

Fidest – Agenzia giornalistica/press agency.

Quotidiano di informazione – Anno 32 n° 250

Anziani: Allerta caldo

Posted by fidest press agency su venerdì, 10 luglio 2020

Non solo Covid: con l'estate crescono le condizioni di rischio per la salute dei nostri anziani. 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. 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.

This entry was posted on venerdì, 10 luglio 2020 a 00:34 and is filed under [Medicina/Medicine/Health/Science](#), [Welfare/ Environment](#). Contrassegnato da tag: [allerta](#), [caldo](#), [pensionati](#). You can follow any responses to this entry through the [RSS 2.0](#) feed. You can [leave a response](#), oppure [trackback](#) from your own site.