

APERTI PER FERIE

Guida per vivere l'estate sereni, sicuri e informati
con i servizi dell'Auser







La cittadinanza non ha età



Associazione per l'invecchiamento attivo

www.auser.it

Numero Verde
800.995.988

#lacittadinanzanonhaetà



IL GRANDE CALDO: UN RISCHIO PER L'ANZIANO

Dott. Marco Ferretti *Unità di Geriatria Fondazione IRCCS Ospedale Maggiore Policlinico, Mangiagalli e Regina Elena di Milano*

1. COSA È L'ECESSO DI CALORE

Per affrontare il problema del calore ambientale in riferimento alla persona anziana, è opportuno illustrare alcuni elementi salienti di genere sia biologico sia fisico.

LA TEMPERATURA CORPOREA

La temperatura corporea interna, da non confondere con quella cutanea, è determinata dal calore prodotto dal metabolismo e dall'assorbimento di quello ambientale. Essa si mantiene normalmente fra i 36 e i 37.5° centigradi. Quando sale al di sopra di questo intervallo ottimale, per cause sia interne sia esterne all'organismo, si rischia seriamente. Oltre i 42°C l'organismo muore entro 45 minuti per distruzione di tutte le strutture cellulari.

LA TERMOREGOLAZIONE DEL CORPO

La temperatura interna tende a rimanere normale grazie alla termoregolazione, una funzione assai complessa svolta da un nucleo cerebrale posto nell'ipotalamo. Si tratta di bilanciare l'inevitabile accumulo di calore, generato dai processi metabolici, dall'attività muscolare e dall'ambiente, con la dissipazione della quota eccedente il livello di sicurezza mediante opportuni mezzi di dispersione. Il sistema più efficiente è costituito dalla sudorazione, la quale sfrutta il principio dell'evaporazione: dobbiamo però ricordare che questa risulta del tutto inefficace quando il tasso di umidità relativa, cioè il rapporto fra la quantità di vapor acqueo presente e la quantità massima di vapor acqueo possibile in un ambiente ad una certa temperatura, supera il 75%.



CONDIZIONATORI D'ARIA, VENTILATORI E ACQUA FRESCA PER DISPERDERE IL CALORE

Gli impianti di condizionamento migliori riescono a rinfrescare perché agevolano la sudorazione con la deumidificazione dell'aria e l'abbassamento del tasso di umidità relativa piuttosto che favorire l'irradiazione del calore mediante la diminuzione della temperatura-ambiente. Altri sistemi di dissipazione del calore sono la "convezione", sfruttata con l'esposizione a correnti d'aria convogliate da ventilatori o pale o ventagli, e la "conduzione", cioè il contatto diretto con superfici meno calde, come ad esempio l'acqua fresca. E' chiaro che anche questi sistemi si rivelano inefficienti se il gradiente termico è sfavorevole, cioè se le temperature ambientali sono superiori a quella della pelle.

COSA SUCCEDDE NELL'ORGANISMO QUANDO SI FRONTEGGIA IL CALDO?

D'estate può succedere che la temperatura ambientale si mantenga a lungo su livelli elevati: è l'"onda di calore", un periodo di almeno tre giorni con temperatura sempre superiore ai 32° C, anche di notte. Senza arrivare a questi estremi, tuttavia, l'esposizione al gran caldo induce lo spostamento del sangue surriscaldato, dalla circolazione

profonda negli organi interni a quella periferica dilatata della cute, nel tentativo di dissipare il calore. Il lavoro del cuore aumenta, per accelerare la circolazione attraverso distretti vascolari superficiali rinfrescanti. In molti casi tutto questo è sufficiente per superare senza danni i periodi caldi. Ma l'incapacità di incrementare questi adattamenti, riduce la tolleranza al calore: le cause più comuni sono la carenza di acqua e sali, le malattie cardiovascolari, l'uso di farmaci che interferiscono con la funzione cardiocircolatoria (betabloccanti, diuretici, antidepressivi) o sedativi (tranquillanti, antipsicotici). Può allora succedere che lo sforzo della risposta difensiva all'eccesso di calore corporeo comprometta drammaticamente la situazione.

