

Milano

Comune  
di MilanoSettore Servizi per Anziani  
Direzioe**FAX**

Data: 14 Agosto 2007

Spett.le Dipartimento di Epidemiologia  
ASL ROM/E

Alla c.a. D.essa Manuela Desario

N. Fax 06/83060374

Da Settore Servizi per Anziani - Direzione

N. Fax: 0288463198

Copie a:

**Oggetto: ATTIVITA' DI PREVENZIONE PER GLI EFFETTI DELLE ONDATE DI  
CALORE: ESTATE 2007**

N. Pagine

Riferimento n°: 00/00 - 00

**Messaggio:****A complemento della mail odierna pari oggetto, allego materiale informativo Comune di Milano/ASL e Regione Lombardia.****Cordialità.****Luisa Anzaghi**

In caso di errata ricezione contattare il: 02 884 63038/9

L.go Treves, 1 - 20121 Milano

Tel. +39 02 884.63038/9 - fax +39 02 884.63198

luisa.anzaghi@comune.milano.it

www.comune.milano.it/servizisociali

# Consigli per una corretta alimentazione

## Bere frequentemente

Inverci bere almeno 2 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete: se vuoi alternare, va bene anche il tè.

I succhi di frutta e le bevande gasate vanno assunti con moderazione, perché ricchi di calorie e poco dissetanti.

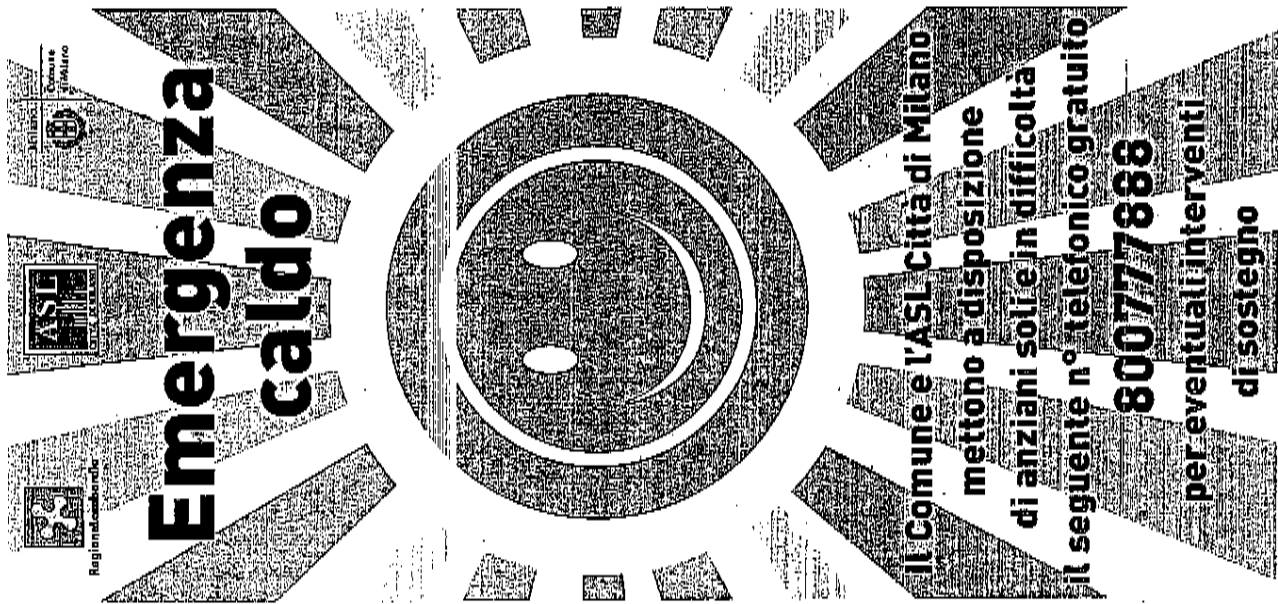
Preferisci inoltre le bevande fresche, evita quelle ghiacciate.

