

Consigli comportamentali per gli anziani cardiopatici

Dr. Vincenzo Russo

Gli anziani sono i primi a soffrire in termini di salute nei periodi di caldo intenso. Si stima che la percentuale di problemi cardiocircolatori aumenti vorticosamente durante il periodo estivo. Per evitare che la fisiologica fragilità del paziente anziano possa sfociare in criticità è opportuno seguire alcune semplici ma importanti regole che permettano ai meno giovani di vivere in sicurezza il periodo più caldo dell'anno.

Viaggio e Mete Estive

- Evitare lunghi viaggi in aereo (oltre le due ore).
- Evitare le elevate altitudini (montagna oltre i 1800 metri).
- Favorire località con clima fresco e ventilato (montagna a bassa quota entro i 1500 m o lago)
- Evitare le esposizioni prolungate al sole o il repentino passaggio ambiente caldo/freddo.
- Usare con cautela l'aria condizionata, non scendendo mai sotto i 24-25 gradi in funzione deumidificazione e non lasciandola accesa durante il riposo notturno.
- Portare con se i farmaci necessari, il referto dell'ultima visita medica effettuata ed il tesserino identificativo del pacemaker/defibrillatore.
- Informarsi appena si arriva in una località di villeggiatura circa la presenza di punti di primo soccorso o di farmacie aperte.

Alimentazione*

- Bere spesso nel corso della giornata (almeno due litri di acqua al giorno).
- Mangiare piccole quantità di cibo leggero, facilmente digeribile, ben distribuite nel corso della giornata.
- Privilegiare piccole porzioni di frutta e verdura fresche, utili per reintegrare i sali minerali.
- Evitare bevande gassate, troppo fredde, alcolici e superalcolici.

*in assenza di specifiche controindicazioni

Attività Motoria

- Praticare moderata attività fisica (circa due- tre ore a settimana) cercando di mantenere un passo veloce non solo per migliorare la tonicità dei muscoli ma anche per ridurre il sovrappeso.
- Iniziare a muoversi in modo graduale, soprattutto se si è stati sedentari fino al giorno prima.
- Non fare sforzi importanti dopo i pasti, ma attendere almeno due ore anche dopo un pasto leggero.
- Evitare assolutamente le ore più calde della giornata (fascia oraria 11- 18).
- Evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, fermandosi in posizioni intermedie (esempio: seduti al bordo del letto per alcuni minuti) prima di alzarsi in piedi.

Visita Medica

- Effettuare prima dell'estate una visita medica di controllo per valutare le condizioni generali con particolare attenzione alla pressione arteriosa, che spesso nel periodo estivo necessita di ottimizzazione della terapia.

Sintomatologia

- Prestare attenzione ai campanelli d'allarme del cuore (affanno, palpitazioni, capogiri, annebbiamento della vista, svenimento, dolore al torace).
- In caso di dubbi rivolgersi al proprio medico di famiglia e, qualora fosse assente, al sostituto da lui nominato, reperibile tutti i giorni feriali, dal lunedì al venerdì.
- In caso di problema di salute durante le ore notturne o nei giorni festivi consultare il servizio di guardia medica/continuità assistenziale del territorio di residenza, attivo tutti i giorni feriali dalle 20 alle 8 ed il week end dalle 10 del sabato alle 8 del lunedì.
- In caso di sintomatologia di recente insorgenza intensa e duratura ed impossibilità a raggiungere in sicurezza il pronto soccorso ospedaliero più vicino, attivare il servizio di emergenza territoriale, chiamando il 118.

Vita Sociale

- Evitare l'isolamento, uscendo e partecipando ad attività socializzanti organizzate vicino casa dalle istituzioni, associazioni o parrocchie.