PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 5 - numero 829 di mercoledì 30 luglio 2003

I rischi del caldo: come affrontarli? (1/2)

Dal Ministero della Salute alcuni consigli per gli anziani e non solo.

Pubblicità

Sono dedicate in particolare agli anziani le "regole d'oro" fornite dal Ministero della salute per affrontare il caldo estivo, ma si rivelano utili anche per tutto il resto della popolazione.

La maggiore attenzione nei confronti degli anziani è dovuta al fatto che sono soprattutto loro, in particolar modo gli ammalati cronici, le persone più a rischio di complicanze legate alle temperature elevate.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Il decalogo stilato dal ministero contiene regole di comportamento e accorgimenti per ridurre i rischi.
Tutti coloro che sono a contatto con persone anziane possono dare un piccolo contributo alla loro salute anche solo comunicando loro questi semplici consigli e aiutandole a metterli in pratica.

Ecco il vademecum:
1. Evitare di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12.00 alle 17.00)

2. Vivere in un ambiente rinfrescato da un ventilatore o condizionatore; questi elettrodomestici contribuiscono a ridurre l'umidità dell'aria, dando una sensazione di beneficio anche se la temperatura della stanza non diminuisce molto. Quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata, però, è meglio coprirsi.

3. Al sole ripararsi la testa con un cappellino, in auto usare tendine parasole. In particolare chi soffre di diabete deve esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni serie, a causa della minore sensibilità dei recettori al dolore.

4. In caso di cefalea provocata da un colpo di sole o di calore, bagnarsi subito con acqua fresca, per abbassare le temperatura corporea.

5. Bere molti liquidi (almeno due litri al giorno, di più se si svolge attività fisica). L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia di bere anche se non se ne sente il bisogno, in quanto vanno reintegrate le perdite quotidiane di minerali (soprattutto potassio , sodio e magnesio) e liquidi, evitando le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde. Queste ultime contrastano con la temperatura corporea e potrebbero provocare l'insorgenza di congestioni gravi; evitare inoltre bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore contribuiscono alla disidratazione.

6. Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico.

7. Fare pasti leggeri, preferendo la pasta, la frutta e la verdura alla carne e ai fritti; in estate c'è bisogno di meno calorie.

8. Indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, in quanto le fibre sintetiche impediscono la traspirazione oltre a

provocare irritazioni di tipo allergico, fastidiosi pruriti e arrossamenti che potrebbero complicare la situazione.

9. Chi soffre di ipertensione arteriosa (pressione alta) non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci antiipertensivi, anche in caso di effetti collaterali, ma consultare sempre il proprio medico.

10. In vacanza privilegiare le zone collinari o quelle termali.

Nel numero di domani illustreremo alcune indicazioni sull'alimentazione e come comportarsi in caso di insolazione e colpo di calore.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it