



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

Direzione generale
Staff Informazione e Comunicazione
Ufficio Stampa

Imola, 02 agosto 2017

COMUNICATO STAMPA

Attenzione al caldo: i consigli per gli over 75

In questi giorni in cui la colonnina di mercurio si impenna, le raccomandazioni per evitare casi di disidratazione e colpi di calore diventano necessarie. Quando la temperatura e l'umidità dell'aria aumentano, le capacità dell'organismo di raffreddarsi diminuiscono considerevolmente, aumentano traspirazione e sudorazione - meccanismo fondamentale che il nostro corpo mette in atto per disperdere calore - e si incorre nel pericolo maggiore della disidratazione.

Per ridurre i rischi di salute legati alle ondate di calore, è importante seguire poche ma semplici regole come ricorda la dottoressa Patrizia Cenni, Direttore dell'UO di Pronto Soccorso dell'Ausl di Imola.

“Con il caldo di questi giorni si sono presentate in pronto soccorso molte persone anziane con i tipici sintomi da colpo di calore come la disidratazione o perdite di coscienza dovute all'esposizione al sole nel corso delle ore più calde della giornata – spiega la dottoressa Cenni – È importante non sottovalutare le temperature di questo periodo, nello specifico è raccomandato alle persone più fragili, come bambini ed anziani, di non uscire nelle ore centrali della giornata. Attenzione anche alle persone con malattie croniche che assumono farmaci in via continuativa che potrebbero interagire con il sistema di termoregolazione. Per loro il consiglio è quello di rivolgersi al proprio medico di famiglia per monitorare periodicamente la situazione.”

Età, mancanza di acclimatazione, disidratazione dovuta ad una ridotta assunzione di cibi e liquidi o a problemi intestinali, uso di farmaci, affaticamento, sono alcuni dei principali fattori che, in caso di caldo molto intenso, aumentano il rischio di incorrere in problemi di salute. Quindi, come comportarsi?

“Le raccomandazioni sono semplici – continua la dottoressa Cenni – bere molto e spesso, almeno due litri di acqua al giorno anche quando non si ha sete, in particolare le persone anziane rischiano più degli altri perché percepiscono molto meno la sensazione di sete. Preferire frutta e verdura ad intingoli elaborati e pesanti, aumentare la frequenza dei bagni o delle docce, vestire abiti leggeri e possibilmente in fibre naturali. Poi ripeto, non uscire assolutamente nel corso della giornata ma sfruttare al massimo le ore fresche del primo mattino e della sera per stare all'aperto ed arieggiare la casa”.

Per una casa più fresca invece, aprire al mattino presto, alla sera e alla notte. Nel corso della giornata chiudere finestre, tapparelle e tende. È possibile rinfrescare gli ambienti con condizionatori, ma facendo attenzione che la temperatura dentro casa non sia mai più bassa di 6-7 gradi rispetto all'esterno, per evitare sbalzi termici pericolosi per la salute e non orientare il getto d'aria di condizionatori e ventilatori, che non deve mai essere troppo forte, verso le persone.

“Infine – conclude la dottoressa Cenni – se si avvertono sintomi particolari come lingua e mucose orali secche, nausea, febbre, abbassamento della pressione, confusione mentale... è importante chiamare subito il proprio medico e nel frattempo stendersi con le gambe sollevate, posandosi una pezzuola bagnata o una borsa del ghiaccio sulla fronte e bere acqua.”