2. DALLO STRESS DA CALORE AL MICIDIALE COLPO DI CALORE

“STRESS DA CALORE”

Durante l'esposizione ad un ambiente troppo caldo, specialmente mentre si esegue un lavoro fisico, dapprima si percepisce un malessere cui conseguono normali adattamenti fisiologici: si tratta dello stress da calore, che tutti noi abbiamo provato e che abbiamo risolto con provvedimenti di semplice buon senso: spostarsi al fresco, riposarsi e bere qualcosa. Ma col crescere della temperatura lo stato di disidratazione può peggiorare: ecco allora che si manifestano in progressione sintomi più intensi, da considerarsi alla stregua di una vera malattia acuta: “l'esaurimento da calore”.

“ESAURIMENTO DA CALORE”

Si tratta di un insieme di sintomi quali sete, debolezza, vertigine, ansietà, qualche comportamento inappropriato. La cute è pallida e sudaticcia, la temperatura interna comincia ad aumentare minacciosamente.

“COLPO DI CALORE”

Se non si interviene in tempo e in maniera opportuna, la situazione

precipita fino al drammatico “colpo di calore”, caratterizzato da tre segni fondamentali: temperatura interna superiore ai 40°, cute secca e asciutta senza alcuna sudorazione, e soprattutto gravi anomalie a carico del sistema nervoso centrale. Il paziente è preda di uno stato confusionale acuto, dove coesistono l'inconsapevolezza, il disorientamento, l'incapacità di mantenere l'attenzione e di reagire utilmente; per di più, il paziente può soffrire di allucinazioni, deliri e convulsioni; può infine entrare in coma e nella maggior parte dei casi muore.

Questa cascata di avvenimenti non è una descrizione accademica di scenari teorici. Ricordiamo che in occasione del grande caldo del 2003, in Italia, ci furono migliaia di decessi in più.

3. CHI È PIÙ A RISCHIO

Fortunatamente, il gran caldo non produce tutti gli effetti che abbiamo descritto in ogni occasione e su tutti, perché nella maggioranza dei casi lo stress da calore è sufficiente per allarmare e attuare contromisure adeguate.

Esistono tuttavia alcuni fattori di rischio, sia biologici sia socio-ambientali, capaci di indebolire o vanificare le risposte difensive e che noi dobbiamo conoscere per saper intervenire prontamente, e meglio ancora per prevenire, quando il gran caldo incombe.

Sono particolarmente a rischio:

- i soggetti molto anziani
- gli obesi
- chi soffre di una patologia di tipo cardiovascolare, neurologico e psichiatrico, perché le loro risposte adattative al calore risultano compromesse dalla malattia stessa e, talvolta, anche dai farmaci
- i non autosufficienti.

Ma corre un pericolo maggiore rispetto agli altri:

- la persona anziana che vive sola, in un appartamento piccolo, posto ai piani alti, privo di condizionamento d'aria, con un basso livello socio-economico.

4. COME PREVENIRE I PROBLEMI LEGATI AL GRAN CALDO

La prima cosa che ciascuno di noi può fare è tanto ovvia quanto trascurata: ricordarsi che l'esaurimento da calore esiste, è subdolo nelle sue manifestazioni iniziali e può drammaticamente precipitare in danni irreversibili. Alcune semplici precauzioni debbono essere adottate metodicamente:

- Mettersi all'ombra quando si avvertono i primi segni di malore per evitare che la temperatura continui a salire;
- Indossare indumenti di cotone o lino, non aderenti, di colore chiaro. All'aperto portare un cappello a falde larghe;
- Bere molto, a piccoli sorsi, specie se l'urina ha un colore giallo intenso (negli anziani manca lo stimolo della sete). Ridurre l'uso di bevande alcoliche;
- Bere molta acqua, o acqua con sale (mezzo cucchiaino in un bicchiere d'acqua, uno ogni quarto d'ora), se la sudorazione è abbondante;
- Chiudere le finestre nelle ore più calde, lasciarle aperte di notte;
- Non rimanere nella vasca da bagno con acqua calda più di un quarto d'ora. Fare il bagno in presenza di un'altra persona;
- Utilizzare ventilatori per far circolare l'aria;
- Rivedere la posologia dei farmaci cardiovascolari e psicoattivi;
- Programmare gli esercizi fisici al mattino o al tramonto;
- Non rimanere a lungo in una automobile ferma al sole.

