



UN'ESTATE AL RIPARO DAL CALDO

**QUESTO OPUSCOLO
È STATO REALIZZATO
PER FORNIRE UTILI CONSIGLI
A SOSTEGNO DEGLI ANZIANI.**

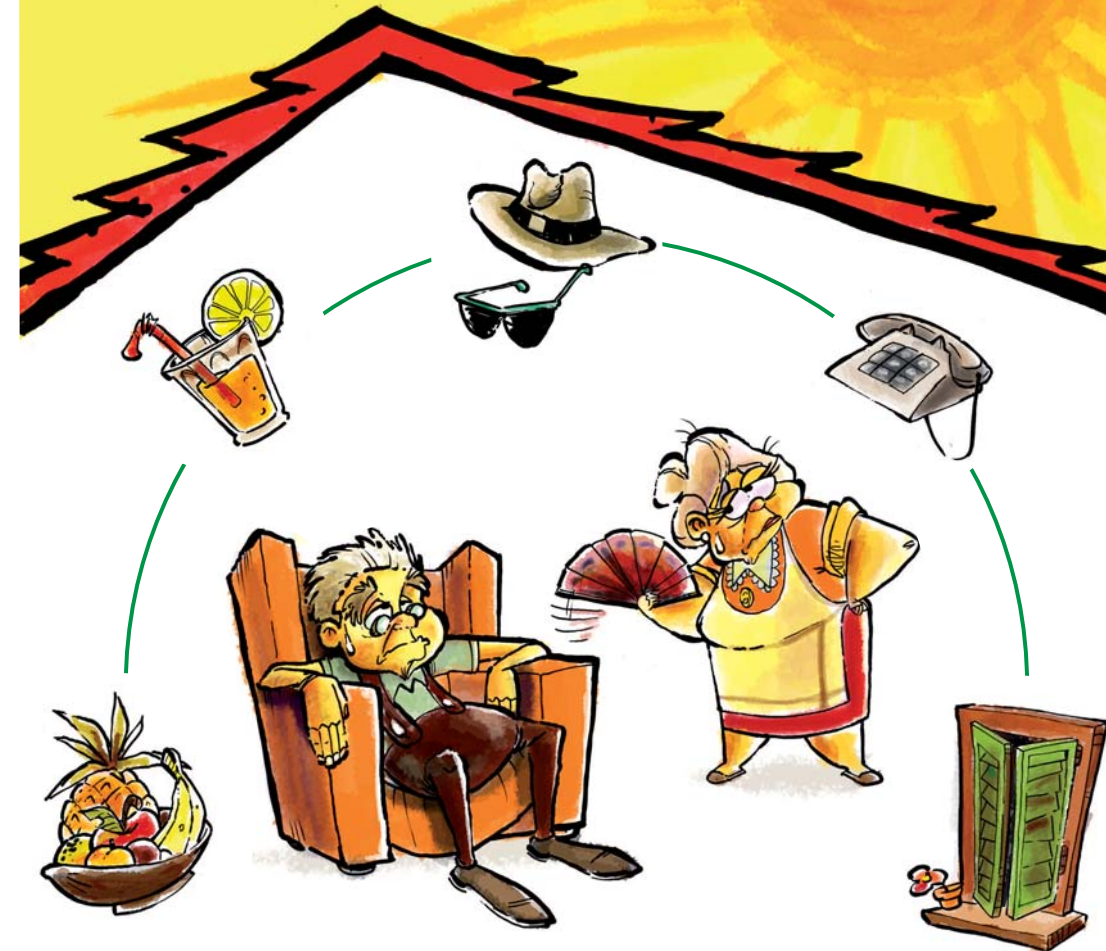
**FAVORISCI LA SUA DIFFUSIONE
TRA LE FASCE DI POPOLAZIONE
IN ETÀ PIÙ AVANZATA.
GRAZIE.**

**Call Center Sanità
840.000.006**

(da telefono fisso)

auser 800.995.988
FILO D'ARGENTO

(da telefono fisso per Milano e provincia)



**10 CONSIGLI UTILI PER TRASCORRERE
UNA STAGIONE SERENA**

Ecco una serie di consigli pratici per prevenire e affrontare i pericoli del caldo estivo.

Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili che, per la loro condizione fisica, sono più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive.

Conoscere il rischio è sempre il primo passo per prevenirlo.

Il caldo è un pericolo se:

- La temperatura esterna supera i 32-35 gradi.
- L'alta umidità impedisce la regolare sudorazione.
- La temperatura in casa è superiore a quella esterna.
(locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati).

**gradi
32°**



umidità 60%

10 regole d'oro per una estate in salute

1. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
2. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
3. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
4. Copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
5. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
6. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
7. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
8. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
9. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.
10. Ricordati di bere spesso.

