

## Affrontiamo il caldo

lunedì 23 giugno 2008

Consigli pratici per vincere il disagio dovuto al caldo e trascorrere un'estate serena.

- Bere molto e spesso anche in assenza di stimolo della sete evitando bibite gassate e contenenti zuccheri. Il corpo ha bisogno di grandi quantità di liquidi a temperatura ambiente.
- Mangiare molta frutta e verdura; fare pasti leggeri. Evitare di consumare cibi troppo caldi.
- Vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque fibre naturali. Assicurarsi che i familiari malati o costretti a letto o anziani non siano troppo vestiti.
- Nelle ore più calde usare tende o chiudere le imposte; limitare l'uso del forno e dei fornelli, che possono contribuire ad aumentare la temperatura in casa.
- Fare bagni o docce con acqua tiepida.
- Stare il più possibile con altre persone.
- Passare più tempo possibile in ambienti con aria condizionata (negozi , o altri luoghi pubblici climatizzati).
- Evitare di bere alcolici e caffè. L'assunzione di bevande alcoliche ostacola la dispersione di calore.
- Evitare di uscire tra le 12 e le 17. Queste non solo sono le ore più calde della giornata ma sono anche quelle caratterizzate dai livelli più elevati di inquinamento dell'aria.
- Evitare il flusso diretto di ventilatori o condizionatori e le correnti d'aria.
- Non lasciare mai nessuno, neanche per brevi periodi, in macchine parcheggiate al sole.
- Ridurre il più possibile l'utilizzo del pannolino per i bambini e gli anziani.
- Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare.
- Se la casa è rinfrescata con i climatizzatori, è importante pulirne i filtri periodicamente (sono un ricettacolo di polveri e batteri) e regolare la temperatura a 25-27 °C, e comunque non troppo più bassa rispetto a quella esterna, in modo da evitare bruschi sbalzi di temperatura, spesso causa di malesseri.
- Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci, è importante consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco. Tra le più frequenti, vi è l'eccessiva sensibilizzazione alla luce o i cali di pressione ed il rischio di svenimento. Chi è affetto da diabete deve esporsi al sole con molta cautela perché, a causa della possibile minor sensibilità alla dolore, potrebbe ustionarsi anche in maniera seria.