

## Le insidie del caldo per le persone anziane

**Tutti amano l'estate, ma per le persone anziane le alte temperature possono rappresentare un pericolo e provocare gravi disagi a livello fisico.**

In Svizzera sta per arrivare il grande caldo. È bene proteggersi dai dannosi raggi UV con creme solari e un buon copricapo. Ma per le persone anziane queste misure preventive non sono sufficienti in caso di ondate di calore prolungate. La capacità del corpo di sopportare il caldo intenso dipende da diversi fattori: la forma fisica, lo stato di salute generale, e anche l'età.

### Il caldo può affaticare il fisico

Per funzionare bene, il cervello e gli organi hanno bisogno di una temperatura corporea costante di 37 gradi Celsius. Quando il calore è eccessivo, interviene la sudorazione e i vasi sanguigni si dilatano per evitare che il corpo si surriscaldi. Inoltre, il sangue affluisce verso l'epidermide in modo da disperdere il calore verso l'esterno. La dilatazione dei vasi sanguigni, però, può anche determinare un abbassamento della pressione arteriosa, in quanto gli organi interni ricevono meno sangue e l'apporto di ossigeno e sostanze nutritive ai muscoli diminuisce. Le conseguenze possono essere spossatezza e vertigini.

Le persone anziane devono quindi essere ben consapevoli dei forti disagi che il caldo estivo può provocare, soprattutto perché il loro corpo fatica ad adattarsi alla canicola e a mantenere costante la propria temperatura. Inoltre la sudorazione, che costituisce un processo naturale di raffreddamento, interviene con un certo ritardo e con minore intensità. Spesso con l'età diminuisce anche la percezione della sete. E così, nel peggiore dei casi, può ingenerarsi uno stato di disidratazione, tanto più pericoloso quanto più si è avanti negli anni, poiché i tempi di recupero sono maggiori.

### Suggerimenti per affrontare il caldo

Adottando alcuni accorgimenti si possono prevenire i problemi di salute legati al caldo:

- evitare le attività faticose e dedicarsi nelle ore più fresche della giornata
- evitare gli assembramenti e il sole di mezzogiorno
- indossare abiti leggeri e non aderenti
- prestare attenzione alla sete: è un campanello d'allarme
- arieggiare la casa durante la notte e di primo mattino
- dedicarsi a impegni e incombenze varie nelle prime ore del mattino
- se possibile, dormire in una stanza fresca
- rimandare le attività faticose o farsi aiutare
- dissetarsi con regolarità e bere nell'arco della giornata almeno due litri d'acqua o tè freddo non dolcificato
- se si ha caldo, stendere un fazzoletto umido sulla nuca o sulla fronte, fare un pediluvio o una doccia (l'acqua non deve essere troppo fredda)
- in caso di problemi, consultare il medico di famiglia

### Contatto per i media

Pro Senectute Svizzera, Tatjana Kistler, responsabile media

Telefono: 044 283 89 57 oppure 079 811 07 36, e-mail: [medien@prosenectute.ch](mailto:medien@prosenectute.ch)

#### Pro Senectute

Pro Senectute è la più grande e importante organizzazione svizzera di categoria e di servizi e prestazioni per le persone anziane e i loro familiari, a cui offre un supporto gratuito attraverso oltre 130 centri di consulenza. Con numerose prestazioni e offerte specifiche, 1800 collaboratrici e collaboratori e 18'400 volontarie e volontari, sostiene la popolazione anziana in ogni ambito dell'invecchiamento e della vecchiaia. Circa 700'000 persone pensionate e le loro famiglie usufruiscono delle nostre prestazioni. Pro Senectute possiede la certificazione ZEWO. [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

### Pro Senectute Svizzera

Lavaterstrasse 60 · Casella postale · 8027 Zurigo · Telefono 044 283 89 89

Fax 044 283 89 80 · [info@prosenectute.ch](mailto:info@prosenectute.ch) · [prosenectute.ch](http://prosenectute.ch)

IBAN CH91 0900 0000 8750 0301 3

Conto postale 87-500301-3

