Come affrontate il gran caldo, alcuni consigli utili

17 Luglio 2024



Affrontare il caldo estivo può essere particolarmente difficile per gli anziani, poiché sono più vulnerabili agli effetti delle alte temperature. Ecco alcuni consigli per aiutare gli anziani a rimanere freschi e sicuri durante le giornate calde:

1. **Rimanere idratati**:
   - Bere molta acqua, anche se non si ha sete. Evitare bevande alcoliche o contenenti caffeina che possono disidratare.
   - Consumare frutta e verdura ricche di acqua, come cetrioli, anguria e zucchine.
2. **Stare in ambienti freschi**:
   - Trascorrere il tempo nelle stanze più fresche della casa.
   - Usare ventilatori, condizionatori o deumidificatori per mantenere l'ambiente fresco.
   - Se non si dispone di aria condizionata a casa, considerare di trascorrere parte della giornata in luoghi climatizzati come centri commerciali, biblioteche o centri di comunità.
3. **Evitare le ore più calde**:
   - Limitare le attività all'aperto nelle ore più calde della giornata, di solito tra le 11:00 e le 16:00.
   - Pianificare passeggiate e altre attività all'aperto la mattina presto o nel tardo

pomeriggio, quando fa più fresco.

4. **Vestirsi adeguatamente**:
   - Indossare abiti leggeri, larghi e di colore chiaro, preferibilmente in cotone o lino.
   - Usare cappelli a tesa larga e occhiali da sole per proteggersi dal sole.
5. **Fare bagni o docce fresche**:
   - Fare bagni o docce con acqua tiepida o fredda per rinfrescarsi.
   - Usare panni umidi sul collo, sui polsi e sulle caviglie per abbassare la temperatura corporea.
6. **Monitorare la salute**:
   - Prestare attenzione ai segnali di disidratazione o colpo di calore, come mal di testa, vertigini, nausea, pelle secca e rossore.
   - Tenere a portata di mano i numeri di telefono di familiari, amici o vicini di casa che possono offrire assistenza in caso di bisogno.
7. **Alimentazione leggera**:
   - Preferire pasti leggeri e frequenti piuttosto che abbondanti e pesanti.
   - Evitare cibi caldi e piccanti che possono aumentare la sensazione di calore.
8. **Controllare le previsioni meteo**:
   - Tenere d’occhio le previsioni del tempo per prepararsi in anticipo alle ondate di calore.

Seguendo questi consigli, gli anziani possono ridurre il rischio di problemi legati al caldo e godersi l’estate in sicurezza.