



Ancona, 8 agosto 2017 – Con la persistenza dell'anticiclone Luciferò, l'ondata di caldo record proveniente dal Sahara manterrà ancora per alcuni giorni le temperature tra i 37/40°, con punte frequenti di 41/42° e disagi anche di notte, in particolare per le persone fragili.

A chiarire i rischi per la salute e come prevenire gli effetti del caldo è il prof. Antonio Cherubini, Responsabile dell'Unità Operativa di Geriatria dell'INRCA, l'Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico per Anziani di Ancona.

“Il calore eccessivo – spiega Cherubini – amplifica la fatica percepita e causa spossatezza. Gli anziani, in particolare, rischiano la disidratazione più facilmente, perché sentono meno la sete o, in caso di demenza e Parkinson, non riescono a comunicarla o a procurarsi da bere. Se presenti patologie croniche cardiovascolari, respiratorie, diabete e insufficienza renale, si può andare incontro ad un rapido peggioramento delle condizioni di salute. È bene quindi prestare attenzione alla comparsa di sintomi quali confusione mentale, sonnolenza, debolezza marcata e aumento della temperatura corporea”.

Cosa fare per affrontare al meglio l'afa

A meno di diversa indicazione del proprio medico, bere almeno un litro e mezzo di acqua fresca al giorno, circa otto bicchieri, limitando bevande gassate, alcoliche e caffè. Da evitare le bibite ghiacciate, che danno una falsa sensazione di sollievo e rischiano di creare congestioni.

A tavola, privilegiare una dieta di carni bianche o pesce, latticini freschi e primi piatti leggeri. Da evitare gli alimenti elaborati, piccanti o fritti. È consigliabile assumere almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, che aiutano a combattere la disidratazione.

Meglio non uscire nelle ore più calde, dalle 11:00 alle 18:00, e fare i lavori domestici nelle prime ore del

mattino o nel tardo pomeriggio. Indossare vestiti di cotone o lino, chiari, non aderenti e, quando si esce, un cappello.

In assenza di aria condizionata o ventilatore, arieggiare gli ambienti durante le ore più fresche e oscurarli con tende o tapparelle. Se si ha un condizionatore, evitare di regolarlo a valori troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. L'ideale è mantenere l'ambiente domestico sui 24-26°C.

Importante è non isolarsi e mantenere durante il giorno un contatto, anche telefonico, con un familiare, un vicino o un amico.

Per chi assiste

In caso di malattie che richiedono l'assunzione di numerosi farmaci, non sospendere o iniziare una terapia senza prima consultare il medico e conservare i medicinali deperibili in frigorifero. Se la persona assistita è a letto, assicurarsi che non sia troppo coperta. Meglio tenere una bottiglia d'acqua o un bicchiere sempre in vista, in cucina o sul comodino.

In caso di colpo di calore

In seguito ad una prolungata esposizione al sole, si possono avere sintomi come debolezza, mal di testa, nausea e vomito, vertigini e febbre anche fino a 40°. In questi casi è necessario contattare al più presto il medico di famiglia o, durante le ore notturne e nei giorni festivi, la guardia medica.

Il colpo di calore è molto frequente anche negli ambienti chiusi. In attesa dell'arrivo dei soccorsi, è bene portare la persona in un luogo fresco, cercando di raffreddare il corpo ventilandolo e bagnandolo con acqua fresca, non fredda.