

Proteggiamo gli anziani dal caldo eccessivo Ma soprattutto non lasciamo che restino soli

[C \[corriere.it/salute/cardiologia/cards/proteggiamo-anziani-caldo-eccessivo-ma-soprattutto-non-lasciamo-che-restino-soli/sistema-nazionale-previsione-allarme-ondate-calore_principale.shtml\]\(https://www.corriere.it/salute/cardiologia/cards/proteggiamo-anziani-caldo-eccessivo-ma-soprattutto-non-lasciamo-che-restino-soli/sistema-nazionale-previsione-allarme-ondate-calore_principale.shtml\)](https://www.corriere.it/salute/cardiologia/cards/proteggiamo-anziani-caldo-eccessivo-ma-soprattutto-non-lasciamo-che-restino-soli/sistema-nazionale-previsione-allarme-ondate-calore_principale.shtml)

Scheda 1 di 5

AVANTI

1.

Sistema nazionale di previsione e allarme ondate di calore

Il caldo eccessivo, si sa, fa soffrire, ma può mettere a rischio anche la salute, soprattutto dei più vulnerabili, tra cui gli anziani che hanno un sistema di termoregolazione meno efficiente e, bevendo poco, possono più facilmente disidratarsi. Come ogni estate è attivo il «Sistema operativo nazionale di previsione e prevenzione degli effetti del caldo sulla salute», coordinato dal Ministero della Salute, quest'anno in relazione all'epidemia da Covid. Per aiutare gli over 65enni a difendersi da temperature roventi, Senior Italia FederAnziani ha diffuso un vademecum (si veda articolo a destra). «Contiene semplici consigli per evitare agli anziani, già duramente colpiti dal Coronavirus, ulteriori conseguenze» spiega il presidente Roberto Messina.



Il decalogo di FederAnziani 

GettyImages

Scheda 1 di 5

AVANTI

31 luglio 2020 | 19:19

© RIPRODUZIONE RISERVATA

shadow

Stampa

Email

Proteggiamo gli anziani dal caldo eccessivo Ma soprattutto non lasciamo che restino soli

 [corriere.it/salute/cards/proteggiamo-anziani-caldo-eccessivo-ma-soprattutto-non-lasciamo-che-restino-soli/decalogo-federanziani.shtml](https://www.corriere.it/salute/cards/proteggiamo-anziani-caldo-eccessivo-ma-soprattutto-non-lasciamo-che-restino-soli/decalogo-federanziani.shtml)

Scheda 2 di 5

INDIETROAVANTI

2.

Il decalogo di FederAnziani

Ecco il decalogo di FederAnziani: non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17; 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; consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti ; arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta; tenere il capo riparato dal sole; indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria; 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; non restare all'interno di automobili parcheggiate al sole; 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; se possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali. 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».



[◀ Sistema nazionale di previsione e allarme ondate di calore](#)

[L'appello ai Comuni](#) ▶

GettyImages

Scheda 2 di 5

INDIETROAVANTI

31 luglio 2020 | 19:19

© RIPRODUZIONE RISERVATA

shadow

Stampa

Email

Proteggiamo gli anziani dal caldo eccessivo Ma soprattutto non lasciamo che restino soli

 [corriere.it/salute/cards/proteggiamo-anziani-caldo-eccessivo-ma-soprattutto-non-lasciamo-che-restino-soli/appello-comuni.shtml](https://www.corriere.it/salute/cards/proteggiamo-anziani-caldo-eccessivo-ma-soprattutto-non-lasciamo-che-restino-soli/appello-comuni.shtml)

Scheda 3 di 5

INDIETROAVANTI

3.

L'appello ai Comuni

«Lanciamo anche un appello sia ai familiari perché non facciano mancare il loro supporto, sia ai Comuni perché riaprano in sicurezza i centri per anziani con personale dedicato: sono luoghi di socializzazione dove, in estate, trovano anche un po' di refrigerio, passando alcune ore in ambiente climatizzato». Ma chi rischia di più? Spiega il presidente della Società italiana di geriatria e gerontologia, Raffaele Antonelli Incalzi: «A risentire maggiormente delle ripercussioni di una minore idratazione, dovuta al ridotto stimolo della sete, sono gli anziani con più patologie croniche, in particolare insufficienza renale cronica, scompenso cardiaco, diabete, Bpco (broncopneumopatia cronica ostruttiva), e quelli che vivono da soli senza il supporto di qualcuno che li stimoli a bere e fornisca loro dei "surrogati" che diano un apporto di acqua, come frutta, gelato, frullati. Se poi si aggiunge un deficit cognitivo o uno stato depressivo, il rischio si moltiplica».



[← Il decalogo di FederAnziani](#)

[Numero gratuito del ministero della Salute >](#)

GettyImages

Scheda 3 di 5

INDIETROAVANTI

31 luglio 2020 | 19:19

© RIPRODUZIONE RISERVATA

shadow

Stampa

Email

Proteggiamo gli anziani dal caldo eccessivo Ma soprattutto non lasciamo che restino soli

 [corriere.it/salute/cards/proteggiamo-anziani-caldo-eccessivo-ma-soprattutto-non-lasciamo-che-restino-soli/numero-gratuito-ministero-salute.shtml](https://www.corriere.it/salute/cards/proteggiamo-anziani-caldo-eccessivo-ma-soprattutto-non-lasciamo-che-restino-soli/numero-gratuito-ministero-salute.shtml)

Scheda 4 di 5

INDIETROAVANTI

4.

Numero gratuito del ministero della Salute

Che cosa fare? Raccomanda Incalzi: «Perlomeno gli anziani con pluripatologie, noti poiché inseriti nei database sanitari e dei medici curanti, vanno sottoposti a uno screening sistematico della loro condizione sociale e abitativa, in modo da identificare quelli a rischio e senza alcun supporto familiare, e prestare loro particolare attenzione. Il passo successivo è l'attivazione dei servizi sociali». In genere, d'estate Regioni, Comuni e Asl, in collaborazione con associazioni di volontariato, attivano servizi di prevenzione sul territorio, per esempio, assistenza a domicilio di persone fragili, recapito a casa di pasti e farmaci. Per informazioni si può chiamare il numero gratuito 1500 del ministero della Salute (o salute.gov.it o app «Caldo e salute»). Se si vive da soli è bene tenere a portata di mano i numeri da chiamare in caso di malore (medico di famiglia, guardia medica, 112\118).



[← L'appello ai Comuni](#)

GettyImages

Scheda 4 di 5

INDIETROAVANTI

31 luglio 2020 | 19:19

© RIPRODUZIONE RISERVATA

shadow

Stampa

Email