REGIONE DEL VENETO
ULSS 1 DOLOMITI

Anziani e Caldo: i consigli dell'ULSS 1 Dolomiti

Il caldo può rappresentare un problema in particolare per gli anziani cui, quest'anno in modo particolare dobbiamo riservare attenzione e protezione. Ma perché per loro lo è in maniera più significativa?

- . perchè la struttura fisica espone maggiormente alla disidratazione,
- . spesso sono affetti da patologie croniche,
- . spesso sono soli,
- . perché hanno meno "riserve",
- . perché avvertono meno lo stimolo della sete,
- .assumono cronicamente farmaci che possono influire sul bilancio idrico e sulla pressione arteriosa.

Possiamo fare riferimento ad un semplice decalogo:

- Uscire nelle ore più fresche (prima delle 10 e dopo le 18);
- Indossare abiti leggeri, di fibre naturali (lino, cotone), di colore chiaro: assorbono il calore e permettono la traspirazione;
- mantenere fresco l'ambiente schermando le finestre nelle ore di sole ed aprendole alla sera o durante la notte. Se si usa l'aria condizionata evitare gli eccessivi sbalzi, regolare la temperatura a 3-4 gradi inferiore a quella ambientale, evitare l'esposizione diretta al flusso di aria, curare la corretta manutenzione e pulizia degli apparecchi;
- bagnarsi e lavarsi spesso con acqua tiepida: serve a ridurre la temperatura corporea,
- ridurre l'attività fisica durante le ore più calde;
- assumere regolarmente acqua (anche se non si avverte lo stimolo della sete) e liquidi ed alimentarsi correttamente con cibi leggeri, freschi e ricchi di liquidi (frutta e verdura),
- evitare il consumo di alcoolici e di bevande fredde e gassate
- porre attenzione alla corretta conservazione del cibo: il caldo favorisce la proliferazione dei germi che possono causare infezioni gastro-intestinali;
- evitare di salire in auto surriscaldata dal sole (prima aprire i finestrini e gli sportelli);
- Porre attenzione alla corretta conservazione dei farmaci;
- porre attenzione alla corretta assunzione dei farmaci, consultando il medico in caso di sintomi o malesseri e non sospendendo la terapia di propria iniziativa. Con il caldo potrebbe essere necessario rivedere i dosaggi dei farmaci antipertensivi o diuretici, ma è sempre opportuno farlo in accordo con il proprio medico

Ed infine, ma non meno importante, mantenere le relazioni con i familiari, i vicini, gli amici: costituiscono ancore e possono aiutare in caso di necessità

E quando bisogna preoccuparsi?

Sintomi leggeri possono essere crampi muscolari, eritemi cutanei, riduzione della normale attività quotidiana.

Più grave quando la persona appare rallentata, confusa, sonnolenta o cambia il suo stato mentale, quando appare particolarmente astenica, se presenta cefalea (non abituale), se presenta vomito o diarrea.

E' importante quindi garantire anche nei periodi in cui ci si allontana per merito riposo e ristoro, garantire agli anziani adeguato supporto e sorveglianza, la solitudine costituisce sempre un fattore di rischio, ma in estate più che mai.

Belluno, 29 luglio 2020