

<https://www.lastampa.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