



**Primo Piano - Allarme caldo, Fimmg:
"Preoccupazione per suoi effetti, adottare misure precauzionali"**

Roma - 18 giu 2024 (Prima Notizia 24) **Ecco il decalogo per aiutare i più deboli a gestire il caldo intenso.**

"Sono anni ormai che d'estate riceviamo chiamate dai nostri pazienti per colpi di calore e altri problemi legati all'aumento delle temperature, ma non abbiamo mai dovuto affrontare un caldo come quello prospettato in questi giorni. Siamo molto preoccupati per gli effetti che le massime previste, con temperature percepite vicine ai 40, potranno avere. Non solo le persone anziane, ma tutti, dovrebbero evitare per quanto possibile di uscire nelle ore più calde e, comunque, di affrontare lunghi tratti al sole". A lanciare l'allarme sono due medici di famiglia della Fimmg, Luigi Sparano e Corrado Calamaro, visto l'arrivo di Minosse, l'anticlone africano che sta per travolgere l'Italia con temperature da record in tutta la Penisola. Viste le previsioni metereologiche, che preannunciano un caldo record, la Federazione Italiana Medici di Medicina Generale (Fimmg) si appella alla popolazione, in particolare a quella più fragile, perché adotti tutte le misure di precauzione possibili per proteggersi. "Il grande caldo - spiegano Sparano e Calamaro - può rappresentare un serio pericolo, soprattutto per coloro che soffrono di patologie croniche o hanno un sistema immunitario compromesso". Per aiutare le fasce più deboli a gestire il caldo intenso, la Federazione ha stilato un decalogo contenente consigli pratici: 1) idratarsi, bere fino a 1,5-2 litri d'acqua ogni giorno, anche se non si ha sete, evitando di bere bevande alcoliche, gassate o zuccherine; 2) non uscire o praticare attività fisica durante le ore più calde del giorno, di solito tra le 11 e le 17; 3) vestirsi indossando abiti leggeri, con colori chiari e tessuti naturali (es. lino o cotone), che permettono la traspirazione della pelle; 4) preferire ambienti freschi, frequentare zone fresche e ventilate. In caso di necessità, accendere ventilatori o condizionatori, evitando però di esagerare con la differenza di temperatura rispetto all'esterno; 5) mangiare pasti leggeri, ricchi di frutta e verdura, ed evitare di consumare cibi grassi, che aumentano la sensazione di calore; 6) rinfrescarsi con regolarità, facendo docce o bagni freschi, in modo da abbassare la temperatura del corpo, oppure usando panni umidi su polsi, collo e fronte; 7) controllare la propria salute, facendo attenzione ai segnali di disidratazione o colpo di calore (mal di testa, vertigini, debolezza, nausea oppure crampi muscolari). Nel caso ci siano sintomi sospetti, contattare subito un medico; 8) quando si esce, non esporsi direttamente al sole, usare cappelli a tesa larga, occhiali da sole e crema solare ad alta protezione; 9) organizzare tutte le attività in modo da evitare le ore più calde, preferendo il primo mattino o la sera; 10) prestare attenzione alle persone più fragili, controllare la salute di familiari, amici o vicini deboli che vivono da soli. E' un decalogo di consigli semplici, ma fondamentali per poter affrontare l'ondata di calore in arrivo. "È importante - concludono i medici di famiglia - che ogni cittadino faccia la propria parte per proteggere la propria salute e quella dei propri cari",



(Prima Notizia 24) Martedì 18 Giugno 2024

PRIMA NOTIZIA 24

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
E-mail: redazione@primanotizia24.it