



Cosa è l'ondata di calore?

L'ondata di calore è un elevato aumento della temperatura che può durare giorni o addirittura settimane. I soggetti anziani, per la loro condizione fisica, possono essere più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive. La comparsa di uno o più dei seguenti sintomi è un importante segnale di allarme e deve far sospettare un malore dovuto all'eccesso di caldo.

Sintomi e segni per riconoscere il

COLPO DI CALORE:

Mal di testa, debolezza, senso di svenimento, nausea, sete intensa, crampi muscolari, confusione mentale, dolori al torace, tachicardia, temperatura corporea elevata.

CONSIGLI:

 **Chiedere assistenza medica**

NELL'ATTESA:

-  Portarsi in luogo fresco e ventilato
-  Sollevare le gambe rispetto al corpo (se pallido)
-  Liberarsi dagli indumenti
-  Raffreddare il corpo con acqua fresca, con lenzuola o asciugamani umidi da posizionare alle ascelle, ai polsi, alle caviglie, ai lati del collo, all'inguine.
-  Bere acqua fresca



10

REGOLE D'ORO PER AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO

1. Ricordati di bere spesso (almeno 10 bicchieri di acqua al dì)
2. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno.
3. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
5. Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata.
6. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
9. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.

Consumare pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata, preferendo pesce, frutta, verdura e qualche gelato.

