

l'Ora della Salute

Chiedete allo specialista

Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@calabriaora.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.



a cura di
Dr. Giovanni Bisignani
Direttore UOC Cardiologia
ed UTIC Ospedale Castrovillari



COME VINCERE IL CALDO I CONSIGLI DEL MINISTERO PER AFFRONTARE LE ONDATE DI CALORE

Si è fatto aspettare, ma alla fine, il caldo con le sue "temperature infuocate" è arrivato e si prepara ad esplodere per tutta l'estate: a tal proposito il **Ministero della Salute** ha messo a punto una guida per prevenire e combattere gli effetti delle alte temperature sulla salute. Anche questo anno è attivo il "Sistema Nazionale di Sorveglianza, Previsione e Allarme", che, anche mediante un bollettino quotidiano, pubblicato sul sito (www.salute.gov.it) realizza sistemi di allarme per la previsione e per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute. Dal 21 del mese corrente è, inoltre, partita l'operazione "Estate Sicura", che prevede l'attivazione del **numero verde 1500**, attivo tutti i giorni dalle 8 alle 18, che fornirà direttamente al cittadino consigli su come difendersi dal caldo e indicazioni su servizi territoriali, regionali o comunali, principalmente per fornire supporto alle fasce deboli (anziani, bambini).



Le ondate di calore, altro non sono, che quelle condizioni in cui si registrano temperature molto elevate che persistono per più giorni consecutivi, associate a tassi elevati di umidità e assenza di ventilazione, quella che noi comunemente chiamiamo afa.

Quali sono gli effetti delle ondate di calore sulla salute?

Gli effetti si manifestano quando il sistema di regolazione del nostro corpo non riesce a disperdere il calore eccessivo. La via attraverso cui il nostro corpo disperde il calore in eccesso è principalmente la sudorazione, ma in condizioni fisiche e ambientali estreme questo meccanismo non è sufficiente.

Un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi quali crampi, svenimenti, oppure di maggiore gravità come stress da calore e il colpo di calore. Queste possono essere un aggravio per soggetti con patologie croniche persistenti.

Fattori che condizionano fortemente la termoregolazione:

- **Età:** bambini molto piccoli e anziani (entrambi hanno una termoregolazione ridotta)
- **Stati di malattia e presenza di febbre**
- **Presenza di malattie croniche**
- **Assunzione di alcuni farmaci**
- **Consumo di droghe e alcol**

Sulla base di questi fattori è facile capire quali sono le persone più a rischio:

Gli anziani, hanno generalmente condizioni fisiche più compromesse e l'organismo può essere meno efficiente nel compensare lo stress da caldo e rispondere adeguatamente ai cambi di temperatura, soprattutto per chi soffre di malattie cardiovascolari, ipertensione, malattie respiratorie croniche, malattie renali croniche e malattie neurologiche

I malati cronici

Le persone non autosufficienti, che dipendono da terzi per la regolazione dell'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi

L'assunzione di farmaci, alcuni di essi hanno un meccanismo d'azione che può essere po-



tenziato dal caldo o può favorire direttamente i disturbi del calore

I bambini e neonati, per la ridotta superficie corporea e la mancanza di completa autosufficienza

La persona, anche giovane, che lavora o che svolge esercizio fisico all'aria aperta

A chi rivolgersi in caso di bisogno

E' bene rivolgersi sempre al medico di famiglia o, nei giorni festivi e nelle ore notturne, al servizio di guardia medica e nei casi gravi al 118.

e cosa fare in attesa dei soccorsi?

Misurare temperatura corporea
Trasportare, se possibile, la persona in ambiente fresco e ventilato

Cercare di raffreddare il corpo il più velocemente possibile, avvolgendolo in un lenzuolo bagnato e ventilandolo o schizzandolo con acqua fresca, non fredda, sul corpo

Fare bere molti liquidi
Non somministrare farmaci antipiretici (che fanno abbassare la febbre) come aspirina o tachimipirina

In caso di malore improvviso o in condizioni che fanno temere un pericolo per la vita, infine, si ricorda il servizio di **Emergenza sanitaria** chiamando gratuitamente il numero 118 da qualsiasi telefono o cellulare senza prefisso.

Come affrontare la quotidianità?