I pericoli più frequenti

Calore eccessivo

L'alta temperatura, anche senza esposizione ai raggi solari, è una possibile causa di disturbi.

Conseguenza: Edemi da calore

Sintomi e segni

- Senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori.

Cosa fare

- Liberarsi di vestiti e calzature troppo strette.
- Sdraiarsi, tenere le gambe sollevate, più alte rispetto alla testa, dormire con un cuscino sotto i piedi.
- In viaggio fare frequenti soste e passeggiare.
- Al mare camminare a lungo nell'acqua.

Cosa non fare

- **Non bere alcolici.**



Esposizione diretta al sole

Esporsi in modo diretto e prolungato ai raggi solari può essere fonte di disturbi da non sottovalutare.

Conseguenza: Colpo di sole

Sintomi e segni

- Rossore al viso, malessere generale improvviso, mal di testa, nausea, sensazione di vertigine, possibile fastidio alla luce, aumento rapido della temperatura corporea (febbre).
Si può verificare perdita di coscienza.

Cosa fare

- Chiedere assistenza medica.

Nell'attesa:

- Distendere la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo.
- Fare impacchi di acqua fresca.
- Dare da bere acqua fresca, anche con aggiunta di sali minerali.
- Eventualmente coprire gli occhi.

Cosa non fare

- **Non provocare raffreddamenti troppo rapidi.**
- **Non bere alcolici.**
- **Non somministrare alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.**

Alta umidità

Umidità oltre il 60-70%, ridotta ventilazione e temperature superiori ai 25 gradi possono dare luogo a diversi disturbi. Impariamo a conoscerli.

Conseguenza: **Colpo di calore**

Si può verificare soprattutto in luoghi chiusi.

Sintomi e segni

- Volto arrossato o pallido, pelle secca e calda, aumento della temperatura corporea (febbre), aumento della frequenza cardiaca (tachicardia), aumento della respirazione (tachipnea), pupille dilatate. Si può verificare shock e perdita di coscienza.

Cosa fare

- Chiedere assistenza medica.

Nell'attesa:

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo (se pallido) o in posizione semiseduta (se rosso in viso).
- Liberare la persona dagli indumenti.
- Raffreddare il corpo con acqua fresca, anche avvolgendolo in lenzuola o asciugamani umidi o utilizzando borse di ghiaccio da posizionare sotto le ascelle, ai polsi, all'inguine, alle caviglie, ai lati del collo.
- Dare da bere acqua fresca, eventualmente con sali minerali.

Cosa non fare

- Non bere alcolici.
- Non bere alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.

Conseguenza: **Crampi muscolari**

Si verificano soprattutto durante una intensa attività fisica in ambiente caldo.

Sintomi e segni

- Sudorazione abbondante con perdita di liquidi e sali minerali, spasmi muscolari.

Cosa fare

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato.
- Somministrare acqua, eventualmente con sali minerali.
- Se i crampi persistono, chiedere assistenza medica.

Cosa non fare

- Non bere alcolici.

Conseguenza: **Spossatezza o collasso da calore**

Dovuto a una esposizione prolungata al sole e alla perdita massiccia di acqua e sali.

Sintomi e segni

- Aumento della respirazione (tachipnea), pressione bassa, cute fredda, pallida e umida, nausea, mal di testa.

Cosa fare

- Chiedere assistenza medica.

Nell'attesa:

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato e mantenerla a riposo.
- Togliere gli indumenti più pesanti.
- Bere bevande, eventualmente con sali minerali.

Cosa non fare

- Non bere alcolici.

Consigli per una corretta alimentazione.

Bere frequentemente

Dovresti bere almeno 2 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete: se vuoi alternare, va bene anche il tè. I succhi di frutta e le bevande gassate vanno assunti con moderazione, perché ricchi di calorie e poco dissetanti. Preferisci inoltre le bevande fresche, evita quelle ghiacciate.



Fare pasti leggeri e frequenti

L'ideale è consumare 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.





Cibi e bevande da assumere con moderazione

Fritti, insaccati, intingoli, cibi piccanti

Poiché sono cibi elaborati,
molto salati e ricchi in grassi.

Birra e alcolici

Poiché aumentano la sudorazione
e la sensazione di calore,
contribuendo alla disidratazione.

Caffè



Cibi e bevande da preferire

Frutta e verdura

Consumane in abbondanza
perché apportano acqua, vitamine
e sali minerali.

Pesce

Il consumo del pesce è sempre
auspicabile.

Pasta e riso

Saziano senza appesantire.
Consumali regolarmente, ma
sempre in quantità moderata.

Gelati

Preferisci quelli al gusto di frutta,
più ricchi in acqua.