



# SOS CALORE

**Sono numerose le patologie attribuibili alle frequenti ondate di caldo che caratterizzano questa stagione. I consigli della Croce Rossa per prevenire i sintomi e porvi rimedio**

*di Francesca Aquino*

**D'**estate, si sa, il caldo può giocare brutti scherzi alla salute, soprattutto quella dei cosiddetti "soggetti fragili" come anziani e bambini, e il cambiamento climatico di certo non aiuta, con ondate di calore che si abbattano sempre più potenti su questi mesi estivi, specie in città. Per questo, sempre più fasce della popolazione, inclusi i giovani, possono essere interessate dai danni correlati al calore anomalo: scottature, insolazioni, colpi di

calore, ecc. non sembrano risparmiare nessuno.

La buona notizia è che prevenire queste patologie è possibile, così come, fortunatamente, porvi rimedio in caso si verifichino. Per questo, la Croce Rossa Italiana e il Ministero della Salute hanno stilato una serie di buone regole di prevenzione e messo a disposizione il numero di pubblica utilità 1520 attivo 24 ore su 24 per fornire informazioni, supporto e assistenza alla cittadinanza.

## **Prevenzione e informazione**

Come abbiamo visto anche in altre occasioni, la prevenzione è l'arma più potente ed efficace che abbiamo anche contro le ondate di caldo. E questo significa sia mettere in atto una serie di semplici abitudini che contribuiscono a ridurre notevolmente le conseguenze nocive delle temperature, sia informarsi perché è possibile anche conoscere in anticipo le



condizioni meteorologiche di una data regione.

Basta consultare la pagina dedicata del sito del Ministero della Salute per visualizzare una mappa con i relativi livelli di rischio per le principali città italiane.

Sempre parlando di prevenzione, nella pagina seguente riportiamo il decalogo di base stilato dalla CRI con le buone abitudini da mettere in atto nei periodi più caldi.

## L'importanza dell'alimentazione

Come sappiamo, persino una corretta alimentazione può prevenire l'insorgere di effetti sulla salute derivanti da colpi di calore. In generale, la dieta mediterranea è la migliore in questi casi, prevenendo pasti leggeri che includono pasta, verdure e proteine, al posto di cibi elaborati o piccanti. Anche se siete in vacanza, cercate di fare comunque quattro o cinque pasti durante la giornata, per distribuire bene le energie. Risulta poi quasi superfluo ricordarlo, ma bevete almeno 2 litri di acqua al giorno (salvo diverso parere del medico), anche se non percepite lo stimolo della sete. Acqua e spremute o estratti di frutta sono sempre da preferire a bibite gassate o zuccherate e, soprattutto, agli alcolici che aumentano la sensazione di

calore e la sudorazione, contribuendo così ad aggravare la disidratazione.

## I soggetti a rischio

Abbiamo detto all'inizio che le persone maggiormente esposte ai pericoli del caldo sono gli anziani e i bambini, ma dovremo avere un occhio di riguardo in più anche in presenza di determinate patologie o stati di salute.

Ecco una lista di tutti i sottogruppi considerati "fragili" in questa stagione:

- chi soffre di malattie cardiovascolari, ipertensione, patologie respiratorie croniche, insufficienza renale cronica, malattie neurologiche;
- i malati cronici e, in particolare, i malati di malattie croniche polmonari (Broncopatia cronica ostruttiva, BPCO) e cardiovascolari (ipertesi, cardiopatici), diabete, malattie neurologiche come il morbo di Parkinson e le demenze;
- le persone non autosufficienti sono molto sensibili al caldo, perché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi;
- le persone che assumono regolarmente farmaci, perché il meccanismo di azione di alcuni medicinali può essere potenziato dal caldo o può favorire direttamente disturbi causati dal calore;
- i neonati e i bambini piccoli, che, per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza, possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della tem-



