





Anziani

Dai 65 anni in su il sistema di termoregolazione e il senso della sete diventano sempre meno efficienti. Stare quindi in luoghi freschi, evitare sforzi e bere spesso, anche se sembra di non averne bisogno. I cardiopatici evitano luoghi più alti di mille metri

 <p>LA SCHEDA</p>	<p>NUMERI Gli over65 sono 13 milioni. Di questi circa 5 milioni sono più vulnerabili perché disabili o non autosufficienti</p>	 <p>SINTOMI Il colpo di calore si annuncia con debolezza, sete, sudorazione fredda, pallore e aumento della frequenza cardiaca</p>	 <p>TERAPIA Va fatta dal medico. Nell'attesa bere tanto e bagnare il corpo per raffreddarlo con l'evaporazione</p>	 <p>MOVIMENTO Fa sempre bene. Meglio praticarlo solo nelle ore più fresche, prima delle otto e dopo le venti</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Afa e solitudine nemici di stagione

MARIAPAOLA SALMI

Sono gli anziani i soggetti più vulnerabili di queste torride giornate estive, soprattutto se soli. Dietro l'angolo per tredici milioni di over 65 dei quali almeno cinque milioni di disabili o non autosufficienti, si nasconde l'esaurimento da calore (sete, debolezza, sudorazione fredda, pallore) che può scivolare nel colpo di calore, l'evento più drammatico.

«L'anziano anche se in buona salute, ha un sistema di termoregolazione meno efficace e minore capacità di adattamento del suo organismo all'aumento della temperatura - spiega Marco Ferretti, geriatra all'ospedale Maggiore Fondazione Ca' Granda di Milano - inoltre ha meno stimolo della sete che espone alla disidratazione. Infine, molti farmaci (cardiologici, diuretici, psichiatrici) rallentano il circolo sanguigno e la dispersione del calore». Il vero problema dell'estate però è la solitudine. Vecchi che nelle grandi città vivono soli e con malattie croniche. Sono questi gli anziani veramente in pericolo, quelli che dovrebbero essere intercettati prima possibile. «L'anziano è un conservatore, tiene molto alle proprie abitudini, quindi lasciare la nicchia abitativa - consiglia Ferretti - specie se non supportati da un adeguato sostegno familiare, può essere negativo e indurre ansia, insonnia, confusione mentale; invece i contatti sociali sono un toccasana». Ecco una manciata

di consigli: bere almeno 10-12 bicchieri di acqua (o tè, caffè, latte, spremute, succhi di frutta, gelati) al giorno; ventilare gli ambienti per ridurre l'umidità, no all'aria condizionata forte; indossare abiti di cotone e un cappello; uscire nelle ore più fresche (7-10 e dopo le 18); consigliarsi col medico per modificare le terapie; rendersi autonomi. Mare, montagna, collina e lago vanno bene come per tutti se non ci sono particolari malattie. In caso contrario a seconda della patologia bisogna scegliere la località più adatta.

Cardiopatici e ipertesi. Per la montagna non bisogna superare i 1200-1400 metri, per il mare è vietato esporsi ai raggi solari nelle ore calde. Niente passeggiate in salita, arrampicate, nuotate e tuffi. La pressione va controllata con regolarità così come è opportuno mantenere un contatto col medico curante nell'eventualità di modificare la dose dei farmaci.

Depressi. Ogni cambiamento è faticoso, uno stress. In questi casi a fare la differenza non è tanto il luogo di villeggiatura quanto piuttosto le attenzioni, le cure e la compagnia.

Diabetici. Non trasgredire troppo con la dieta. Per il resto estate e vacanze fanno un gran bene perché aumentano l'attività fisica. Opportuna la misurazione giornaliera della glicemia ed eventuale aggiustamento dei farmaci.

Operati. Meglio ai monti e in collina. Luoghi freschi. Le ferite non vanno esposte al sole i primi mesi.

Per saperne di più

Oncologia/1

ASSISTENZA A DOMICILIO NON SI FERMA D'ESTATE

L'assistenza oncologica domiciliare gratuita garantita dalla fondazione Ant non si ferma d'estate. E anzi vengono intensificati i servizi socio-assistenziali in alcune zone turistiche per dare la possibilità ai malati di essere assistiti anche durante il soggiorno lontano da casa. Per richiedere l'assistenza contattare la sede centrale di Bologna (051.7190111) o consultare l'elenco degli uffici di accoglienza Ant su www.ant.it

Oncologia/2

INSIEME ALLA VISITA IL VIAGGIO E L'HOTEL

Sono oltre cinquantamila, circa la metà del totale, i pazienti non residenti in Lombardia che ogni anno raggiungono l'Istituto europeo di Oncologia di Milano per cure o consulenze. Per questo, in collaborazione con Alitalia, Atahotels e Settimotours, nasce il programma "leo viaggiare facile", che punta ad accogliere i pazienti più lontani e i loro familiari aiutandoli a prenotare viaggio e alloggio a tariffe speciali. A ogni prenotazione il paziente riceve una mail di conferma con i dettagli per l'accesso alla struttura e per viaggio e alloggio.

Dentisti

APERTI PER FERIE QUELLI DELL'ANDI

Partire dopo il controllo dal dentista che possa scongiurare eventuali dolori e fastidi durante le vacanze. È il consiglio dei dentisti Andi, che anche quest'anno garantiscono però l'apertura di parte degli studi associati pure nel mese d'agosto. Da fine luglio e per tutto agosto informazioni sugli studi aperti allo 800911202 oppure www.obiettivosorriso.it

Reumatismi

TROVARE ALL'ESTERO LE CURE ITALIANE

E per i pazienti reumatici che invece viaggiano all'estero per turismo o per lavoro c'è la possibilità di trovare la stessa qualità e gli stessi servizi del proprio centro italiano, grazie a "Consortium", il network internazionale delle malattie reumatiche autoimmuni, al quale hanno aderito 13 centri in 10 nazioni su iniziativa della divisione di reumatologia dell'Istituto Gaetano Pini di Milano www.autoimmunity-network.com/page/consortium-1

Chi ha il diabete ne approfitti per fare attività fisica controllando spesso la glicemia

© RIPRODUZIONE RISERVATA

