

In arrivo nuova ondata freddo, da Federanziani vademecum per over65

 cronachesalerno.it/in-arrivo-nuova-onda-freddo-da-federanziani-vademecum-per-over65/

March 10, 2021

Scritto da [Tommaso D'Angelo](#), 10 Marzo 2021



Seguire degli stili di vita sani, idratarsi in modo adeguato, evitare gli sbalzi di temperatura, vivere in un ambiente salutare ed eseguire le vaccinazioni necessarie. Sono alcuni dei consigli contenuti nel

Vademecum messo a punto da Senior Italia

FederAnziani per orientare gli over 65

aiutandoli a prendersi cura della propria

salute anche in quest'ultimo scorcio di

inverno, per prevenire infreddature e

influenze. L'attenzione alla salute delle vie

respiratorie è infatti fondamentale per gli

over 65, soprattutto per coloro che soffrono

di patologie croniche come BPCO, diabete,

patologie cardiovascolari, ipertensione,

angina pectoris o malattie tiroidee. Per

questo la federazione della terza età ha voluto lanciare una campagna di sensibilizzazione

che invita a seguire alcune precauzioni importanti oltre alle fondamentali regole di

prevenzione del Covid 19. «I cambi di stagione possono essere particolarmente insidiosi

per le vie respiratorie soprattutto quando ci sono bruschi cambi di temperatura – afferma

il prof. Mario Polverino, Sovrintendente Emergenza COVID ASL Salerno, Presidente

Centro Studi Società Italiana di Pneumologia – per le persone con più di sessantacinque

anni è importante tutelare la propria salute, facendo regolari controlli e seguendo in ogni

stagione alcuni specifici accorgimenti. In particolare, ora che l'inverno volge al termine, si

rischia di farsi trarre in inganno dai primi raggi primaverili e di incorrere in infreddature

e influenze che possono essere problematiche soprattutto per chi è affetto da patologie

croniche”. I consigli del vademecum sono rivolti agli over 65 ma anche ai caregiver che si

prendono cura degli anziani più fragili e propongono una serie di raccomandazioni che, se

messe in pratica, possono rivelarsi degli ottimi strumenti di prevenzione.



Commenta questa notizia su Facebook

Consiglia

Lascia un commento

Puoi eseguire il login con Facebook

Login con Facebook

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Per completare inserire risultato e prosegui * Time limit is exhausted. Please reload the CAPTCHA.

CronacheSalerno.it - Realizzato da: