

ProSenectute: consigli per canicola

Canicola: essere pronti

LAURA TARCHINI

Lo scorso 19 maggio, il GOSA (Gruppo operativo salute e ambiente) del Dipartimento della sanità e della socialità del Canton Ticino ha iniziato la campagna informativa per prevenire gli effetti negativi delle ondate di caldo sulla salute.

Risalgono al lontano maggio 2003 le temperature alte come quelle di maggio di quest'anno. Che sia la premessa di un'estate cocente come quella del 2003? Non possiamo saperlo con certezza, anche se alcuni esperti hanno già segnalato questa possibilità.

Quello che è certo, è che non dobbiamo farci cogliere impreparati e dobbiamo informare e sensibilizzare il più possibile la popolazione più fragile alle buone pratiche da adottare in caso di grande caldo.

Ricordiamo qui di seguito i consigli utili per tutti:

- ▶ bere molto, almeno 1,5 litri di acqua o tisane al giorno, evitando bevande zuccherate e chiaramente quelle alcoliche;

- ▶ si consigliano cibi leggeri e rinfrescanti quali frutta, verdure, insalate, formaggi leggeri e freschi. È importante non rinunciare al sale;

- ▶ mantenere il più possibile fresca la casa, arieggiando la notte o di primo mattino, tenendo chiuse finestre e abbassando le tapparelle durante il giorno. Ventilatori o impianti di aria condizionata sono pure utili, ma attenzione alle differenze di temperatura tra interni e esterno. Un ambiente troppo raffreddato può avere effetti sgradevoli se non addirittura nocivi per la salute;

- ▶ indossare abiti leggeri;

- ▶ rinfrescare il corpo con docce o bagni, anche panni umidi e freddi, applicati sulla fronte, sul collo, sulle braccia rinfrescano il corpo. Chi cerca

il fresco al lago o sulla riva di un fiume deve badare al rischio di congestione tuffandosi nell'acqua;

- ▶ limitare gli sforzi fisici e la pratica sportiva durante le ore più calde e bisogna evitare di stare troppo al sole e all'aperto quando i tassi di ozono sono elevati per prevenire eventuali colpi di sole o insolazioni. Portare sempre un copricapo leggero per proteggere la testa.



Attraverso le nostre attività, quindi tutti i servizi a favore degli anziani sul territorio e le strutture di accoglienza, dal mese di maggio di quest'anno, visto il caldo eccezionale, sensibilizziamo gli anziani sulle regole e i comportamenti da seguire. Per quanto riguarda i centri diurni terapeutici (dove accogliamo persone affette da Alzheimer o patologie correlate che vivono ancora al proprio domicilio) vi è una presa in carico globale all'interno della quale è prevista una particolare attenzione all'idratazione giornaliera attraverso la somministrazione sistematica di liquidi nelle ore di permanenza al centro.

Ascoltare la radio e le previsioni meteo è importante, in quanto i periodi di canicola vengono segnalati sempre con uno o più giorni di anticipo in modo da potersi regolare. Per chi ha dimestichezza con le nuove tecnologie, scaricare l'applicazione di «MeteoSwiss» permette di rimanere aggiornati in tempo reale sulle allerte meteo.

Non sottovalutiamo il caldo. Ogni anno purtroppo sono molti i ricoveri per malessere dovuti al caldo o anche per una forte disidratazione, che può avere conseguenze anche molto gravi. Spesso la persona in età avanzata tende a non idratarsi a sufficienza, nonostante il suo corpo perda molti liquidi attraverso l'epidermide.

Abituiamoci quindi a bere regolarmente anche in assenza di sete, e a far bere le persone più fragili a noi vicine. ■

