Caldo, Medici Firenze: “Rischi anche per i giovani, limitino l’attività all’aperto nelle ore più afose”

Descrizione

“E’ importante proteggersi dalle ondate di calore limitando l’attività all’aperto nelle ore più calde, dalle 11 fino alle 17. Evitare per i bambini e anziani, in particolare, giochi e camminate nelle ore più afose. Ma anche i giovani devono limitare attività fisica e corse durante le ore molto calde. Per tutti privilegiare luoghi all’ombra o ambienti ventilati”.
A dirlo è **Elisabetta Alti, vicepresidente dell’Ordine dei Medici di Firenze**, che fornisce consigli e raccomandazioni in vista dell’ondata di calore che investirà anche Firenze e la Toscana con picchi tra giovedì e venerdì prossimi.

“Anche chi si trova al mare deve ricordarsi di non esporsi al sole nelle ore più calde e, comunque, di proteggersi sempre con creme solari con almeno 30 di protezione- sottolinea la dottoressa Alti -. Mettersi la crema protettiva ogni mattina e ripetere spesso l’applicazione”.
“Idratarsi molto, soprattutto le persone anziane e i bambini devono aumentare l’apporto idrico dato che aumenta la sudorazione – consiglia la vicepresidente dell’Ordine dei Medici di Firenze -. Ventilare gli ambienti, aprire le finestre di primo mattino e la sera, utilizzare i ventilatori, accendere i condizionatori ma senza arrivare ai 17-18°, mantenerli invece sui 23-25°. Mai sottoporsi, comunque, a sbalzi di temperatura. Lo stesso consiglio vale quando si entra in auto: non impostare il condizionatore a temperature troppo basse quando siamo accaldati”.

“Per quanto riguarda l’alimentazione mangiare frutta e verdura, limitare sughi molto grassi e i fritti, abolire il consumo di alcol che potrebbe provocare disidratazione – ricorda la dottoressa Alti -. Inoltre, per le persone che assumono farmaci è consigliabile mantenere inalterate le proprie terapie, in modo particolare le persone che assumono farmaci per la pressione arteriosa. Non diminuiamo le nostre terapie nella convinzione che tanto con il caldo la pressione si abbassa comunque. Controlliamola più volte al giorno, aumentiamo l’apporto idrico ma non diminuiamo le terapie se non dopo aver consultato il medico”.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
18/06/2024
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta
Views : 10568

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze