

Difendiamoci dalla calura estiva.

IL CALDO ESTIVO CON ELEVATO GRADO DI UMIDITÀ SE SI PROTRAE PER PIÙ DI 48 ORE PUÒ METTERE IN PERICOLO LA NOSTRA SALUTE.

CHI È PIÙ A RISCHIO

Gli anziani sono più soggetti a disidratazione e riacutizzazione di patologie croniche. Parliamo in particolare di chi assume più farmaci al giorno, chi soffre di cardiopatie, malattie respiratorie, insufficienza renale, diabete, demenza, malattie psichiatriche o neurologiche e i non autosufficienti.

I SINTOMI

I sintomi possono essere lievi e reversibili (stanchezza, affaticamento, polso tachicardico o rallentato, cute calda, capogiri, cefalea, crampi, nausea, sonnolenza o irrequietezza) ma se non riconosciuti possono diventare gravi e pericolosi.

I NOSTRI 10 CONSIGLI

Se il caldo estivo è un appuntamento che non possiamo rimandare, possiamo affrontarlo con accorgimenti semplici, ma indispensabili.

1 BERE ALMENO 2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO (CIRCA 8 BICCHIERI GRANDI) ANCHE SE NON SI HA SETE.

2 EVITARE BEVANDE ALCOLICHE E MODERARE L'ASSUNZIONE DI BEVANDE CONTENENTI CAFFEINA.

3 MANGIARE ALMENO 2 PORZIONI AL GIORNO DI FRUTTA E VERDURA FRESCHE, CHE CONTENGONO ACQUA E VITAMINE.

4 ABBASSARE LA TEMPERATURA CORPOREA CON BAGNI O DOCCE TIEPIDI E NON FREDDI.

5 EVITARE DI USCIRE DI CASA NELLE ORE PIÙ CALDE, CIÒÈ TRA LE 11 E LE 17.

6 INDOSSARE ABITI CHIARI, LEGGERI E NON TROPPO ADERENTI. NON DIMENTICARE OCCHIALI E CAPPELLO.

7 È CONSIGLIATO L'UTILIZZO DI ARIA CONDIZIONATA, EVITANDO DI REGOLARE LA TEMPERATURA A LIVELLI TROPPO BASSI, PER EVITARE BRUSCHI SBALZI TERMICI RISPETTO ALL'ESTERNO.

8 I VENTILATORI? NON ABBASSANO LA TEMPERATURA E SONO DI AIUTO FINO A TEMPERATURE INFERIORI A 32° C.

9 ATTENZIONE AI FARMACI. ALCUNI POSSONO RIDURRE LA RESISTENZA AL CALORE, FACILITANDO LA DISIDRATAZIONE O ALTERANDO LA REGOLAZIONE DELLA TEMPERATURA: IN PARTICOLARE DIURETICI, LASSATIVI, ANTIPERTENSIVI E PSICOATTIVI. CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO.