

Check settimanali da anziani: quali effettuare?

Pubblicato: Mercoledì 30 Marzo 2022



I 60 anni rappresentano l'inizio della **terza età**. Infatti, purtroppo il tempo che passa espone il corpo a un naturale processo di invecchiamento e iniziano a comparire acciacchi e dolori. A volte, poi, tutto ciò si accompagna anche a problematiche di salute e più o meno gravi che devono essere tenute sotto controllo.

Mantenere uno stile di vita sano e regolare è il primo passo per assicurarsi una buona salute durante la terza età, ma è utile anche sottoporsi a un *check up completo* e dei **controlli di routine**. Alcuni di essi, però, possono essere effettuati comodamente anche a casa, ecco quali sono.

Controlli settimanali per una buona salute

Ci sono molti piccoli check up di routine che possono essere fatti a casa, anche una volta a settimana, grazie a dei **dispositivi medicali economici e di facile utilizzo**. In questo modo, tenendo sotto controllo alcuni parametri della propria salute, si potrà correre ai ripari velocemente in caso di problematiche.

Controllare la pressione: come farlo velocemente a casa

Le variazioni di pressione possono essere molto pericolose per la salute e spesso sono delle spie di altre patologie. Ecco perchè avere a casa un **misuratore pressione** è utile per controllare i parametri della pressione. Si tratta di un'operazione molto semplice che si può fare anche da soli. Infatti, i moderni

misuratori di pressione per utilizzo domestico sono costituiti da un monitor a cui viene collegata la fascia da apporre sul braccio. Basta premere un tasto per far sì che il bracciale si stringa e il dispositivo inizia a rilevare i parametri. Il monitor è dotato di un display che, a fine misurazione, segnerà i valori della pressione minima e massima e anche i battiti cardiaci.

Usare la bilancia per controllare il peso e non solo

La **bilancia** è importante perché permette di tenere sotto controllo il peso corporeo. Eventuali variazioni, infatti, soprattutto se si tratta di una perdita di peso eccessiva, ad esempio, possono essere causate da patologie anche gravi, come infezioni e tumori. Inoltre, le moderne bilance non effettuano solo la misurazione del peso, ma grazie ad appositi sensori e al collegamento con applicazioni da scaricare sullo smartphone, danno anche indicazioni sulla composizione corporea, ovvero sui valori in percentuale di massa magra, massa grassa e acqua.

Misurare la febbre può essere utile per una diagnosi precoce

Il **termometro** è lo strumento che consente di tenere sotto controllo la temperatura corporea. La febbre, infatti, sia quando è eccessivamente alta, sia se è bassa, ovvero quella che viene definita febbre da letto e che non supera che pochi decimi, può essere un indicatore di alcune patologie e, quindi, può essere utile misurarla una volta a settimana, o appena se ne avverte il bisogno, preferendo sempre lo stesso orario. Per effettuare un check preciso è bene annotare le misurazioni effettuate su un foglio indicando giorno, orario e gradi.

Oggi sono tanti i tipi di termometro disponibili, da quelli classici a quelli digitali infrarossi che sono molto pratici, ma non sempre attendibili.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it