



**Azienda Ospedaliera  
Universitaria Senese**  
Complesso Ospedaliero  
di Rilevo Nazionale e di Alta Specializzazione  
Ospedale Santa Maria alle Scotte



Dott. Marco Antonio Bellini

Siena, 7 luglio 2019 - Con l'arrivo del grande caldo si è registrato al policlinico Santa Maria alle Scotte un aumento tra il 20% e il 30% nei ricoveri dei pazienti fragili, anziani e con polipatologie, legati soprattutto a malori, disidratazione e uso non appropriato di particolari terapie farmacologiche.

Per questo è utile dare alcuni consigli pratici, per ridurre i rischi per la salute degli anziani con l'arrivo del grande caldo. Ne abbiamo parlato con il dottor Marco Antonio Bellini, responsabile della UOSA AcroPoliS, un servizio nato nel 2010 e dedicato proprio ai pazienti fragili e complessi, con polipatologie, ma soprattutto anziani.

“Il primo consiglio utile per gli anziani - spiega Bellini - soprattutto in caso di cardiopatie o ipertensione è rivolgersi al medico curante per valutare una eventuale riduzione del dosaggio dei farmaci diuretici e per la pressione alta, perché il caldo può potenziare l'effetto di questi medicinali, con rischio di aumentare la disidratazione, causare alterazioni del potassio e del sodio, e provocare malori, in particolare bruschi cali di pressione e svenimenti.

Anche i farmaci per la prostata possono influire sulla pressione arteriosa, e in estate in alcuni casi, può essere opportuno rivederne il dosaggio con il proprio medico. Sconsigliato vivamente il ‘fai da te’: non si debbono interrompere bruscamente le terapie mediche, specialmente in chi soffre di ipertensione arteriosa. L'invito è di parlarne con il proprio medico curante, il quale saprà dare in ogni caso una risposta qualificata. Inoltre tutti i medicinali devono essere conservati in luoghi freschi e, se necessario, anche in frigorifero”.

“Per evitare la disidratazione - prosegue Bellini - è importante bere almeno due litri di acqua al giorno, anche in assenza dello stimolo della sete, evitando bevande gassate, troppo zuccherate o alcoliche. È inoltre importante consumare pasti frequenti e leggeri preferendo pasta, pesce, carni bianche, frutta ad alto contenuto di acqua tra cui angurie, meloni, fragole, agrumi, verdura, carote, pomodori, gelati; orientativamente nella dieta il rapporto tra verdura, frutta e carboidrati, carni o pesce deve essere di 2 a

1”.

Dopo terapie e alimentazione è inoltre fondamentale l’attenzione ai comportamenti fuori casa.

“Il consiglio fondamentale è quello di evitare di uscire di casa nelle ore più calde della giornata, cioè dalle 11 alle 18, non restare all’interno di automobili parcheggiate al sole e ripararsi sempre dal sole senza esporsi in modo prolungato, proteggendo gli occhi con occhiali da sole e la testa con cappello leggero. Sia in auto che in casa è necessario avere attenzione ai climatizzatori, prediligendo il deumidificatore con temperature medie di 24-26°C, oppure ventilatori ma senza esposizione diretta”, conclude Bellini.