

FONTE: II TIRRENO  
DATA: 30 Giugno 2006

### **Acqua del rubinetto toccasana contro il caldo**

I consigli per gli anziani per sopravvivere all'afa di questi giorni

PRATO. La Società della salute area pratese, formata dai Comuni di Prato, Vaiano, Vernio, Cantagallo, Poggio a Caiano, Carmignano, Montemurlo e dall' Azienda usl, insieme alle associazioni di volontariato presenti nella zona, ha messo a tua disposizione un programma di interventi mirati a limitare i disagi che l'estate comporta. A partire dal medico di famiglia che, se hai più di settantacinque anni e vivi da solo, si accerterà costantemente della tua salute ed attiverà, se necessario, una rete di assistenza sia telefonica che domiciliare.

Grazie a questa iniziativa avrai anche modo di usufruire di alcuni servizi di aiuto quotidiano sui quali potrai essere informato dettagliatamente telefonando dal 1 luglio al 15 settembre, tutti i giorni, compreso la domenica, ai seguenti numeri: tutti i giorni dalle ore 9 alle ore 16 al numero 33111 tutti i giorni dalle ore 16 alle ore 24 al numero verde 800018679 oppure telefonando direttamente alla Azienda usl numero verde 800017835 nei giorni di lunedì, martedì, mercoledì, giovedì, venerdì, dalle 8 alle 14, e il sabato dalle 8 alle 12.

**Le offerte.** Se sei una persona anziana, quest'anno hai meno motivi di temere il caldo estivo. Nella pratica la sorveglianza attiva consiste nei contatti telefonici anche quotidiani con gli anziani a rischio, visite domiciliari, aiuto per recapitare la spesa a casa, verifica delle condizioni degli anziani nelle strutture residenziali, oltre a un'opera generale di informazione della popolazione sui comportamenti più corretti da tenere in condizioni meteorologiche critiche. I servizi sono completamente gratuiti.

**Cosa fare.** L'uso di un ventilatore o, ancor più, di un condizionatore d'aria rinfresca l'ambiente, dando una sensazione di beneficio agli occupanti. Bere molti liquidi (almeno due litri di acqua al giorno). È consigliabile bere anche se non se ne sente il bisogno, privilegiando l'acqua del rubinetto che ha le caratteristiche chimico-fisiche ideali per reintegrare in modo adeguato gli elettroliti persi con il sudore. Evitare di bere bevande gassate o troppo fredde. Evitare, inoltre, bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore contribuiscono ad aggravare la disidratazione. Evitare i pasti abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata, ricchi soprattutto di verdura e frutta fresca, evitando cibi pesanti e ipercalorici come fritti, carni grasse etc.

Uscire nelle ore meno calde della giornata: fino alle 11 del mattino e dalle 18 di sera. Vestire con capi di lino o cotone, ripararsi la testa con un cappellino chiaro ed esporsi al sole, evitando le ore centrali della giornata. Evitare di indossare abiti di fibre sintetiche. Risultano particolarmente efficaci e di sollievo per gli anziani le spugnature di acqua fresca. Ricordarsi che il caldo può potenziare l'effetto di molti farmaci utilizzati per la cura dell'ipertensione arteriosa (pressione alta) e di molte malattie cardiovascolari. Durante la stagione calda è opportuno, quindi, effettuare un controllo più assiduo della pressione arteriosa e richiedere il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia (per dosaggio e tipologia di farmaci).