

Salute, benessere e prevenzione i consigli quotidiani per vivere meglio.

PREVENZIONE ([HTTPS://WWW.SANITAINFORMAZIONE.IT/SERVEUNDOTTORE/PREVENZIONE/](https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/prevenzione/)) | 7 Luglio 2020

Caldo: le dieci regole per tutelare la salute degli anziani

Oltre ai problemi causati dal coronavirus, tornano le criticità legate al caldo. Nemico degli anziani, può provocare conseguenze anche gravi

di Redazione (<https://www.sanitainformazione.it/author/admin/>)



Oltre all'emergenza Coronavirus, tornano le criticità legate al caldo (<https://www.sanitainformazione.it/salute/previsione-ondate-di-calore-attivato-il-sistema-nazionale/>): odioso nemico della **salute degli anziani**. Spesso, infatti, produce conseguenze gravi ma in gran parte evitabili con le **dovute accortezze**.

L'APPELLO DI SENIOR ITALIA FEDERANZIANI

Senior Italia FederAnziani (<http://www.senioritalia.it/>) lancia un **appello** (<https://www.sanitainformazione.it/omceo-enti-territori/lazio-senior-italia-federanziani-eccole-soluzioni-per-ridurre-le-liste-dattesa/>) per aiutare gli anziani a trascorrere questa stagione in massima serenità e diffonde il suo “**decalogo anti caldo**” con le regole fondamentali da conoscere e mettere in pratica.

«L'esperienza del Covid-19 ha portato al centro dell'attenzione pubblica il problema della fragilità degli anziani – dichiara il Presidente Senior Italia FederAnziani Roberto Messina – che si sono rivelati, purtroppo, **molto vulnerabili rispetto al virus** (<https://www.sanitainformazione.it/salute/lombardia-senior-italia-federanziani-potenziare-medicina-del-territorio-per-affrontare-liste-dattesa-post-covid/>). Ora, è importante che questa esperienza si renda utile per una piena e consapevole tutela della salute e che il sistema torni ad essere orientato alla presa in carico di tutte le **fragilità**, delle esigenze dei malati cronici e della prevenzione come aspetto fondamentale del sistema salute».

«Bisogna evitare – prosegue – che anche quest'anno il grande caldo determini il **drammatico bollettino di vittime** fra i cittadini senior a cui siamo purtroppo abituati. Nonostante l'allarme si ripeta di anno in anno, troppo spesso superficialità e disattenzione determinano rischi gravissimi per la salute dei più fragili. Per questo, vogliamo diffondere **un decalogo anti-caldo con** i consigli fondamentali da mettere in pratica per prevenire le peggiori conseguenze».

IL DECALOGO DI SENIOR ITALIA FEDERANZIANI

- 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.

NON LASCIATE SOLI GLI ANZIANI

L'undicesima regola è rivolta ai familiari: «Non lasciateli soli (<https://www.sanitainformazione.it/omceo-enti-territori/coronavirus-sempre-attivo-il-numero-verde-di-senior-italia-federanziani-per-il-supporto-psicologico-agli-anziani-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. Non smettete di chiamarli al telefono, anche una videochiamata può essere un segno di vicinanza eccezionale. Non vi stancate di chiedere se hanno bisogno di qualcosa, perché a loro è impedito uscire di casa per gran parte della giornata a causa dell'eccessiva calura. E provvedete voi ai loro bisogni essenziali – continua – quando non è possibile che lo facciano da soli. Ricordategli di seguire le terapie e se è possibile, **portateli in vacanza con voi!**» conclude.

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER DI SANITA INFORMAZIONE PER RIMANERE SEMPRE AGGIORNATO (<https://www.sanitainformazione.it/iscrizione-newsletter/>)

TAGS

anziani (<https://www.sanitainformazione.it/tag/anziani/>) caldo (<https://www.sanitainformazione.it/tag/caldo/>) covid-19 (<https://www.sanitainformazione.it/tag/covid-19/>) decalogo (<https://www.sanitainformazione.it/tag/decalogo/>) estate (<https://www.sanitainformazione.it/tag/estate/>) federanziani (<https://www.sanitainformazione.it/tag/federanziani/>) regole (<https://www.sanitainformazione.it/tag/regole/>)

#Benessere

[/www.sanitainformazione.it/serveundottore/benessere/](https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/benessere/))

Sbalzi di temperatura, ecco
come gestirli

(<https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/benessere/estate-caldo-freddo-come-gestire-sbalzi-temperatura/>)

Isabella Faggiano

Taglio del cordone

#Gravidanza e Maternità
[/www.sanitainformazione.it/serveundottore/gravidanza-ombelicale-momento-giusto-per-recidere/](https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/gravidanza-ombelicale-momento-giusto-per-recidere/)

il legame tra madre e figlio

(<https://www.sanitainformazione.it/serveundottore/gravidanza-e-maternita/taglio-cordone-ombelicale-momento-giusto-recidere-legame-madre-figlio/>)

Isabella Faggiano