Evitare di uscire nelle ore più calde, cioè dalle 11 alle 18.

Indossare indumenti comodi e leggeri,

non aderenti, di cotone o lino. fuori di casa, è anche utile proteggere la testa dal sole diretto con un cappello leggero di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole.

Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina

Se l'autoveicolo rimane parcheggiata al sole, apriamo gli sportelli per ventilare l'abitacolo e iniziare il viaggio con i finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione. Se l'automobile è dotata di un impianto di climatizzazione, regolare la temperatura in modo che ci sia una differenza non superiore ai 5°C tra l'interno e l'esterno dell'abitacolo. Evitare di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri

Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro. tenere chiuse le finestre di giorno e aprirle di notte, oscurare i vetri delle finestre esposte al sole la temperatura ideale della casa è di 24-26°C, anche se si usa il climatizzatore

Bere molti liquidi, mangiare molta frutta, non bere alcolici

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno e mangiare frutta fresca, come agrumi, fragole, meloni (che contengono fino al 90% di acqua) e verdure colorate, ricche di sostanze antiossidanti (peperoni, pomodori, carote, lattughe), che proteggono dai danni correlati all'ozono, che raggiunge le concentrazioni più elevate proprio nelle ore più calde della giornata.

Gli anziani devono bere anche in assenza dello stimolo della sete. Un'eccezione è rappresentata dalle persone che soffrono di epilessia o malattie del cuore, rene o fegato, o che hanno problemi di ritenzione idrica, che devono consultare il medico prima di aumentare l'assunzione di liquidi.

Evitare gli alcolici e le bevande troppo fredde, limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina.

Eccetto i casi di necessità, nella stagione estiva va limitato il consumo di acque oligominerali, così come l'assunzione non controllata di integratori di sali minerali (che deve essere sempre consigliata dal medico curante).

Consumare pasti leggeri e frazionati, porre attenzione alla conservazione domestica degli alimenti ed evitare sempre di lasciarli all'aperto per più di 2 ore.

Usare il potere rinfrescante dell'acqua

Se necessario abbassare la temperatura bagnandosi il viso e le braccia con acqua fresca. Tuttavia, fare una doccia fredda subito dopo il rientro da ambienti molto caldi è potenzialmente pericoloso per anziani e bambini e quindi è un'abitudine da evitare.

Come usare i climatizzatori?

Non impostare temperature troppo basse, mantenere la temperatura intorno a 24-26°C.

Mantenere le finestre chiuse

Coprirsi ogni volta che si passa da un ambiente caldo a uno freddo, soprattutto se si soffre di malattie respiratorie

Se si usano i ventilatori meccanici, non indirizzarli direttamente sulle persone, ma regolarli in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente. Inoltre se le temperature interne superano i 32°C, i ventilatori aumentano i rischi di disidratazione, soprattutto nelle persone costrette a letto, se queste non assumono contemporaneamente grandi quantità di liquidi.

Quando fa molto caldo: prestare attenzione alle persone a rischio

prendersi cura dei familiari o dei vicini di casa che potrebbero aver bisogno di aiuto dedicato maggiore attenzione alle persone meno autonome, come gli anziani soli o i bambini piccoli

proteggere i bambini dal sole e dal caldo evitare che i bambini svolgano un'attività fisica intensa dalle 11 alle 18

non esporre mai al sole diretto i bambini al di sotto dei 6 mesi di età

fare attenzione a non lasciare mai i bambini chiusi in auto, nemmeno per poco tempo

- alle persone che assumono farmaci

le persone che soffrono di ipertensione devono controllare più frequentemente la pressione arteriosa. Il caldo può potenziare l'effetto di molti farmaci. Durante la stagione estiva è opportuno effettuare più frequentemente il controllo della pressione arteriosa e richiedere il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia (per dosaggio e tipologia di farmaci).

• i diabetici devono misurare più spesso la glicemia

• **le persone con malattie renali croniche e i dializzati devono tenere sotto controllo il peso corporeo e la pressione arteriosa**

• **bisogna prestare una maggiore attenzione all'alimentazione e all'idratazione delle persone con disturbi psichici non autosufficienti**

Antonio Bisignani
Facoltà di Medicina
e Chirurgia

Università
Campus Biomedico
Roma

