

CONSIGLI AGLI ANZIANI PER AFFRONTARE IL GRANDE CALDO

Gli anziani devono fare sempre attenzione alla loro salute, ma durante l'estate il livello d'attenzione deve essere maggiore. Il calore e l'umidità, infatti, possono mettere a dura prova la già ridotte capacità dell'organismo di adattarsi. Per proteggervi dalla disidratazione e da colpi di calore, soprattutto se siete affetti da malattie croniche e prendete qualche medicina, potete seguire questi semplici consigli.



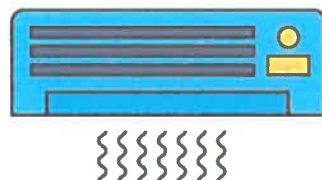
IN CASA



- Arieggiate la casa il più possibile durante le ore fresche. Chiudete i vetri e agganciate le persiane durante le ore calde. State di più nell'ambiente meno esposto ai raggi del sole ed evitate le correnti d'aria.
- Utilizzate, se potete, un climatizzatore d'aria. Ma attenzione a non creare uno sbalzo di temperatura troppo forte, perché causa raffreddamenti e malesseri.

E' importante anche deumidificare l'ambiente per abbassare il livello di umidità e rendere l'aria più respirabile. Soprattutto, si permette di nuovo la sudorazione, che riduce il calore del corpo.

- Se usate il ventilatore, posizionatelo in alto e fate attenzione che il flusso d'aria non sia diretto verso di voi.



FUORI CASA



- Uscite solo al mattino presto e dopo il tramonto, se l'aria si è rinfrescata. Evitare assolutamente di uscire fra le 11 e le 17. E' utile tenere in casa una scorta di generi alimentari di prima necessità, in modo da poter evitare di uscire quando fa molto caldo.
- Usate vestiti comodi e leggeri, chiari e non aderenti, di cotone, di lino o di altre fibre naturali. I colori scuri e i materiali sintetici trattengono il calore.
- Copritevi il capo e proteggete gli occhi con occhiali da sole.

E' importante anche difendere la pelle dalle scottature con opportune creme ad alta protezione.

- Se siete affetti da diabete, esponetevi al sole con molta cautela, perché la vostra sensibilità al dolore è minore e potreste ustionarvi anche senza accorgervi.

MANGIARE E BERE



- **Bevete molta acqua, anche quando non avete sete**, perché l'intensità di questo "segnale di allarme" naturale dell'organismo, diminuisce con l'avanzare dell'età o con l'uso di alcuni farmaci.
- **Bisogna bere almeno due litri di acqua al giorno (o 10 bicchieri); anche di più se sudate molto.**

- **Evitate gli alcolici, il caffè e le bevande gassate che contengono zucchero o caffeina.** Alcol e caffè infatti, hanno effetto diuretico e, quindi, fanno perdere più liquidi ancor più necessari quando fa caldo.
- **Evitate anche le bevande troppo calde o troppo fredde.**
- **Fate pasti leggeri e frequenti, senza tanti condimenti.** Sono consigliati gelati e sorbetti al gusto di frutta.
- **Mangiate molta frutta e verdura, anche sotto forma di centrifugati e frullati.**



Questi cibi contengono una grande percentuale d'acqua e sono una fonte naturale di vitamine e sali minerali.

LE MEDICINE

Se prendete medicine per il diabete, per la pressione o per il cuore, è importante consultare il medico per aggiustare la terapia.

- **Se soffrite di patologie bronco-polmonari evitate di passeggiare nelle ore più calde.** Bevete molto, possibilmente più di 10 bicchieri di acqua al giorno. Evitate di passare all'improvviso dal caldo al freddo. Se ad esempio entrate sudati in un ambiente con aria condizionata, copritevi e cercate di respirare con il naso almeno nei primi minuti.



...IN OGNI CASO

- **Se avvertite mal di testa, debolezza, sensazione di svenimento o di calo di pressione, bagnatevi subito il viso e la testa con acqua fresca, distendetevi al fresco, rimanete a riposo e, ovviamente, chiedete aiuto.**

Son pochi e semplici accorgimenti, che vi aiuteranno a prevenire i danni del caldo eccessivo.