COSA FARE E COSA NON FARE IN PRESENZA DI UNA PERSONA VITTIMA DEL CALDO

Per quanto riguarda il raffreddamento corporeo di una persona vittima del caldo, bisogna ricordare che la dissipazione efficace del calore dipende anche dalla rapidità del suo trasferimento dalla circolazione profonda a quella superficiale e quindi all'ambiente esterno.

E' controproducente:

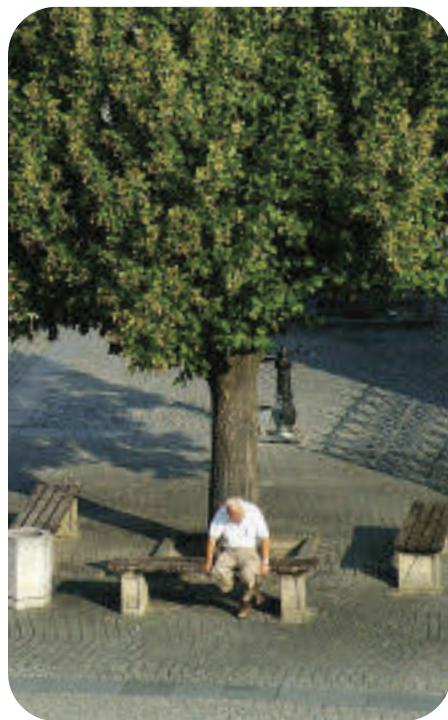
- ghiacciare l'epidermide, perché si inducono una vasocostrizione cutanea, che ostacola il flusso di sangue alla pelle, e brividi che producono ulteriore calore.

E' preferibile:

- spruzzare acqua tiepida
- massaggiare vigorosamente
- deumidificare l'ambiente
- accelerare la velocità dell'aria vicino alla pelle.

In ogni caso:

- è bene consultare il medico
- in presenza di colpo di calore con sintomi più seri, immediato ricovero in Pronto Soccorso.



