


**Come difendersi da**

# ONDATE DI CALORE

- *Che cosa sono*
- *Quali sono i rischi per la salute*
- *Cosa fare*
- *Cosa non fare*

Il termine “ondata di calore” è entrato a far parte del vocabolario corrente per indicare un periodo prolungato di condizioni meteorologiche estreme,

caratterizzato da temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, in alcuni casi associate ad alti valori di umidità relativa, e che persistono per diversi

giorni. I rischi di effetti sulla salute dell’onda di calore dipendono, oltre che dalla sua intensità, soprattutto dalla sua durata.

Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Normalmente, il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni fisiche e ambientali questo non è sufficiente. Se, ad esempio, l’umidità è molto elevata, il sudore non evapora rapidamente e il calore corporeo non viene eliminato efficacemente. La temperatura del corpo, quindi, aumenta rapidamente e può arrivare a danneggiare diversi organi vitali e il cervello stesso.

I problemi di salute legati al caldo possono presentarsi con sintomi minori, come crampi, lipotimia ed edemi, o di maggiore gravità, come il colpo di calore, la congestione, la disidratazione

## COLPO DI CALORE

E’ la condizione più grave e rappresenta una condizione di emergenza vera e propria. Il ritardato o mancato trattamento può portare anche al decesso. Il colpo di calore avviene quando la fisiologica capacità di termoregolazione è compromessa e la temperatura corporea raggiunge valori intorno ai 40°C. Si può presentare con iperventilazione, anidrosi, insufficienza renale, edema polmonare, aritmie cardiache, sino allo shock accompagnato da delirio che può progredire sino alla perdita di coscienza. Il colpo di calore richiede, specie se colpisce neonati od anziani, l’immediato ricovero in ospedale. In attesa dell’arrivo dell’ambulanza, bisogna spogliare e ventilare il malato,

rinfrescarlo bagnandolo con acqua fresca e applicare im pacchi di acqua fredda sugli arti.

## CONGESTIONE

La congestione è dovuta all’introduzione di bevande ghiacciate in un organismo surriscaldato, durante o subito dopo i pasti.

L’eccessivo afflusso di sangue all’addome può rallentare o bloccare i processi digestivi. I primi sintomi sono costituiti da sudorazione e dolore toracico.

- Sospendere ogni attività.
- Far sedere o sdraiare l’infelunato in un luogo caldo e asciutto.
- Se in poco tempo la congestione non si risolve è necessario consultare un medico.

## DISIDRATAZIONE

La disidratazione è una condizione che si instaura quando la quantità di acqua persa dall'organismo è maggiore di quella introdotta.

Normalmente si assumono circa 1,5 litri di acqua al giorno, grazie allo stimolo della sete. L'organismo si disidrata e in-

comincia a funzionare male quando:

- è richiesta una quantità di acqua maggiore come in caso di alte temperature ambientali
- si perdono molti liquidi, come in caso di febbre, vomito e diarrea
- una persona non assume volon-

tariamente acqua a sufficienza.

I sintomi principali sono:

- sete
- debolezza
- vertigini
- palpazioni
- ansia
- pelle e mucose asciutte
- ipotensione

In caso di necessità il medico di famiglia è la prima persona da consultare, perché è certamente la persona che meglio conosce le condizioni personali e familiari del proprio assistito, soprattutto conosce le sue condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia ed il tipo di farmaci assunti. Se invece si lamenta un malore improvviso o in presenza di qualsiasi altra situazione che può far temere un serio pericolo per la sua vita, occorre attivare immediatamente il servizio di emergenza sanitaria, chiamando il 118 da qualsiasi telefono, anche cellulare, senza fare il prefisso.



Aprire le finestre dell'abitazione al mattino, abbassare le tapparelle o socchiudere le persiane.



Quando si esce di casa proteggersi con cappello e occhiali scuri.

Coprirsi quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata.

In auto accendere il climatizzatore se possibile oppure usare le tendine parasole.



Consultare il medico se si soffre di pressione alta (ipertensione

arteriosa) e non interrompere o sostituire di propria iniziativa la terapia.



Bere molti liquidi (almeno due litri di acqua al giorno). Evitare bevande gassate o troppo fredde, alcoliche e caffè.

Evitare di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno.

Evitare di indossare abiti di fi-

bre sintetica. Effettuare docce e bagni in abbondanza.

Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico curante.

Evitare i pasti abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata, ricchi di verdura e frutta fresca. Evitare i cibi pesanti.