**INQUADRA IL QR CODE PER CONSULTARE LA PAGINA DEDICATA DEL SITO DEL MINISTERO DELLA SALUTE E VISUALIZZARE UNA MAPPA CON I RELATIVI LIVELLI DI RISCHIO PER LE PRINCIPALI CITTÀ ITALIANE**





Croce Rossa Italiana

## ONDATE DI CALORE 10 CONSIGLI



Evita di stare  
**a lungo al sole**



**Vestiti leggero e**  
di tessuti naturali



Mantieni  
**fresca la casa**



Evita gli **sforzi**  
**fisici** prolungati



**Bevi molta**  
**acqua** anche  
se non hai sete



**Evita di bere alcolici**  
e superalcolici



Mangia **frutta,**  
**verdura e pesce**



Prenditi cura degli  
**animali** domestici



Assicurati dello  
**stato di salute**  
di amici e parenti



Non lasciare bambini  
o animali nelle **auto**  
parcheeggiate

**CRESCE IL CALDO**  
**CRESCE LA PREVENZIONE**

e la riduzione della capacità di camminare.

**Intervento:** trasportare la persona in un ambiente fresco e ombreggiato; raffreddare il corpo con pezze imbevute di acqua fresca alle ascelle e alla testa.

Se la sintomatologia non regredisce velocemente e/o si osserva un peggioramento, anche con comparsa di ulteriori sintomi, consultare un medico o recarsi al più vicino pronto soccorso.

### 2 Colpo di calore

Si osserva quando un rilevante innalzamento della temperatura corporea si associa ad un alto tasso di umidità e alla mancanza di ventilazione ambientale. In queste condizioni, l'organismo non riesce ad adattarsi e i normali meccanismi di compenso, come la sudorazione, risultano essere in parte compromessi.

**Sintomi:** debolezza, cefalea, nausea e vomito, temperatura corporea superiore a 40°, pelle calda e secca, aumento della frequenza cardiaca, respiro superficiale, abbassamento della pressione arteriosa (ipotensione) e svenimento. Questi sintomi possono essere accompagnati o meno da

peratura corporea e a disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico;

- le donne in stato di gravidanza;
- la persona, anche giovane, che fa esercizio fisico o svolge un lavoro intenso all'aria aperta può disidratarsi più facilmente degli altri.

### I consigli di primo soccorso

I malori improvvisi che si manifestano in seguito ad una prolungata esposizione a temperature elevate sono svariati e comprendono condizioni anche potenzialmente molto gravi.

Ecco cosa fare, caso per caso, seguendo i consigli di primo soc-

corso suggeriti dalla Croce Rossa Italiana.

### 1 Insolazione o colpo di sole

È un malore che può comparire dopo eccessiva, diretta e prolun-



## TRASPORTARE SUBITO LA PERSONA IN UN LUOGO FRESCO E OMBREGGIATO

gata esposizione ai raggi solari, spesso senza le adeguate protezioni, soprattutto alla testa.

**Sintomi:** malessere generale, nausea, cefalea, vertigini e, nelle forme più gravi, anche l'alterazione dello stato di coscienza

confusione mentale.

**Intervento:** trasportare il soggetto in un luogo fresco e aerato; spogliare il più possibile la persona; sdraiarla; sollevare gli arti inferiori; praticare spugnature fredde sul corpo con un asciugamano im-



bevuto d'acqua fresca. Se risulta essere incosciente, è indispensabile assicurare la sua ospedalizzazione: chiamare il numero unico per le emergenze 1-1-2 e seguire le indicazioni dell'operatore di centrale; porla in posizione laterale di sicurezza; proseguire con il raffreddamento della superficie corporea; attendere l'arrivo del mezzo di soccorso. Evitare, in ogni caso, l'uso di farmaci antipiretici.

