



ONDATE DI CALORE

Estate anziani 2026



L'ondata di calore provoca vari disturbi, tra i quali la diminuzione della pressione del sangue, che causa un senso di debolezza, vertigini, annebbiamento della vista. È utile in questi casi sdraiarsi e sollevare le gambe, e eventualmente rivolgersi al proprio medico curante.

Pertanto è consigliabile

- bere molto e spesso anche quando non si ha sete, salvo diverso parere del medico, evitando bibite gassate o contenenti zuccheri e astenendosi, in generale, da bevande ghiacciate o fredde
- evitare alcol e caffeina
- fare bagni o docce con acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea
 - utilizzare climatizzatori regolando la temperatura dell'ambiente con una differenza di non più di 6/7 gradi rispetto alla temperatura esterna (ad es. temperatura esterna 32 gradi, temperatura interna 25-26 gradi), se si usano ventilatori per far circolare l'aria, non rivolgerli direttamente sul corpo
 - evitare di uscire nelle ore più calde della giornata, dalle 12 alle 18, soprattutto ad anziani, bambini molto piccoli, persone non autosufficienti o convalescenti;
 - prestare attenzione a chi ha difficoltà ad orientarsi nel tempo e nello spazio alle persone non autosufficienti, agli anziani che vivono da soli
 - Indossare abiti in fibre naturali (lino o cotone) e indumenti traspiranti, meglio se di colore chiaro
 - Evitare l'attività sportiva all'aperto nelle ore più calde.

Chi è maggiormente a rischio

- In queste situazioni sono neonate/ii e bambine/i, le persone di età superiore a 65 anni;
- in particolare se vivono da sole, le persone non autosufficienti e i soggetti affetti da patologie cardiocircolatorie e/o respiratorie, da ipertensione, da diabete, da patologie tiroidee:
- le persone che lavorano all'aperto o in ambienti in cui c'è produzione di calore.