

Le dieci regole salvavita di Federanziani contro il caldo

 news.upday.com/it/le-dieci-regole-salvavita-di-federanziani-contro-il-caldo

2 agosto 2022

Nei prossimi giorni le temperature toccheranno picchi estremamente elevati e molto rischiosi per le persone anziane e fragili. Federanziani ha quindi diffuso un decalogo con alcuni consigli per evitare malori. L'appello è rivolto anche ai familiari e alla comunità: "Restate in contatto con loro anche con una telefonata o una videochiamata, perché troppo spesso è difficile per loro rendersi conto del rischio", ha detto Messina, il presidente dell'associazione.

Anche la prossima settimana il caldo non ci abbandonerà. 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.

Per "scongiorare il bollettino di guerra a cui siamo troppo spesso abituati", **Senior Italia Federanziani** ha inoltre stilato le **dieci regole salvavita** pensato appositamente per la categoria dei più fragili: ecco quali sono.

Non uscire nelle ore più calde

Federanziani consiglia di **restare a casa nelle ore più calde** della giornata, ovvero **dalle 12 alle 17**. Se si esce di casa, è meglio stare all'ombra o in ambienti ventilati. **Evitare** anche di fare **attività fisica** in questo arco di orario.

Tanta idratazione

Tenere il corpo idratato è importante. Bere **almeno un litro e mezzo di acqua al giorno** e cercare di bere anche in assenza dello stimolo della sete. È meglio moderare l'assunzione di bibite gassate, zuccherate, alcoliche o ricche di caffeina.

Alimentazione fresca e leggera

Mangiare tanta **frutta fresca di stagione e verdure colorate** come peperoni, pomodori, carote e lattughe. Questi alimenti contengono i nutrienti di cui abbiamo bisogno, specie acqua, zuccheri e minerali. Un altro consiglio è quello di **evitare cibi fritti o grassi**.

Arieggiare spesso

È importante, specie se non si hanno condizionatori, **aprire le finestre** al mattino presto e la notte, così da permettere il necessario ricambio d'aria.

Ripararsi dal sole

Esposi il meno possibile al sole, e qualora lo si faccia, ricordare di usare gli **occhiali da sole e un cappello**. È inoltre importante proteggere la pelle dalle scottature con **creme solari** ad alto fattore protettivo.

Vestirsi leggeri

All'aperto, ma anche in casa, è meglio vestirsi leggeri scegliendo **tessuti adatti alla stagione come il lino**. Sono sempre da preferire i colori chiari che trattengono meno il calore.

Rinfrescarsi spesso

Fare docce o bagni tiepidi, senza esagerare con gli sbalzi di temperatura. **Bagnarsi spesso** viso e braccia con acqua fresca per favorire la circolazione.

Non sostare in auto al sole

Quando si parcheggia la macchina al sole, è meglio evitare di entrare subito. Aprire quindi prima gli sportelli per far arieggiare l'abitacolo. Quando si viaggia, è meglio farlo con i **finestrini abbassati** o il **climatizzatore**.

Non modificare la terapia

Non alterare per alcun motivo la posologia dei farmaci che si assumono abitualmente. Contattare il medico per qualsiasi necessità e leggere attentamente le modalità di conservazione dei medicinali.

Scegliere vacanze in zone fresche

Prediligere vacanze in zone collinari. Sono i posti più adatti per fuggire dall'afa delle città.

"Prendetevi cura degli anziani, anche solo con una telefonata"

Il presidente Senior Italia FederAnziani **Roberto Messina** si rivolge agli **anziani**: "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".

Il secondo appello è per i **familiari degli anziani**, ma anche agli amici, ai vicini di casa, alla comunità tutta: "Prendetevi cura di loro, state loro vicino in questo momento, non perdeteli di vista, restate in contatto con loro anche con una telefonata o una videochiamata, perché troppo spesso **è difficile per loro rendersi conto del rischio**. 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 proprio l'assunzione regolare dei farmaci è uno scudo contro le ondate di calore", conclude Messina.

FLUID.

Fonte Adnkronos