**UNA CORRETTA
ALIMENTAZIONE
CONTRO GLI AGGUATI
DEL SOLLEONE**

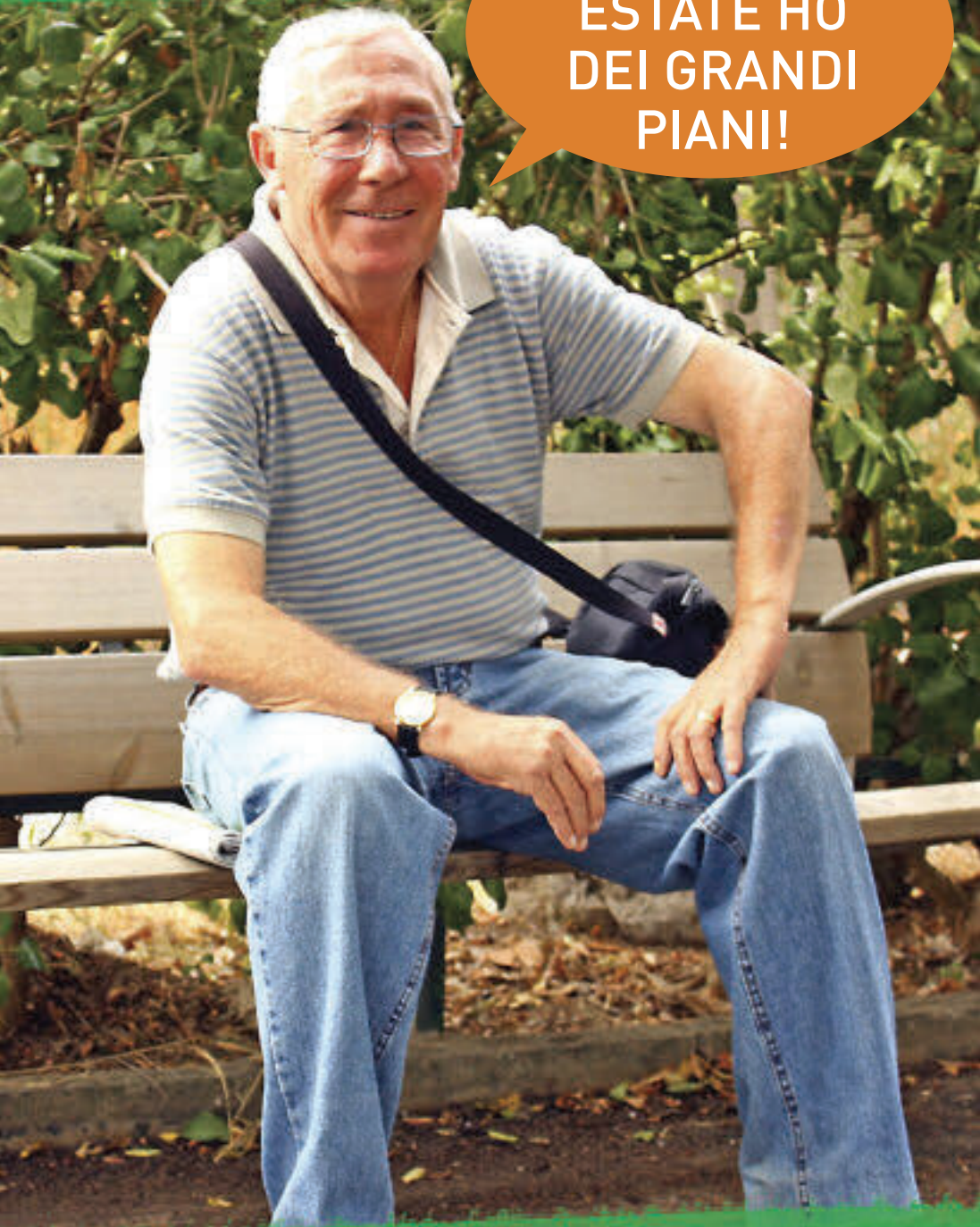


10 CONSIGLI UTILI

I consigli per tenere corrette abitudini alimentari sono validi sempre e per tutti, ma in particolare con il caldo e per le persone anziane o affette da particolari patologie, come diabete o ipertensione, sono sicuramente un valido strumento per contrastare gli effetti del gran caldo.

- Bere anche se non se ne sente la necessità e fare spuntini freschi e leggeri, aiuta a evitare gli agguati del solleone e in particolare la disidratazione e i suoi effetti deleteri.
- Bere frequentemente, l'Organizzazione mondiale della Sanità indica in almeno 10 bicchieri la dose ideale giornaliera;
- Sì a frullati, centrifugati, succhi di frutta e latte, sempre però senza esagerare;
- Consumare molta frutta e verdura, importanti perché contengono anche fino all'80% di liquidi, sono ricchissimi di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre;
- Fare sempre almeno tre pasti al giorno, colazione e cena sono essenziali quanto il pranzo;
- Fare pasti leggeri, non troppo elaborati o piccanti;
- Preferire il pesce alla carne, perché ricco di elementi che proteggono dalle malattie degenerative tipiche dell'anziano;
- Evitare bevande e cibi troppo caldi o troppo freddi;
- Limitare l'assunzione di bevande gassate, alcolici e caffè;
- Sì ai gelati, ma preferibilmente alla frutta;
- Assumere integratori salini solo previo consulto medico.

PER QUESTA
ESTATE HO
DEI GRANDI
PIANI!



E....STATE CON NOI IL PROGRAMMA DELL'AUSER

Un piano di "Emergenza Estate" viene messo a punto dall'Auser per rispondere al meglio ai bisogni degli anziani nel periodo più caldo dell'anno e per molti versi il più difficile. E' una risposta articolata e diversificata che viene incontro ad esigenze di aiuto concreto, di compagnia e socializzazione, di informazione e prevenzione. Ecco come si articola:

POTENZIAMENTO DEI SERVIZI OFFERTI DAL FILO D'ARGENTO

Potenziamento del Filo d'Argento - il servizio di telefonia sociale dell'Auser che contrasta solitudine ed emarginazione - per aiutare gli anziani a vivere meglio le lunghe calde giornate estive.

Con una semplice telefonata al Numero Verde Nazionale del Filo d'Argento **800-995988**, totalmente gratuito, gli anziani possono trovare una risposta concreta ai loro bisogni. Il servizio è attivo tutti i giorni della settimana - festivi compresi - dalle 8 alle 20, per tutto l'anno.

Si può richiedere la consegna della spesa e dei farmaci a casa, compagnia, "trasporto protetto" verso strutture sanitarie per visite e terapie; ottenere informazioni su iniziative di svago e intrattenimento promosse dall'associazione; informazioni sui servizi socio-sanitari attivi sul territorio. La risposta ai bisogni degli anziani viene garantita dai volontari Auser nei tanti punti d'ascolto Filo d'Argento presenti in tutte le Regioni d'Italia e già collegati al Numero Verde. A questi si aggiungono tutte le altre sedi Auser che svolgono attività di aiuto alla persona le quali raccolgono comunque i bisogni e le richieste degli anziani attraverso il proprio numero telefonico.

SEDI AUSER APERTE PER FERIE

- Le sedi Auser restano "aperte per ferie", offrendo agli anziani un ricco

programma di iniziative di svago e socializzazione per contrastare la solitudine: feste, gite fuori porta, visite guidate, iniziative culturali, intrattenimenti musicali e danzanti; pranzi e cene in compagnia. Molte sedi Auser dispongono di locali climatizzati.

I PONY DELLA SOLIDARIETÀ

- Nelle principali città italiane centinaia di giovani Pony della solidarietà muniti di motorini o biciclette, aiutano gli anziani nel disbrigo delle pratiche, nella consegna della spesa e dei farmaci e portano un sorriso a casa di chi vive solo.

CON UN CLICK...TUTTE LE INFORMAZIONI SUL SITO DELL'AUSER

Sul sito dell'Auser www.auser.it, nella sezione predisposta appositamente "Emergenza Estate" sono disponibili tutte le informazioni relative al Programma Auser, in aggiornamento quotidiano. Inoltre, di grande utilità, il servizio "Dalla A alla Z le iniziative dei comuni e del volontariato": un elenco di iniziative proposte dai Comuni e dal volontariato per far fronte ai bisogni delle persone anziane durante il periodo estivo.

Nella sezione "Dalla A alla Z" si può consultare l'elenco delle iniziative sia in ordine alfabetico, sia per regione attraverso una mappa interattiva: numeri verdi, servizi, assistenza, iniziative di sostegno domiciliare, attività di svago e intrattenimento e tanto altro ancora.

AIUTARE GLI ALTRI

Se siete a conoscenza che nel vostro palazzo vivono degli anziani soli, chiedete loro se hanno bisogno di aiuto e in caso di necessità contattate i servizi comunali o rivolgetevi alla sede Auser più vicina segnalando la situazione.

Gli anziani soli non vanno lasciati soli!

NUMERI UTILI IN CASO DI EMERGENZA

118

Il 118, numero unico, gratuito e da digitare senza prefisso su tutto il territorio è attivo per:

- Situazioni di possibile pericolo di vita;
- Incidenti stradali, domestici, sportivi, ecc.
- Ricovero d'urgenza;
- Soccorso alpino;
- Reperire il Medico della Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica);
- Conoscere le farmacie di turno.



Presso la Centrale Operativa del 118 un medico si occupa di raccogliere, filtrare e valutare le richieste. Se è previsto l'invio di un'ambulanza, nel tempo di attesa l'operatore della centrale provvederà telefonicamente a dare le prime indicazioni di pronto soccorso attuabili dai presenti.

113 POLIZIA DI STATO

112 CARABINIERI

115 VIGILI DEL FUOCO

CON IL SOSTEGNO DI



LA SOLIDARIETÀ: IL FILO CHE CI UNISCE



FILOD'ARGENTO

NUMERO VERDE NAZIONALE GRATUITO

TUTTI I GIORNI
DALLE 8 ALLE 20 **800-995988**

UNA RETE DI SOLIDARIETÀ E AMICIZIA
VICINA AGLI ANZIANI PIÙ SOLI E FRAGILI

DONA IL TUO 5XMILLE ALL'AUSER
C.F. 97321610582

 **auser**
Nazionale

www.auser.it