

ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI PER AFFRONTARE IL CALORE ESTIVO

Con la stagione estiva è ritornato il caldo che, anche quest'anno, ha raggiunto livelli di notevole intensità ed ancora può raggiungerne.

Per questo motivo riteniamo utile fornire a tutte le persone, in particolare agli **anziani che vivono soli** e a **tutti coloro che sono affetti da patologie che costringono alla permanenza a letto o nella propria abitazione**, alcuni semplici consigli che, se verranno seguiti, aiuteranno a prevenire i possibili danni dovuti al caldo eccessivo.

- **Assumere molti liquidi nell'arco della giornata:** e' bene infatti che l'assunzione di liquidi non avvenga solamente durante il pasto ma regolarmente durante tutta la giornata e prima del riposo notturno. Potrebbe essere consigliata nelle giornate più calde un'assunzione di 1,5-2 litri o più di liquidi al giorno. Se l'anziano non è pienamente autosufficiente, i liquidi e i cibi vanno offerti attivamente, e non lasciati alla sua discrezione: in questo modo sarà possibile prevenire la disidratazione, particolarmente frequente nel soggetto anziano per una serie di problemi che sono propri dell'invecchiamento. Preferire acqua e tè, mentre sono da evitare le bevande gassate (specie se contengono caffeina) e troppo caffè: sono prodotti che possiedono anche proprietà diuretiche e possono causare una perdita di liquidi, anziché rimpiazzarli. Non ingerire bevande ghiacciate, il pericolo di congestione è dietro l'angolo! Bene invece i frullati, i sorbetti ed i gelati alla frutta, meno quelli alle creme contenenti latte.
- **L'alcool dovrà essere evitato.** E' un vasodilatatore e aumenta la frequenza cardiaca, con tutti i rischi che ne derivano, specialmente per le persone anziane.
- **Evitare pasti particolarmente abbondanti e "pesanti".** Bisognerà frazionare gli stessi, alleggerendo quelli principali e favorendo l'assunzione di cibo anche negli orari intermedi (spuntini e merende leggere). Preferire il pesce alla carne ed il formaggio fresco anziché quello stagionato. Andrà invece favorita l'assunzione di frutta e di verdura, per l'incremento nell'organismo dei sali di potassio. Nella dieta andranno ridotti i grassi e i sughi in eccesso, e usati con moderazione i salumi troppo ricchi di grassi. L'uso di sale andrà moderatamente aumentato durante questo periodo, a meno che non vi siano controindicazioni cliniche certe e ribadite dal medico.

- **Eeguire esercizio fisico con prudenza e secondo le capacità di ciascuno**, preferibilmente nelle ore più fresche della giornata, soprattutto al mattino. Passeggiate il mattino e la sera al calar del sole, quindi.
- **Effettuare pediluvi serali**, con acqua fresca e sali o amido molto refrigeranti e stimolanti della circolazione.
- **Vestirsi in modo leggero e con tessuti naturali quali lino e cotone (evitando possibilmente i tessuti sintetici)**. Particolare attenzione da parte di familiari o addetti all'assistenza andrà posta nei confronti dei pazienti anziani con problemi cognitivi che si vestono incongruamente ed "a strati", se lasciati alle loro abitudini: ovviamente tali comportamenti possono incrementare la sudorazione o compromettere la dispersione di calore, contribuendo a causare colpi di calore o ad aggravare la disidratazione.
- **Condizionare moderatamente l'ambiente** evitando di creare esagerati sbalzi termici tra l'ambiente interno e quello esterno. Il ventilatore, di efficacia modesta o addirittura controindicato perché può aumentare la disidratazione, non dovrà mai essere orientato direttamente verso i soggetti o i pazienti.

In ogni caso, **in presenza di sintomi** quali torpore, sonnolenza, cute secca, senso di svenimento o mancamento, **è utile consultare il proprio medico curante** per una valutazione del caso e per gli eventuali provvedimenti.



A cura di:
€ Dott. Gaspare Crimi, Direttore dei Servizi Sociali e della Funzione Territoriale
€ Dott. Ermanno Motta, Direttore dell'U. O. C. Cure Primarie.

Azienda Sanitaria ULSS 22