

# Estate, allerta caldo: da Federanziani 10 regole per tutelare i senior

[askanews.it/cronaca/2020/07/06/estate-allerta-caldo-da-federanziani-10-regole-per-tutelare-i-senior-pn\\_20200706\\_00147/](https://www.askanews.it/cronaca/2020/07/06/estate-allerta-caldo-da-federanziani-10-regole-per-tutelare-i-senior-pn_20200706_00147/)

July 6, 2020

## Salute

Lunedì 6 luglio 2020 - 13:49

Messina: "Evitiamo il drammatico bollettino di vittime"

Roma, 6 lug. (askanews) – Non solo Covid: con l'estate crescono le condizioni di rischio per la salute dei nostri anziani. Alla situazione, già delicata per il contesto provocato dall'emergenza Coronavirus, si sommano le criticità legate alle ondate di calore, odioso nemico della salute degli anziani, che troppo spesso produce conseguenze gravi, ma in gran parte evitabili con le dovute accortezze. L'estate si conferma purtroppo, di anno in anno, una stagione insidiosa i nostri "nonni": l'appello di Senior Italia FederAnziani è quello di prevenire e mettere in campo tutti gli strumenti che aiutino gli anziani a trascorrere questa stagione in massima serenità. E a questo scopo Senior Italia diffonde il suo "decalogo anti caldo" con le regole fondamentali da conoscere e mettere in pratica.



Due i nemici principali: le ondate di calore appunto, che incidono direttamente sulla salute delle persone fragili, i malati cronici, gli anziani, e la solitudine, che per diverse cause colpisce maggiormente in questa stagione molti over 65. Il Ministero della Salute ha attivato, anche quest'anno, il sistema di rilevazione delle ondate di calore, e il primo consiglio è ovviamente quello di consultarlo costantemente per sapere quali saranno le giornate più a rischio e adottare di conseguenza un comportamento adeguato. Per quanto riguarda il problema della solitudine, è importante ribadire l'appello a stare il più possibile vicino agli anziani in questo periodo, adottando le adeguate misure di sicurezza. Si rende dunque necessario un doppio livello di misure preventive, utili su entrambi i fronti, caldo e Coronavirus, allo stesso tempo evitando che sia eccessivo l'impatto sul fronte psico-sociale.

Ecco il decalogo di Senior Italia FederAnziani per far fronte all'emergenza caldo: 1) Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17. 2) Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè. 3) Consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta.

Evitare cibi grassi e piccanti. 4) Arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta. 5) Tenere il capo riparato dal sole. 6) Indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria. 7) Non esporsi al sole in modo prolungato. Se, in seguito a un'eccessiva esposizione, dovesse insorgere mal di testa, fare impacchi con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea. 8) Non restate all'interno di automobili parcheggiate al sole. 9) Non interrompere le terapie mediche, né sostituire i farmaci che si assumono abitualmente, di propria iniziativa. Consultare sempre il medico per ogni eventuale modifica delle cure che si stanno seguendo. 10) Se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali.

E infine, undicesima e non meno essenziale regola, l'esortazione di Senior Italia FederAnziani rivolta ai familiari, amici, figli, nipoti dei nostri insostituibili 'nonni': "Non lasciateli soli!", dichiara il Presidente Messina, "State vicino ai nostri senior, sempre nel rispetto delle regole di sicurezza che si rendono necessarie nel contesto della problematica Covid. Questo invito è valido sempre, ma a maggior ragione in questo periodo dell'anno in cui le condizioni climatiche rendono loro la vita più difficile".  
(segue)