

# Per proteggere i nostri anziani dal caldo estivo, i consigli del Team di esperti di Sant'Anna 1984.

*La cooperativa sociale Sant'Anna 1984 desidera condividere importanti consigli per proteggere gli anziani dalle elevate temperature durante questa calda estate*

ROMA, LAZIO, ITALIA, July 21, 2023 /EINPresswire.com/ -- Roma, 21 luglio 2023 – Sant'Anna 1984, la [cooperativa](#) sociale impegnata nel sostegno e nella tutela degli anziani, desidera condividere importanti consigli per proteggere le persone care dalle elevate temperature durante questa caldissima estate e il team di Sant'Anna 1984, sotto la supervisione del dott. Adelfio [Liviani](#) offre preziose indicazioni su come garantire la sicurezza e il benessere degli anziani durante questa stagione.



Dott. Adelfio Liviani

Sant'Anna 1984 promuove la qualità della vita degli anziani, offrendo servizi e supporto nelle diverse sfere del loro benessere e si pone come punto di riferimento per la comunità, fornendo informazioni, consulenza e soprattutto assistenza a coloro che hanno bisogno di supporto per garantire una vita dignitosa e sicura agli anziani.

Mantenere il giusto livello di idratazione è fondamentale per proteggere gli anziani dal caldo. "Concordare con il medico curante o il geriatra il giusto quantitativo di acqua da assumere giornalmente e adottare strategie per invogliarli a bere è cruciale", afferma il dott. Liviani. Aggiungere fette di limone o foglie di menta all'acqua, optare per spremute o succhi di frutta senza zuccheri aggiunti e tisane personalizzate possono essere modi efficaci per mantenere adeguatamente idratati gli anziani.

È inoltre importante preferire l'acqua a temperatura ambiente o fresca, evitando temperature

eccessivamente fredde.

Un'alimentazione adeguata è un altro aspetto chiave per proteggere gli anziani dalle alte temperature estive.

"Nella dieta degli anziani durante questo periodo dell'anno, la frutta e la verdura dovrebbero essere i protagonisti in quanto contribuiscono ad aumentare i livelli di idratazione", consiglia sempre Adelfio Liviani.

Al contrario, è consigliabile evitare cibi ricchi di grassi, poiché possono aumentare la temperatura corporea.

Proteggersi dal sole è essenziale per prevenire danni causati dalle alte temperature. "Evitate che gli anziani escano all'aperto nelle ore più calde, tra le 11.00 e le 18.00, e se necessario,

indossino abiti adeguati in tessuti naturali come cotone o lino, che favoriscono la traspirazione", suggerisce il Team di esperti di Sant'Anna. È inoltre consigliabile indossare occhiali da sole e cappelli con visiere per proteggere gli occhi dai raggi ultravioletti. L'applicazione di creme protettive solari è altrettanto importante per preservare la salute della pelle.

Per contrastare i sintomi causati dalle alte temperature, è consigliabile rinfrescare il corpo. "Bagnare la fronte, i polsi, le braccia e fare pediluvi con acqua fresca (mai troppo fredda) e l'applicazione di panni bagnati in cotone possono aiutare ad alleviare i sintomi", continua Liviani.

Mantenere un'adeguata temperatura in casa è cruciale per proteggere gli anziani dal caldo. "Utilizzare l'aria condizionata con moderazione e mai con getto diretto, posizionare ventilatori e tenere persiane e tende chiuse per evitare l'ingresso dei raggi solari e favorire l'aerazione dei locali, soprattutto di sera".

Infine, è importante riconoscere i sintomi del colpo di calore e sapere quando si tratta di un'emergenza. "I sintomi del colpo di calore includono temperatura corporea molto elevata (superiore ai 39 gradi), pelle calda, secca e arrossata in assenza di sudorazione, tachicardia (battito accelerato sopra le 90 pulsazioni al minuto), mal di testa intenso, vertigini o addirittura svenimento, confusione e disorientamento, e in casi gravi, anche perdita di coscienza", conclude il dott. Liviani.

Sant'Anna 1984 invita tutti a seguire attentamente questi consigli per proteggere gli anziani e i



Dott. Adelfio Liviani

fragili da questa ondata anomala di caldo estivo e per qualsiasi approfondimento visitate il sito <https://www.santanna1984.it>.

Marco Bacini  
MB 4.0 srl  
[email us here](#)

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/645613366>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2023 Newsmatics Inc. All Right Reserved.