## Fare pasti leggeri e frequenti

L'ideale è consumare 5 pasti leggeri al giorno:

colazione, spuntino di metà mattina,

pranzo, merenda e cena.



**Emergenza  
caldo**

Il Comune e l'ASL Città di Milano mettono a disposizione di anziani soli e in difficoltà il seguente n° telefonico gratuito **800777888** per eventuali interventi di sostegno

Ecco una serie di consigli pratici per prevenire e affrontare i pericoli del caldo estivo. Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili che, per la loro condizione fisica, sono più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive. Conoscere il rischio è sempre il primo passo per prevenirlo.

## 10 regole d'oro per una estate in salute

1. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
2. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
3. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
4. Copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
5. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
6. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
7. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
8. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
9. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.
10. Ricordati di bere spesso.

## Cibi e bevande da evitare o assumere con moderazione

**Fritti, insaccati, infingoli, cibi piccanti.**  
Poiché sono cibi elaborati, molto salati e ricchi in grassi.

**Birra e alcolici**  
Poiché aumentano la sudorazione e la sensazione di calore, contribuendo alla disidratazione.

**Caffè e bevande caffeine**  
Perché diuretiche.

## Cibi e bevande da preferire

**Frutta e verdura**  
Consumare in abbondanza perché apportano acqua, vitamine e sali minerali.

**Pesce**  
Il consumo del pesce è sempre auspicabile.

**Pasta e riso**  
Saziano senza appesantire. Consumarli regolarmente, ma sempre in quantità moderata.

**Gelati**  
Preferisci quelli al gusto di frutta, più ricchi in

## L'alta temperatura associata ad alta umidità è una possibile causa dei seguenti disturbi:

### Gonfiore delle caviglie

#### Sintomi e segni

- Senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori.

#### Cosa fare

- Sdraiarsi, tenere le gambe sollevate, più alte rispetto alla testa, dormire con un cuscino sotto i piedi
- In viaggio fare frequenti soste e passeggiare
- Al mare camminare a lungo nell'acqua.

### Crampi muscolari da calore

Si verificano soprattutto durante una intensa attività fisica in ambiente caldo.

#### Sintomi e segni

- Sudorazione abbondante con perdita di liquidi e Sali minerali, spasmi muscolari.

#### Cosa fare

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato
- Somministrare acqua, eventualmente con sali minerali
- Se i crampi persistono, chiedere assistenza medica

### Spessatezza o collasso da calore

Dovuto a una esposizione prolungata al sole e alla perdita massiccia di acqua e Sali.

#### Sintomi e segni

- Aumento della respirazione (tachipneal, pressione bassa, cute fredda, pallida e umida, nausea, mal di testa.

#### Cosa fare

- Chiedere assistenza medica.

#### Nell'attesa:

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato e mantenerla a riposo
- Loggiare gli indumenti più pesanti
- Bere bevande, eventualmente con Sali minerali

### Stress termico

#### Sintomi e segni

- Rossore al viso, malessere generale improvviso, mal di testa, nausea, sensazione di vertigine, possibile fastidio alla luce, aumento rapido della temperatura corporea (febbre). Si può verificare perdita di coscienza.

#### Cosa fare

- Chiedere assistenza medica.

#### Nell'attesa:

- Distendere la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo
- Fare impacchi di acqua fresca
- Dare da bere acqua fresca anche con aggiunta di Sali minerali
- Eventualmente coprire gli occhi.



**Regione Lombardia**

**UN'ESTATE  
PIU' SERENA  
CON I CONSIGLI  
DELLA TUA REGIONE**



**10 REGOLE D'ORO  
PER AFFRONTARE  
IL CALDO ESTIVO**

Ecco uno strumento utile per combattere il caldo estivo. Una serie di consigli pratici per affrontare questa emergenza e i rischi che ne derivano.

Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili, che per la loro condizione fisica possono essere più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive.

