

Salute. Caldo e afa: l'appello del Responsabile del Pronto Soccorso di Erba

erbanotizie.com/sanita/salute-caldo-e-afa-lappello-del-responsabile-del-pronto-soccorso-di-erba-2-125967/

ERBA – “Bevete tanto, idratatevi, soprattutto se siete anziani. E naturalmente cercate di restare in un ambiente fresco”. Questo **l'appello** lanciato dal **dottor Gerardo Foglia, responsabile della unità Operativa di Pronto Soccorso e Accettazione e Area di Emergenza Cardiovascolare dell'Ospedale Sacra Famiglia Fatebenefratelli di Erba**. Un appello dettato dal **incremento degli accessi al pronto soccorso a causa del caldo**.



“In queste ore di solleone gli accessi al pronto soccorso sono in netto aumento – spiega il dottor Foglia – Il reparto tratta 36mila pazienti all’anno e nei periodi estivi si tratta spesso di anziani disidratati, per i quali non è necessario il ricovero, perché è sufficiente una terapia di idratazione per rimetterli in sesto. Ma la temperatura di queste ore non va presa alla leggera”.

Al centro dell’attenzione sono dunque soprattutto gli **anziani** e particolarmente **coloro che vivono da soli**: “È importante aumentare il controllo della temperatura degli ambienti, assicurarsi che la persona consumi una quantità di liquidi opportuna (non meno di 2 litri di acqua al giorno a meno di indicazioni diverse del medico di famiglia), e fare in modo che beva acqua o spremute di frutta anche nel caso non li richieda esplicitamente. Inoltre, segnalano i medici, è necessario sospendere qualsiasi tipo di attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle 11 alle 18) e stare attenti alla comparsa di sintomi come confusione mentale e agitazione, che possono indicare sofferenza dovuta alle elevate temperature”, continua il responsabile del Pronto Soccorso erbese.

“Quando sopravviene una ‘ondata di calore’, con alte temperature per giorni, anche di notte, la regolazione della temperatura cutanea attraverso la produzione di sudore può essere poco efficiente, oppure l’assunzione di acqua può essere inadeguata – spiega il dottor Foglia – Molti anziani non avvertono o avvertono poco il senso di sete e, anche quando sudano molto, non bevono abbastanza; di conseguenza, il loro organismo si disidrata e ciò spiega perché si debbano seguire gli accorgimenti che abbiamo segnalato, vestendo leggero, in cotone o lino, esponendosi il meno possibile al sole ed evitando

bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici), come pure le bevande ghiacciate, gassate e zuccherate. È opportuno preferire la frutta e la verdura e abolire cibi grassi e conditi e bere molta acqua. Inoltre, non bisogna esporre i prodotti farmaceutici ai raggi solari o a fonti di calore: alcune medicine vanno tenute in frigorifero (mai nel freezer), indicazione che si trova comunque specificata sulla confezione del farmaco”.