

# Estate: il decalogo anti caldo di Senior Italia FederAnziani

[altraeta.it/estate-il-decalogo-anti-caldo-di-senior-italia-federanziani/](https://altraeta.it/estate-il-decalogo-anti-caldo-di-senior-italia-federanziani/)

9 Luglio 2020



[Stampa articolo](#) 

Estate non significa solo mare e vacanze ma anche caldo, solleone, afa. Con l'arrivo di questa stagione, torna a crescere la preoccupazione per le conseguenze del caldo su chi non è più giovanissimo. **Senior Italia FederAnziani**, per diffondere una cultura della prevenzione sul tema, ha lanciato **il decalogo anti caldo**.

## Proteggersi con le dovute accortezze

Alla già delicata situazione provocata dall'**emergenza coronavirus**, con le calde giornate estive si aggiungono nuovi rischi per la salute degli anziani. Le ondate di calore troppo spesso producono conseguenze gravi, ma in gran parte **evitabili con le dovute accortezze**.

L'estate si conferma purtroppo, di anno in anno, una stagione insidiosa per la categoria dei "nonni". L'appello di Senior Italia FederAnziani mira a **prevenire** e mettere in campo tutti gli strumenti che aiutino gli anziani a trascorrere questa stagione in massima serenità. Nasce così il "**decalogo anti caldo**" di Senior Italia con le regole fondamentali da conoscere e mettere in pratica. Due i nemici principali da affrontare: le **ondate di calore**, 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**.

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 psicosociale.

*“L'esperienza del Covid-19 ha portato decisamente 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. Ora, è importante che questa esperienza si renda utile per una piena e consapevole tutela della salute nel suo insieme dell'anziano, e cioè che il sistema, uscendo dalla monopolizzazione da parte dell'emergenza, torni ad essere, anche più di prima, orientato alla **presa in carico di tutte le fragilità**, delle esigenze dei malati cronici, della prevenzione come aspetto fondamentale del sistema salute. E questo, anche a partire da una maggiore consapevolezza proprio dei soggetti più fragili, a cui è importante far giungere anzitutto **l'informazione sui comportamenti adeguati** da mettere in pratica in una situazione di ulteriore emergenza come quella provocata dalle ondate di calore.”*

## Il decalogo anti caldo

---

1. **Non uscire nelle ore più calde** della giornata, cioè 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. No a cibi grassi e piccanti.
4. **Arieggiare l'ambiente** dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando però 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 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.(...) Date loro una mano per vivere un'estate serena e assicuratevi che seguano le regole fondamentali del nostro decalogo 'salva-vita'. **Non abbandonateli, perché i nostri anziani sono un patrimonio insostituibile**"*.

Qui il [Decalogo anti caldo completo](#).