

Auser

APERTI PER FERIE

Per vivere l'estate sereni,
sicuri e informati
con i servizi di Auser

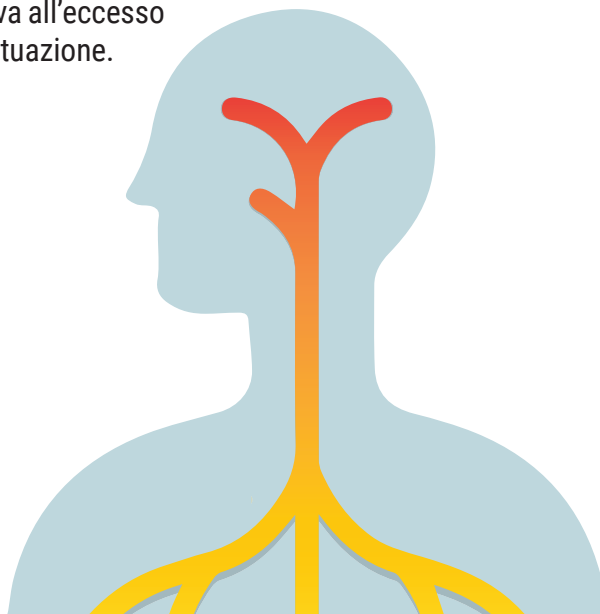
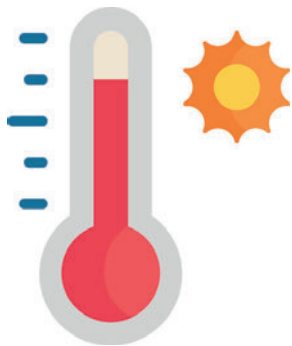


COSA SUCCEDDE NELL'ORGANISMO QUANDO SI FRONTEGGIA IL CALDO?

D'estate può succedere che la temperatura ambientale si mantenga a lungo su livelli elevati: è l'**onda di calore**, un periodo di almeno tre giorni con temperatura sempre superiore ai 32° C, anche di notte. Senza arrivare a questi estremi, tuttavia, l'esposizione al gran caldo induce lo spostamento del sangue surriscaldato, dalla circolazione profonda negli organi interni a quella periferica dilatata della cute, nel tentativo di dissipare il calore.

Il lavoro del cuore aumenta, per accelerare la circolazione attraverso distretti vascolari superficiali rinfrescanti. In molti casi tutto questo è sufficiente per superare senza danni i periodi caldi. Ma l'incapacità di incrementare questi adattamenti, riduce la tolleranza al calore: le cause più comuni sono la carenza di acqua e sali, le malattie cardiovascolari, l'uso di farmaci che interferiscono con la funzione cardiocircolatoria (betabloccanti, diuretici, antidepressivi) o sedativi (tranquillanti, antipsicotici).

Può allora succedere che lo sforzo della risposta difensiva all'eccesso di calore corporeo comprometta drammaticamente la situazione.



CHI È PIÙ A RISCHIO

Esistono alcuni **fattori di rischio, sia biologici sia socio-ambientali**, capaci di indebolire o vanificare le risposte difensive del nostro corpo e che è meglio conoscere per saper intervenire prontamente, e meglio ancora per prevenire, quando il gran caldo incombe.

Sono particolarmente a rischio:

- i soggetti molto anziani
- gli obesi
- chi soffre di una patologia di tipo cardiovascolare, neurologico e psichiatrico, perché le loro risposte adattative al calore risultano compromesse dalla malattia stessa e, talvolta, anche dai farmaci
- i non autosufficienti.

Ma corre un pericolo maggiore rispetto agli altri anche la persona anziana che vive sola, in un appartamento piccolo, posto ai piani alti, privo di condizionamento d'aria, con un basso livello socio-economico.

COME DIFENDERSI DAL GRAN CALDO, COSA FARE E COSA NON FARE

COME VESTIRSI



- Preferire abiti leggeri, larghi, comodi e di colore chiaro, in cotone o lino.
- Evitare tessuti sintetici che fanno sudare di più.
- Indossare un cappello leggero a falde larghe quando si esce e occhiali da sole.
- Usare scarpe comode e traspiranti.

IN CASA



- Tenere le finestre chiuse durante le ore più calde (11:00–18:00) e aprirle al mattino presto o la sera.
- Usare tende o persiane per schermare il sole.
- Se si ha un ventilatore o un condizionatore, usarlo con moderazione (non troppo freddo).
- Rinfrescarsi con una doccia tiepida o panni umidi su collo e polsi.

IDRAZIONE



- Bere acqua frequentemente, anche senza avere sete.
- Evitare bevande alcoliche e limitare caffè e tè.
- Ottime anche tisane fredde e succhi naturali non zuccherati.

ATTIVITÀ E USCITE



- Evitare di uscire nelle ore più calde della giornata.
- Se si deve uscire, meglio al mattino presto o alla sera.
- Evitare sforzi fisici intensi.

ATTENZIONE ALLA SALUTE



- Controllare regolarmente la pressione, se si soffre di ipertensione.
- Continuare a prendere i farmaci come prescritto (chiedere al medico se il caldo può influire).
- Far attenzione a sintomi come debolezza, vertigini, nausea, crampi. In questi casi, contattare subito il medico.

NON RESTARE SOLI



- Mantenere contatti con familiari, vicini o amici.
- Chiedere aiuto se non ci si sente bene o se si ha bisogno di qualcosa.

UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE CONTRO GLI AGGUATI DEL SOLLEONE

I consigli per tenere corrette abitudini alimentari sono validi sempre e per tutti, ma in particolare con il caldo e per le persone anziane o affette da patologie come diabete o ipertensione, sono sicuramente un valido strumento per contrastare gli effetti del gran caldo.

- **Bere frequentemente**, l'Organizzazione mondiale della Sanità indica in almeno 10 bicchieri la dose ideale giornaliera;
- Sì a frullati, centrifugati, succhi di frutta e latte, sempre però senza esagerare;
- Consumare **molta frutta e verdura**, importanti perché contengono anche fino all'80% di liquidi, sono ricchissimi di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre;
- Fare sempre **almeno tre pasti al giorno**, colazione e cena sono essenziali quanto il pranzo;
- Fare **pasti leggeri**, non troppo elaborati o piccanti;
- **Preferire il pesce** alla carne, perché ricco di elementi che proteggono dalle malattie degenerative tipiche dell'anziano;
 - Evitare bevande e cibi troppo caldi o troppo freddi;
 - Limitare l'assunzione di bevande gassate, alcolici e caffè;
 - Sì ai gelati, ma preferibilmente alla frutta;
 - Assumere integratori salini solo previo consulto medico.



I NUMERI UTILI IN CASO DI EMERGENZA

1500

Numero di pubblica utilità per il Piano Caldo Nazionale attivo da giugno a settembre per informazioni, consigli e assistenza, specialmente per persone fragili. È un servizio gratuito del Ministero della Salute, in collaborazione con INAIL, utile anche per il rischio calore nei luoghi di lavoro.

112 / 118

Numero unico di emergenza o soccorso sanitario, da chiamare in casi gravi (colpi di calore, malori).



E... STATE CON NOI. TANTE INIZIATIVE PER VIVERE CON AUSER UN'ESTATE SERENA E IN COMPAGNIA

Passeggiate, compagnia telefonica, consegna a casa di spesa e farmaci, trasporto sociale ma anche incontri culturali, musica, ballo, merende, gite e soggiorni estivi nelle località turistiche di mare o montagna e tante occasioni piacevoli nelle sedi climatizzate dell'Auser "aperte per ferie", magari gustando insieme una fetta d'anguria, un gelato o sorseggiando una bibita fresca.

Come ogni estate, la campagna **Aperti per ferie** si rivolge agli anziani, soprattutto quelli che vivono da soli, per aiutarli ad affrontare questa stagione dell'anno bella ma faticosa, in modo sereno, ma soprattutto non da soli.

Inoltre sulla pagina web www.auser.it/apertiperferie è possibile consultare la sezione **"Dalla A alla Z - Le iniziative degli enti locali e del volontariato contro l'emergenza caldo"**. Un elenco, costantemente aggiornato e in ordine alfabetico, di quanto i comuni insieme al mondo del volontariato mettono in campo per fronteggiare l'emergenza caldo: call center, numeri verdi, monitoraggio degli anziani fragili, servizi a domicilio, attività ricreative in centri climatizzati e tanto altro ancora.

Trova la sede Auser più vicina a te e scopri le iniziative che sono state organizzate all'indirizzo www.auser.it/contattaci

Se siete a conoscenza che nel vostro palazzo vivono degli anziani soli, chiedete loro se hanno bisogno di aiuto e in caso di necessità contattate i servizi comunali o rivolgetevi alla sede Auser più vicina segnalando la situazione.

Gli anziani soli non vanno lasciati soli!





ESCI DI CASA, ENTRA IN AUSER!