

Super caldo, 10 consigli salvavita per gli anziani

Con consumatori.coop.it/salute-e-bellezza/contro-il-caldo-dieci-consigli-salvavita-per-gli-anziani

17 luglio 2023



Dieci consigli **'salva-vita'** per resistere al caldo estivo, evitando gravi conseguenze, “troppo spesso causate da **leggerezza** e superficialità”. E' l'appello che arriva da FederAnziani (federazione delle Associazioni della terza età), per ricordare a tutti che “non attenersi ad alcune regole fondamentali in questa stagione può costare caro”. Ecco il decalogo anti-caldo messo a punto dalla federazione delle Associazioni della terza età:

- 1) non uscire nelle **ore più calde**.
- 2) **arieggiare** l'ambiente dove si vive, ma non esporsi alla ventilazione diretta. Limitare alle ore più calde l'uso dell'aria condizionata.
- 3) **bere** almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno.
- 4) niente **bevande alcoliche**, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde.
- 5) consumare pasti **leggeri** preferendo pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta.
- 6) tenere il capo sempre **riparato** dal sole e fare impacchi con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea in caso di mal di testa dovuto a eccessiva esposizione.
- 7) indossare **abiti leggeri**, larghi e chiari, evitando fibre sintetiche che ostacolano il passaggio dell'aria.
- 8) non restare all'interno di automobili parcheggiate al sole e, se possibile, concedersi qualche giorno di vacanza in **luoghi freschi**.

9) questo vale in qualsiasi stagione: non interrompere né cambiare di propria iniziativa le terapie mediche.

10) un appello però va anche a familiari, amici, figli, nipoti e vicini di casa dei 'nonni': **non lasciamoli soli** e portiamoli in vacanza con noi se è possibile e, se non è possibile, aiutiamoli a vivere un'estate serena.