Un pericolo che può accrescersi se queste persone vivono da sole. Imparare a conoscere il rischio è sempre il primo passo per prevenirlo.

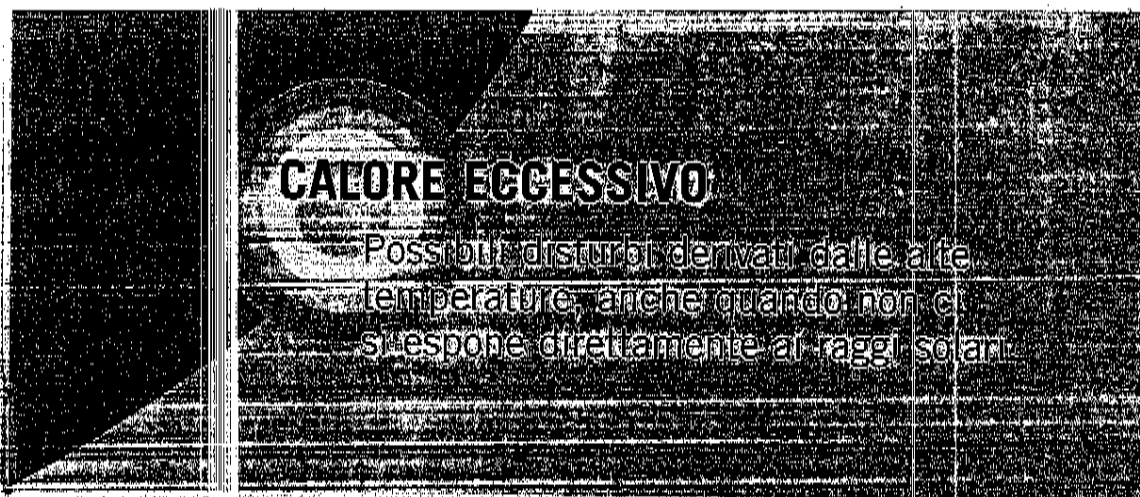
### QUANDO IL CALDO È UN PERICOLO?

- Quando la temperatura esterna supera i 32-35 gradi.
- Quando l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione.
- Quando la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati).

Qui di seguito sono illustrati i principali disturbi legati alle condizioni ambientali estive. Sono accompagnati da utili suggerimenti su "cosa fare".

È bene tenerli a portata di mano in caso di necessità.





# CALORE ECCESSIVO

Possibili disturbi derivati dalle alte temperature, anche quando non ci si espone direttamente ai raggi solari.

## Ede mi da calore

### Sintomi e segni

- Senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori.

### Cosa fare

- Liberarsi di vestiti e calzature troppo strette
- Sdraiarsi, tenere le gambe sollevate, più alte rispetto alla testa, dormire con un cuscino sotto i piedi.
- In viaggio fare frequenti soste e passeggiare.
- Al mare camminare a lungo nell'acqua.

### Cosa non fare

- Non bere alcolici



## ESPOSIZIONE DIRETTA AL SOLE

Possibili disturbi derivati da esposizione diretta e prolungata ai raggi solari.

### Colpo di sole

#### Sintomi e segni

- Rossore al viso, malessere generale improvviso, mal di testa, nausea, sensazione di vertigine, possibile fastidio alla luce, aumento rapido della temperatura corporea (febbre).
- Si può verificare perdita di coscienza.

#### Così fare

- Chiedere assistenza medica.

#### Nell'attesa:

- Distendere la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo.
- Fare impacchi di acqua fresca.
- Dare da bere acqua fresca, anche con aggiunta di sali minerali.
- Eventualmente coprire gli occhi.

#### Così non fare

- Non provocare raffreddamenti troppo rapidi.
- Non bere alcolici.
- Non somministrare alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.

## ALTA UMIDITÀ

possibili disturbi dovuti ad alti livelli di umidità (oltre il 60-70%) - ridotta ventilazione - temperatura superiore ai 25 gradi.

