

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Caldo e afa, un rischio per gli anziani

Gea Somazzi · Saturday, June 24th, 2017

Allerta lipotimia da caldo, ossia gli svenimenti provocati dalle alte temperature. I primi a soffrirne sono gli anziani che bevono poco e "sfidano" il sole cocente. **La segnalazione arriva direttamente dal dottor Giancarlo Razionale** responsabile del pronto soccorso di Legnano che ha voluto ricordare *«quanto sia importante concentrare l'attenzione sulle persone anziane specie se vivono soli e con reti parentali o di vicinato deboli se non assenti»*.

Tra gli sporadici casi di malori per calura, registrati in questi giorni in ospedale, uno su tutti è risultato il vero e proprio campanello dall'allarme. Ossia, un episodio di lipotimia: un anziano legnanese è stato trovato in strada svenuto. A salvarlo l'intervento di alcuni passanti.

«A questo punto risulta importante svolgere un'azione preventiva per evitare il diffondersi di questi casi – spiega il medico -. Gli anziani bevono poco per questo vanno controllati e sollecitati ad assumere più di un litro e mezzo di acqua. Evitare bevande dolci in quanto non sono salutari. Risultano utili le soluzioni contenenti integratori salini come il sodio e il potassio. Mangiare tanta frutta e verdura ed evitare i cibi elaborati: l'apparato digerente in queste condizioni climatiche fatica a digerire. Da bandire anche il sale. Certo, si tratta di consigli che anche i più giovani dovrebbero adottare».

Preoccupa lo sfioramento del livello massimo di ozono e le temperature che non accennano a scendere anzi sono pronte a toccare punte di 37 gradi. Quindi, durante i picchi di calore risultano off-limits le aree fortemente soleggiate come i cimiteri e strade. Le location più consigliate sono i centri commerciali, le piscine e le aree fortemente ventilate.

«Ricordatevi di indossare abiti leggeri e non stare fuori all'aria aperta negli orari più caldi: ossia dalle 11 alle 18 – afferma il dottor Razionale -. Non abbiate timore nel stare in ambienti climatizzati, ovviamente non in maniera eccessiva. Insomma se usate il buon senso il caldo non sarà un nemico».

This entry was posted on Saturday, June 24th, 2017 at 2:16 pm and is filed under [Legnano](#), [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