### 3 **Sincope o svenimento**

Si manifesta quando a seguito della reazione di dilatazione dei vasi sanguigni, per consentire la perdita di calore dalla superficie corporea, il volume del sangue circolante diminuisce e se non adeguatamente compensa-

to, determina una importante riduzione dei valori di pressione arteriosa. La sincope può manifestarsi, inoltre, quando il soggetto mantiene la posizione eretta per lunghi periodi, determinando una "stasi" di sangue nelle vene degli arti inferiori, con conseguente

un'inadeguata fornitura di ossigeno al cervello, il quale non riesce più a mantenere il normale stato di coscienza, situazione che si può manifestare anche a seguito dell'improvviso passaggio alla stazione eretta dopo un'esposizione prolungata al caldo.

## UNA GUIDA PER INTERVENIRE IN CASO DI MALORI IMPROVVISI

insufficiente ritorno di sangue al cuore e riduzione del volume sanguigno ai tessuti dell'organismo e al cervello (= riduzione della gittata cardiaca), da cui deriva una conseguente riduzione della pressione arteriosa e quindi

**Sintomi:** aumento della frequenza cardiaca, abbassamento della pressione arteriosa (ipotensione), alterazione dello stato di coscienza e svenimento.

**Intervento:** trasportare il soggetto in un luogo fresco e aerato;

sportare il più possibile la persona da indumenti e accessori che potrebbero impedire il regolare flusso sanguigno; sdraiare la persona; sollevare gli arti inferiori; praticare spugnature fredde sul corpo con un asciugamano imbevuto d'acqua fresca. Se la persona risulta essere incosciente, è indispensabile assicurare la sua ospedalizzazione: chiamare il numero unico per le emergenze 1-1-2 e seguire le indicazioni dell'operatore di centrale; porre la persona in posizione laterale di sicurezza; proseguire con il raffreddamento della superficie corporea; attendere l'arrivo del mezzo di soccorso.

#### 4 Stress

Si manifesta a seguito di un'ec-

## MOLTO UTILE USARE LA BORSA DEL GHIACCIO

cessiva perdita di liquidi o di sali dovuta al calore, che comporta una riduzione del volume del sangue circolante.

**Sintomi:** cefalea, vertigini, senso di stordimento, debolezza, sudorazione profusa, affaticamento, offuscamento della vista, nausea, aumento della frequenza cardiaca, abbassamento della pressione arteriosa (ipotensione), fino all'alterazione dello stato di coscienza e svenimento.

**Intervento:** trasportare il soggetto in un luogo fresco e aerato; sportare il più possibile la persona da indumenti e accessori che potrebbero impedire il regolare flusso sanguigno; sdraiarla; sollevare gli arti inferiori; praticare spugnature fredde sul corpo con un asciugamano imbevuto d'acqua fresca e reintegrare liquidi con acqua a temperatura ambiente. Se risulta essere incosciente, è indispensabile assicurare la sua ospedalizzazione: chiamare il numero unico per le emergenze 1-1-2 e seguire le indicazioni dell'operatore di centrale; porre la persona in posizione laterale di sicurezza; proseguire con il raffreddamento della superficie corporea; attendere l'arrivo del mezzo di soccorso. ■



Sandoz SpA

## La vita è fatta di piccoli piaceri, quando c'è la salute.

### 1 famiglia su 5\* rinuncia alle cure per questioni economiche

I medicinali equivalenti rappresentano una valida alternativa di cura e sono equiparabili per efficacia, sicurezza e qualità ai farmaci di marca. **Chiedi consiglio al tuo farmacista.**

Noi ci impegnamo ad ampliare l'Accesso alla Salute mettendo a disposizione medicinali equivalenti e biosimilari, di qualità a valore sostenibile. **Sandoz: l'Accesso alla Salute è un diritto di tutti.**

\*Bancofarmaceutico.org

**SANDOZ** A Novartis  
Division

Sandoz S.p.A. | Largo Umberto Boccioni 1  
21040 Origgio (VA) | [www.sandoz.it](http://www.sandoz.it)