



CONSIGLI PER L'ESTATE AGLI ANZIANI E ALLE LORO FAMIGLIE

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

CONSIGLI PER L'ESTATE AGLI ANZIANI

CONSIGLI PER L'ESTATE AGLI ANZIANI ED ALLE LORO FAMIGLIE

L'estate è una bella stagione, tuttavia, in condizioni particolari il clima può diventare eccessivamente caldo e mettere in pericolo la salute della popolazione. Negli scorsi anni in Europa e in Italia si sono verificate condizioni di caldo anomalo che hanno provocato un aumento dei ricoveri in ospedale e gravi problemi di salute nella popolazione anziana. Secondo gli esperti nei prossimi anni in Europa le ondate di calore saranno sempre più frequenti.

Il nostro organismo è in grado di contrastare gli effetti del caldo abbassando la temperatura corporea attraverso la produzione di sudore, una sostanza composta quasi esclusivamente da acqua e sali minerali. Con temperature elevate si possono perdere anche diversi litri di acqua al giorno ed è necessario recuperarli bevendo molti liquidi. Negli anziani la regolazione della temperatura corporea attraverso la produzione di sudore può essere meno efficiente, oppure l'assunzione di acqua può essere inadeguata anche perché hanno una ridotta percezione della sete. Può accadere quindi che il corpo raggiunga una temperatura troppo elevata, perda molti liquidi e si disidrati.

Per combattere in modo efficace gli effetti negativi del caldo sulla salute è utile conoscere il **fabbisogno di liquidi** e i provvedimenti da adottare per evitare la **disidratazione**.

La normale idratazione deriva dall' equilibrio tra i liquidi assunti e quelli persi nell'arco della giornata.

Solitamente una persona assume circa 800 ml di acqua con i cibi, 1300 ml con le bevande e 200 ml sono prodotti dal nostro organismo. Perdiamo invece circa 1400 ml con le urine, 800 ml con la traspirazione, 100 ml con le feci e 100 ml con la sudorazione. Durante l'estate il corpo per regolare la propria temperatura aumenta le perdite sotto forma di sudore. Se le perdite di acqua aumentano ma non aumentano gli introiti in modo proporzionale si può instaurare anche in modo rapido uno stato di disidratazione.

SINTOMI DI DISIDRATAZIONE: facile affaticabilità, stanchezza, cefalea, vertigini, irritabilità, confusione mentale, sonnolenza, riduzione di elasticità della cute, secchezza delle mucose, sete intensa, riduzione della quantità di urine, pressione arteriosa bassa.

CONSIGLI PER PREVENIRE GLI EFFETTI NEGATIVI DEL CALDO SUGLI ANZIANI.

- Curare attentamente l'assunzione di **liquidi** durante i pasti e lontano da essi. Durante le giornate più calde si consiglia di assumere 1,5-2 litri di acqua al giorno, come acqua fresca o spremute. Evitare le bevande ghiacciate gassate e zuccherate. È bene che la loro assunzione avvenga gradualmente durante tutta la giornata e prima del riposo notturno. Se l'anziano non è completamente autosufficiente i liquidi e i cibi vanno offerti attivamente e non lasciati alla sua discrezione. Durante il periodo estivo è bene evitare bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici).
- Frazionare i **pasti**, alleggerendo quelli principali e favorendo spuntini leggeri. Opportuno l'aumento del consumo di cibi liquidi come minestre e frullati tiepidi. Evitare cibi troppo caldi. È inoltre opportuno preferire la frutta e la verdura ed evitare cibi grassi e conditi.
- Cercare di creare un **ambiente** fresco e soggiornare negli ambienti più freschi della casa. La casa deve essere areata durante le ore notturne, mentre durante il giorno bisogna evitare l'ingresso dei raggi solari chiudendo le imposte esterne e le tende. In presenza di temperature elevate, lo stato di benessere delle persone è legato alla temperatura e all'umidità dell'ambiente circostante. In generale, si può affermare che il clima è ben tollerato fino a una temperatura ambientale pari a 26°C, e un tasso di umidità pari all'80%. Se nell'abitazione è presente un climatizzatore si consiglia di regolare la temperatura a valori compresi tra 24 e 26°C. I ventilatori meccanici accelerano soltanto il movimento dell'aria ma non abbassano la temperatura ambientale. In questo modo la temperatura percepita diminuisce e, pur dando sollievo, i ventilatori stimolano la sudorazione e aumentano il rischio di disidratazione. Per tale ragione occorre posizionare i ventilatori ad una certa distanza dalla persona e non indirizzarli direttamente sul corpo, specialmente nel caso di persone malate costrette a letto. In particolare, quando la temperatura interna supera i 32°C, l'uso del ventilatore è sconsigliato perché non è efficace per combattere gli effetti del caldo e può avere effetti negativi aumentando la disidratazione.

- L'**esercizio fisico** moderato dovrà essere svolto nelle ore più fresche della giornata. Il movimento è sempre raccomandabile. Anche quando l'assistito non può uscire di casa in modo autonomo, frequentare altre persone e visitare luoghi ricchi di verde, è comunque una buona abitudine. Per una persona a rischio, è tuttavia opportuno evitare di uscire nelle ore più calde della giornata (solitamente dalle 11 alle 18).
- Adottare un **abbigliamento** comodo e fresco di cotone o lino nei colori chiari per non aumentare la sudorazione e/o compromettere la dispersione di calore.
- Alcuni anziani hanno condizioni mediche che richiedono limitazioni di liquidi e sale e assumono farmaci diuretici, ipotensivi o altri che possono interferire con lo stato di idratazione e la termoregolazione. Tali farmaci vanno continuati ma si potrà richiedere un aggiornamento posologico che dovrà comunque essere deciso e monitorato dal medico curante.



Bibliografia

- Le nuove linee di indirizzo su ondate di calore e inquinamento atmosferico
- Progetto del Centro per la prevenzione e controllo delle malattie
- Piano operativo nazionale per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute
- Estate sicura! Come vincere il caldo, Ministero della salute
- Ministero della salute: ondate di calore 10 consigli utili
- Come migliorare il microclima delle abitazioni durante l'estate Regole per l'uso corretto degli impianti di aria condizionata. (https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_117_allegato.pdf)
- Ger Heat Waves: Their Impact on the Health of Elders . B.WorfolkEdD, RN. Geriatric Nursing Volume 21, Issue 2, March–April 2000, Pages 70-77 doi: 10.1067/mgn.2000.107131.



Redatto Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa, URP
ASUGI in collaborazione con la Struttura Complessa GERIATRIA

Struttura Complessa GERIATRIA
II° piano Ospedale Maggiore lato via Gatteri
Piazza Ospitale n,1 cap 34124
Tel. 040 – 399 2768

Revisione 02 – maggio 2022