### Colpo di calore

Si può verificare soprattutto in luoghi chiusi

#### Sintomi e segni

- Volto arrossato o pallido, pelle secca e calda, aumento della temperatura corporea (febbre), aumento della frequenza cardiaca (tachicardia), aumento della respirazione (tachipnea), pupille dilatate.
- Si può verificare shock e perdita di coscienza.

#### Cosa fare

- Chiedere assistenza medica.

#### Nell'attesa:

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo (se pallido) o in posizione semiseduta (se rosso in viso).
- Liberare la persona dagli indumenti.
- Raffreddare il corpo con acqua fresca, anche avvolgendolo in lenzuola o asciugamani umidi o utilizzando borse di ghiaccio da posizionare sotto le ascelle, ai polsi, all'inguine, alle caviglie, ai lati del collo.
- Dare da bere acqua fresca, eventualmente con sali minerali.

#### Cosa non fare

- Non bere alcolici.
- Non bere alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.





## Crampi muscolari da calore

Si verificano soprattutto durante una intensa attività fisica in ambiente caldo.

### Sintomi e segni

- Sudorazione abbondante con perdita di liquidi e sali minerali; spasmi muscolari.

### Così fare

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato.
- Somministrare acqua, eventualmente con sali minerali.
- Se i crampi persistono, chiedere assistenza medica.

### Così non fare

- Non bere alcolici.

## Esaurimento o collasso da calore

Dopo una esposizione prolungata al sole e alla perdita massiccia di acqua e sali.

### Sintomi e segni

- Aumento della respirazione (tachipnea), pressione bassa, cute fredda, pallida e umida, nausea, cefalea.

### Così fare

- Chiedere assistenza medica.

### Nell'attesa:

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato e mantenerla a riposo.
- Togliere gli indumenti più pesanti.
- Bere bevande, eventualmente con sali minerali.

### Così non fare

- Non bere alcolici.

# 10 REGOLE D'ORO PER AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO

1. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11:00 alle 17:00).
2. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
3. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
4. Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
5. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso abbassa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
6. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
7. Bevi subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
8. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
9. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.
10. Ricordati di bere.





## CONSIGLI PER IL MENÙ ESTIVO

### Acqua o tè



**Sì.** Dovresti bere almeno 2 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete: se vuoi alternare, va bene anche il tè.

### Succhi di frutta e bevande gassate



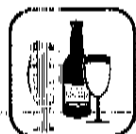
**NI.** Modera l'assunzione, perché sono ricchi di calorie, poco dissetanti, spesso troppo zuccherati.

### Bevande fredde e ghiacciate



**No.** Devi evitarle perché possono provocare congestioni gravi. Preferisci le bevande a temperatura fresca.

### Birra e alcolici



**No.** Astieniti: aumentano la sudorazione e la sensazione di calore contribuendo alla disidratazione.

### Pasti leggeri e frequenti



**Sì.** L'ideale è 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.



**Pasta e riso**

**Ni.** Saziano senza appesantire.  
Consumali regolarmente, ma sempre  
in quantità moderata.

**Pesce**

**Si.** È da preferire rispetto  
alla carne e ai formaggi.

**Fritti, intingoli, insaccati, cibi piccanti**

**No.** Vanno ridotti o evitati tutti  
i cibi elaborati, molto salati  
e ricchi in grassi.

**Frutta e verdura**

**Si.** Consumane in abbondanza  
perché apportano acqua,  
vitamine e sali minerali.

**Gelati**

**Si.** Ma preferisci quelli al gusto  
di frutta, più ricchi in acqua.

**Caffè**

**Ni.** D'estate e con le alte temperature  
bisogna limitarne l'assunzione.



**Call Center Sanità**  
**840.000.006**

(da telefono fisso in Regione Lombardia)

**Dauser**  
FILO D'ARGENTO  
**800.995.988**

(da telefono fisso in Regione Lombardia)