



Il sole estivo ed i picchi di caldo sono sempre un fattore di rischio da tenere in considerazione per chi ha a che fare con il diabete, ancor di più se si tratta di soggetti vulnerabili, come bambini e anziani.

I picchi di caldo possono rappresentare un problema soprattutto per i turisti (ma anche per chi continua a lavorare nelle grandi città), i quali devono spostarsi anche nelle ore centrali della giornata, proprio quando il sole è più cocente.

Oltre ad utilizzare adeguate e quanto più possibile dedicate protezioni per la pelle, elenchiamo qui sotto le 10 principali regole da seguire in caso di picchi di caldo, tipici del periodo estivo.

Il temuto “livello 3” (di caldo) corrisponde al massimo rischio per la salute ed un consiglio generale, che arriva direttamente dal Ministero della Salute, è quello di **evitare in particolare le zone ad alto traffico**, in cui si registrano valori alti di ozono.

10 regole per gestire i picchi di caldo in caso diabete.

1. Ridurre il livello di attività fisica, evitare di stare esposti al sole ed astenersi dal praticare sport all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata (**dalle ore 11.00 alle 18.00**).
2. Indossare **abiti leggeri**, non aderenti, preferibilmente di fibre naturali e di colore chiaro.
3. **Rinfrescare l'ambiente** domestico e di lavoro.
4. **Ridurre la temperatura corporea**, facendo bagni e docce con acqua tiepida (non fredda).
5. **Bere** con regolarità (l'idratazione è importante e **il nostro fabbisogno è di almeno 2 litri di acqua al giorno**) e alimentarsi in maniera corretta.
6. Se si entra in **un'auto parcheggiata al sole**, prima di salire aprire gli sportelli, poi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione.
7. I farmaci vanno conservati correttamente ed in ambiente fresco (se è necessario portarli sempre con sé è utile ricorrere ad una **borsa termica**).

Attenzione all'estate ed ai picchi di caldo! Cosa c'è da sapere in caso di diabete.

Scritto da Redazione GLUNews

8. All'arrivo del gran caldo, soprattutto per le persone che assumono farmaci, **consultare il medico per un eventuale aggiustamento della terapia e della frequenza dei controlli glicemici.**

9. **Segnalare al medico o al diabetologo** qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante la terapia farmacologica.

10. **Non sospendere** mai di propria iniziativa **la terapia** in corso.

E per i caregivers:

Sorvegliare e prendersi cura delle persone più a rischio.

Ulteriori consigli per difendersi dalle ondate di calore vengono forniti dal Ministero della Salute nel sito istituzionale (www.salute.gov.it), oltre a bollettini quotidiani del caldo in 27 città.