

- Home
- Cardiologia
- Oncologia
- Ematologia
- Pediatria
- Geriatrica
- Odontoiatria
- Oculistica
- Ginecologia
- Urologia e Andrologia
- Nefrologia
- Neuroscienze
- Dermatologia
- Allergologia
- Immunologia
- Malattie Infettive
- Gastroenterologia
- Otorinolaringoiatria
- Medicina Interna
- Endocrinologia
- Chirurgia
- Ortopedia-Riabilitazione
- Psichiatria
- Neuropsichiatria Infantile
- Genetica
- Reumatologia
- Pneumologia
- Alimentazione
- Terapia del Dolore
- Malattie Rare
- Diagnostica
- Diabetologia
- Epatologia
- Angiologia
- Medicina dello Sport
- Medicina d'Urgenza
- Vero o Falso
- Studi e Ricerche
- Centri di Eccellenza
- I Grandi Medici Italiani
- Progetti Speciali
- Prevenzione
- News
- Medicina e Libri
- Sanità e Società
- Medicina Estetica
- Gli Specialisti
- Tecnologia per la Medicina
- I Farmaci
- Arte Terapia
- Benessere

Estate, allerta caldo: da Senior Italia FederAnziani dieci regole per tutelare la salute dei nostri anziani

1/8/2020

[o Commenti](#)

Non solo Covid: con le ondate di calore sale l'apprensione per gli anziani e si rendono necessarie più misure preventive. Messina: "Evitiamo il drammatico bollettino di vittime. Con tutte le accortezze, non lasciamoli soli!"



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 (ecco il link della pagina web dedicata sul sito del Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/portale/caldo/bollettiniCaldo.jsp?lingua=italiano&id=4542&area=emergenzaCaldo&menu=vuoto&btnBollettino=BOLLETTINI>). 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.

"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. Bisogna evitare 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, rinnovando l'appello alla massima prudenza, vogliamo diffondere un decalogo anti-caldo con i consigli fondamentali da mettere in pratica per

Le News di Medicina e Informazione WEB TV

Le news dedicate alle ultime scoperte, agli studi, alla registrazione di nuovi farmaci, alle nuove tecnologie

Archivi

- [Agosto 2020](#)
- [Luglio 2020](#)
- [Giugno 2020](#)
- [Maggio 2020](#)
- [Aprile 2020](#)
- [Marzo 2020](#)
- [Febbraio 2020](#)
- [Gennaio 2020](#)
- [Dicembre 2019](#)
- [Novembre 2019](#)
- [Ottobre 2019](#)
- [Settembre 2019](#)
- [Agosto 2019](#)
- [Luglio 2019](#)
- [Giugno 2019](#)
- [Maggio 2019](#)
- [Aprile 2019](#)
- [Marzo 2019](#)
- [Febbraio 2019](#)
- [Gennaio 2019](#)
- [Dicembre 2018](#)
- [Novembre 2018](#)
- [Ottobre 2018](#)
- [Settembre 2018](#)
- [Agosto 2018](#)
- [Luglio 2018](#)
- [Giugno 2018](#)
- [Maggio 2018](#)
- [Aprile 2018](#)
- [Marzo 2018](#)
- [Febbraio 2018](#)
- [Gennaio 2018](#)
- [Dicembre 2017](#)
- [Novembre 2017](#)
- [Ottobre 2017](#)

prevenire le peggiori conseguenze”.

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. Non smettete di chiamarli al telefono e, quando possibile, attraverso tutti gli strumenti digitali a disposizione. 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 quando non è possibile che lo facciano da soli. Ricordategli di seguire le terapie e controllate che non le interrompano o modifichino senza consultare il proprio medico, perché questo potrebbe aggiungere un ulteriore grave rischio a una situazione già complessa. E se è possibile, portateli in vacanza con voi! 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”.

Like 0

Tweet

0 Commenti

Lascia una risposta.

Nome (richiesto)

E-mail (non pubblicato)

Sito Web

Commenti (richiesto)

Notifica i nuovi commenti a questo post per e-mail

Invia

Settembre 2017

Agosto 2017

Luglio 2017

Giugno 2017

Maggio 2017

Aprile 2017

Marzo 2017

Febbraio 2017

Gennaio 2017

Dicembre 2016

Novembre 2016

Ottobre 2016

Settembre 2016

Agosto 2016

Luglio 2016

Giugno 2016

Maggio 2016

Aprile 2016

Marzo 2016

Febbraio 2016

Gennaio 2016

Dicembre 2015

Novembre 2015

Ottobre 2015

Settembre 2015

Agosto 2015

Luglio 2015

Giugno 2015

Maggio 2015

Aprile 2015

Marzo 2015

Febbraio 2015

Gennaio 2015

Dicembre 2014

Novembre 2014

Ottobre 2014

Settembre 2014

Agosto 2014

Luglio 2014

Giugno 2014

Maggio 2014

Aprile 2014

Marzo 2014

Febbraio 2014

Gennaio 2014

Dicembre 2013

Novembre 2013

Ottobre 2013

Settembre 2013

Agosto 2013

Luglio 2013

Giugno 2013

Categorie

Tutto

Abusi Bambini

Abuso Alcool

Aids

Ail

Alcolismo

Alimentazione

Alimentazione Anziani

Alimentazione Corretta