una maggiore aderenza alle terapie è uno scudo contro le ondate di calore. Insomma, non abbandonateli e aiutateli a proteggersi in questo momento,

perché è la solitudine il rischio maggiore che dobbiamo combattere: non si abbandonano i cani, e a maggior ragione non dobbiamo farlo con queste 'librerie viventi', i nostri cari anziani che tanto hanno dato e hanno da dare alla nostra comunità”.

Il Decalogo anti-caldo di Senior Italia FederAnziani

1) Non uscire nelle ore più calde. Si consiglia di restare a casa dalle 12.00 alle 17.00, le ore più calde della giornata. Stare all'ombra o in ambienti ventilati. Evitare anche attività fisica in questo arco di orario.

2) Tanta idratazione. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Cercare di bere anche in assenza dello stimolo della sete. Moderare l'assunzione di bibite gassate, zuccherate, alcoliche o ricche di caffeina.

3) Alimentazione fresca e leggera. Mangiare tanta frutta fresca di stagione e verdure colorate come peperoni, pomodori, carote e lattughe. Evitare cibi fritti e/o grassi.

4) Arieggiare spesso. Aprire le finestre al mattino presto e la notte, così da permettere il necessario ricambio d'aria.

5) Ripararsi dal sole. 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.

6) Vestirsi leggeri. All'aperto, ma anche in casa, vestirsi leggeri scegliendo tessuti adatti alla stagione come il lino. Sono sempre da preferire i colori chiari.

7) Rinfrescarsi spesso. Docce o bagni tiepidi, senza esagerare con gli sbalzi di temperatura. Bagnarsi spesso viso e braccia con acqua fresca.

8) Non sostare in auto al sole. Non entrare subito in un'auto parcheggiata al sole. Aprire gli sportelli per far arieggiare l'abitacolo. Viaggiare con finestrini abbassati e climatizzatore.

9) Non modificare la tua terapia. Non cambiare l'assunzione della terapia per nessun motivo. Contattare il medico per qualsiasi necessità. Leggere attentamente le modalità di conservazione dei farmaci.

10) Scegli vacanze in zone fresche. Prediligere vacanze in zone collinari. Sono i posti più adatti