

## COME DIFENDERSI DAL CALDO

**BERE MOLTO** - Non fidarsi della mancanza di sete o del fatto che “non si suda”. Il caldo causa disidratazione (perdita di liquidi) col sudore e con la traspirazione. La sete può non essere avvertita, specialmente nelle persone anziane. Adulti e anziani debbono **BERE ALMENO DUE LITRI DI LIQUIDI AL GIORNO** (acqua, tè, orzo, succhi di frutta ... evitando bevande molto zuccherate): un bicchiere ogni ora. Le bevande sono la medicina contro i danni del caldo. Tenere le bevande al fresco (se in frigorifero, lasciarle 5-10 minuti a temperatura ambiente prima di berle). **NON BERE ALCOLICI** (neanche vino).



**VENTILATORI E CONDIZIONATORI** - Raccomandabile l'uso di ventilatori o condizionatori. Basta non esagerare e non esporsi direttamente alla corrente di aria. Rinfrescare una stanza (possibilmente non esposta al sole) e rimanere durante il giorno il più possibile nella stanza più fresca della casa. Attenzione quando si passa da un luogo fresco ad uno caldo e viceversa.

**PASTI** - Fare 4-5 pasti piccoli durante il giorno, senza mangiare troppo a pranzo e cena. Assumere **MOLTA FRUTTA E VERDURA**, evitare i cibi pesanti (carni grasse, affettati, frittiture). Non bere vino né alcolici. Tenere i **CIBI IN FRIGORIFERO** per evitare che con il caldo si deteriorino. Lavare bene frutta e verdura.



**NON USCIRE NELLE ORE PIÙ CALDE** - Non uscire di casa tra le 11 del mattino e le 6 del pomeriggio. Se possibile uscire al mattino presto, tra le 7 e le 9, o dopo cena. Evitare luoghi affollati chiusi, specie se si è costretti a stare fermi in piedi.

**INDUMENTI** - Indossare indumenti leggeri, di lino o cotone, anche ridotti al minimo quando si sta in casa, meglio se larghi. Coprire il capo con un **CAPPELLO** quando si esce e usare **OCCHIALI DA SOLE**. Le persone anziane e i bambini piccoli non debbono essere più coperti degli altri: si difendono meno bene dal caldo!



**PROBLEMI DI SALUTE E MALATTIE IN CORSO** - Anziani e malati sono più vulnerabili al caldo, specialmente se affetti da malattie di cuore, respiratorie, diabete, o in generale se hanno bisogno costantemente di medicinali per problemi di salute. Se si prendono medicine per la pressione, attenzione quando ci si alza in piedi dalla posizione distesa o seduta (farlo lentamente per evitare abbassamenti di pressione). Diarrea, vomito o febbre possono causare disidratazione.

**GAMBE GONFIE** - Contro il gonfiore delle gambe, distendersi e tenerle sollevate per 10-15 minuti ogni 2 ore. Utile rinfrescarle con getti di doccia più volte al giorno.



**MEDICINALI** - Conservarli **AL RIPARO DAL CALDO**. Medicinali che normalmente si mantengono a temperatura ambiente, possono deteriorarsi a temperature troppo alte. Conservarli in un luogo fresco o anche in frigorifero tra 4 e 10 gradi. Per i diabetici: controllare le istruzioni sulla temperatura a cui conservare le **strisce reattive per la glicemia**: se deteriorate si rischia di avere risultati sbagliati (il che può essere pericoloso per chi fa uso di insulina!).

**RINFRESCARSI** - Fare bagni o docce con acqua fresca (a temperatura confortevole), anche più volte al giorno, anche solo parziali (ad esempio alle gambe). Negli anziani si può ricorrere in alternativa a spugnature, sempre con acqua fresca.



**Consultare il medico per dubbi o informazioni più specifiche e personalizzate.  
CONSULTARE SUBITO IL MEDICO IN CASO DI MALORE**

Scheda informativa creata dal Dott. Massimo Tombesi, Medico di Medicina Generale di Macerata.

**AUXILIUM**