

# Viva gli Anziani!

Sole  
SI

Soli  
NO

14  
consigli per difendersi  
dal grande caldo

**M**  
MINISTERO DEL LAVORO  
e delle POLITICHE SOCIALI



COMUNITÀ  
DI SANT'EGIDIO  
Viva gli Anziani!

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 ridotta capacità dell'organismo di adattarsi.

Sole  
SI  
Soli  
NO

Per proteggervi dalla disidratazione e da colpi di calore, che sono sempre in agguato, soprattutto se siete affetti da malattie croniche e prendete qualche medicina, potete seguire questi semplici consigli.

Modificando un po' le vostre normali abitudini potrete affrontare al meglio il caldo estivo. Ecco alcune regole di base.



# 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: è senz'altro la cosa migliore. Ma attenzione a non creare uno sbalzo di temperatura troppo forte,

perché causa raffreddamenti e malesseri.



La temperatura ideale è di **5 o 6 gradi** in meno rispetto alla temperatura esterna. È importante anche deumidificare

l'ambiente per abbassare il livello di umidità e rendere l'aria più respirabile. In questo modo 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.**

Occorre tenere presente che, quando fa molto caldo, il ventilatore è poco efficace, e può addirittura contribuire a surriscaldare l'ambiente.



# fuori Casa

**Uscite solo al mattino presto e dopo il tramonto, se l'aria si è rinfrescata. Evitate assolutamente di uscire fra le 11.00 e le 17.00:** in queste ore l'aumento dell'ozono e degli inquinanti derivati dai gas di scarico delle automobili rendono l'aria veramente irrespirabile, e il rischio di un malore diventa molto più alto. A questo proposito, è utile tenere in casa una scorta di generi 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.** È importante anche di-

fendere la pelle dalle scottature con opportune

creme ad alta protezione, come quelle che si usano al mare per i bambini.

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



# 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 d'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 liquidi ancor più necessari quando fa caldo.

**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.** Que-

sti cibi con-

tengono una

grande percentua-

le 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 d'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.



Sono pochi e semplici consigli,  
che vi aiuteranno a prevenire i danni  
del caldo eccessivo.

Buona estate.

## Viva gli Anziani!



**Viva gli Anziani!**  
è un programma  
realizzato da:



**COMUNITÀ  
DI SANT'EGIDIO**  
Viva gli Anziani!

---



MINISTERO del LAVORO  
e delle POLITICHE SOCIALI

Programma "Viva gli Anziani!"  
Via di San Gallicano, 25/A - 00153 Roma

**Tel. 06 8992222**