



COMUNE DI CISTERNA DI LATINA

*Servizi Sociali - delegato alla Salute*

# 5 CONSIGLI ANTI CALDO PER GLI ANZIANI

Con l'estate e le belle giornate arriveranno, come l'esperienza ci insegna, anche il caldo afoso e l'umidità.

E' quindi opportuno che tutti, ma soprattutto gli anziani, seguano alcuni utili consigli per affrontarli meglio.

Con questa semplice guida, sia nel formato che nella lettura, abbiamo condensato in 5 piccoli-grandi consigli una serie di comportamenti e azioni che partono da una corretta alimentazione, dalla giusta assunzione di liquidi per evitare il rischio della disidratazione, passando per la corretta condotta da tenere dentro e fuori casa, fino alle modalità di assunzione dei farmaci o a chi chiedere aiuto.

L'augurio è quello di dare un utile contributo a tutti per trascorrere serenamente la bella stagione e, soprattutto, prevenire disagi e spiacevoli problemi di salute, talvolta anche gravi.

Il Delegato alla Salute  
Francesco Maggiacomo

Il Sindaco  
Valentino Mantini



# 1. MANGIARE E BERE

**Bere molta acqua, anche quando non avete sete.**

La sete è un "segnale di allarme" naturale dell'organismo, che però diminuisce con l'avanzare dell'età o con l'uso di alcuni farmaci. Bisogna bere **almeno due litri d'acqua al giorno**, anche di più se sudate molto.

Limitate gli alcolici, il caffè e le bevande gassate che contengono zucchero o caffeina. Alcol e caffè hanno un effetto diuretico e, quindi, fanno perdere liquidi.



**Pasti leggeri e frequenti.**

Sono consigliati gelati e sorbetti alla frutta. Mangiate molta frutta e verdura, anche sotto forma di centrifugati e frullati: contengono una grande percentuale d'acqua e di vitamine e sali minerali.

# 2. MEDICINE

**Prendete medicine per il diabete, per la pressione o per il cuore?**

Consultate il medico per "aggiustare" la terapia. Se soffrite di **patologie broncopolmonari**, invece, evitate di uscire nelle ore più calde.



**Evitate i passaggi improvvisi 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.

## 3. FUORI CASA

**Uscite solo al mattino presto e dopo il tramonto.**

Evitate di uscire invece nelle ore più calde in particolare fra le 11.00 e le 17.00.

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.



**Indossate occhiali da sole e cappello.**

E' importante difendere la pelle dalle scottature con creme ad alta protezione.

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

## 4. DENTRO CASA

**Arieggiate la casa durante le ore fresche, chiudete i vetri e agganciate le persiane durante quelle calde.**

Utilizzate, se potete, un climatizzatore 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.

Se usate il ventilatore, posizionatelo in alto affinché il flusso d'aria non sia diretto verso di voi. Il ventilatore è poco efficace, e può contribuire a surriscaldare l'ambiente.



# 5. IN CASO DI...

In caso di sintomi come **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 non abbiate timore di chiedere aiuto.

## SOS CALDO

Il Comune di Cisterna di Latina suggerisce di trascorrere le ore più calde della giornata in compagnia e lontani dall'afa estiva nelle seguenti **Aree climatizzate**:

- Centro Anziani "**Le Castella**"  
via Civitona
- Centro Anziani "**San Valentino**"  
via Donatori degli organi
- Centro Anziani "**A.Leonardi**"  
via Tevere n.2

## IN CASO DI BISOGNO

La **Guardia Medica** è attiva dalle ore 20.00 alle 8.00.  
Il sabato dalle ore 12.00 fino al lunedì alle ore 8.00.  
**Tel: 0773.520888**



A cura del Comune di Cisterna di Latina  
Servizi Sociali  
Servizio Comunicazione Istituzionale