



Estate sicura: vincere il caldo

La prevenzione degli effetti sulla salute delle ondate di calore

Informazioni e raccomandazioni per medici e farmacisti

Le ondate di calore sono condizioni meteorologiche estreme caratterizzate da alte temperature, al di sopra dei valori usuali, che durano giorni o settimane; possono avere un impatto significativo sulla salute della popolazione, specialmente su quella anziana residente nelle aree urbane.

Le ondate di calore intense e prolungate e quelle che si verificano agli inizi della stagione estiva causano il maggior numero di decessi.

Le loro conseguenze sulla salute possono essere previste in anticipo attraverso sistemi di allarme che consentono alle autorità sanitarie e sociali di mettere in atto tempestivamente interventi preventivi ed assistenziali, mirati alle categorie più esposte.

Durante il periodo estivo il **Sistema di Allarme nazionale** del Dipartimento della Protezione Civile consente di prevedere con 72 ore di anticipo l'arrivo di condizioni meteorologiche a rischio per la salute della popolazione. Ogni giorno, nelle principali città italiane è prodotto un bollettino (specifico per ciascuna città) con le previsioni meteorologiche ed un livello di rischio per la salute della popolazione (livello da 0 a 3) consultabile sul sito internet della Protezione Civile <http://www.protezionecivile.it>

Solo una proporzione relativamente piccola della popolazione risulta essere a maggior rischio. La costruzione a livello regionale e/o comunale dell'"anagrafe della fragilità" (**elenco degli assistiti a maggior rischio**) costituisce un valido strumento per individuare le persone che hanno bisogno di maggiore aiuto e assistenza durante i periodi di caldo eccessivo, specialmente quelle molto anziane che vivono in solitudine.

Per costruire l'"anagrafe della fragilità" occorre identificare e valutare tra i propri assistiti le seguenti condizioni che producono una maggiore fragilità e predispongono a subire gli effetti più gravi delle ondate di calore:

• **Caratteristiche individuali e sociali:**

- anziani di età superiore a 75 anni, neonati e bambini molto piccoli;
- il sesso femminile è modestamente sfavorito;
- il vivere soli, senza una rete di assistenza;
- basso reddito e basso livello socioculturale;
- dipendenza da alcool e droghe;

• **Condizioni di salute:**

- cardiopatie, patologie del circolo coronarico, polmonare e cerebrale;
- disturbi della coagulazione;
- disturbi dell'equilibrio idro-elettrolitico (disidratazione, ipovolemia, etc.);
- disturbi metabolici ormonali (diabete, malattie della tiroide, etc.);
- disturbi neurologici e della personalità (demenze, psicosi, epilessia, paralisi, etc.);
- malattie polmonari croniche (enfisema, BPCO etc.);
- consumo cronico di alcuni farmaci per fini terapeutici;

• **Caratteristiche ambientali:**

- vivere in ambiente metropolitano;
- esposizione ad inquinanti atmosferici da traffico veicolare;
- caratteristiche dell'abitazione (abitazioni ai piani alti, cattive condizioni igienico-ambientali e microclimatiche).

Anche le persone giovani possono essere a rischio se svolgono un lavoro pesante o praticano un'attività sportiva intensa all'aria aperta, in presenza di temperature ambientali eccessive.

Un'attenzione particolare agli assistiti anziani

Per i pazienti anziani maggiormente a rischio, il medico curante deve considerare l'opportunità di programmare visite domiciliari e/o contatti telefonici più frequenti durante i periodi più caldi.

Considerare come importanti campanelli di allarme che devono far sospettare un aggravamento dello stato di salute di una persona anziana la riduzione di alcune attività quotidiane, come: spostarsi da casa, lavarsi, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno.

Nel caso di pazienti anziani soli, persone non autosufficienti, è opportuno che il medico curante si accerti dell'esistenza di una rete familiare e/o di buon vicinato, altrimenti è necessario segnalare il caso ai servizi sociali territoriali o ad altri servizi di sostegno per gli anziani a rischio messi a disposizione dal Comune, ivi compreso un numero verde dedicato alle segnalazioni.

Accertato che i malati cronici prendano regolarmente le medicine prescritte, eventualmente considerare la possibilità di aggiustare il dosaggio di alcuni farmaci.

Ricordare di monitorare attentamente i pazienti in terapia con diuretici, psicofarmaci, soprattutto tranquillanti maggiori e anticolinergici perché questi farmaci possono favorire disturbi causati da calore ed eventualmente occorre rivedere i dosaggi.

Attenzione ai bambini molto piccoli

Il lattante ed il bambino molto piccolo sono maggiormente esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e ad una disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico.

Consigliare ai genitori di vestire i bambini molto piccoli in modo leggero lasciando ampie superfici cutanee scoperte e di fare in modo che essi assumano sufficienti quantità di liquidi, di consultare sempre il pediatra in caso di diarrea, vomito o febbre.

I consigli per i tuoi assistiti più fragili

Informa i tuoi assistiti malati o molto anziani sui rischi a cui possono essere esposti nelle giornate di caldo eccessivo, sui sintomi di un male dovuto al caldo, sulle principali precauzioni per evitarlo e cosa fare e a chi rivolgersi per chiedere soccorso in caso di bisogno. L'informazione deve essere estesa ai familiari ed alle persone che assistono anziani o disabili.

Se le temperature sono eccessivamente elevate (livelli 2-3 del bollettino della protezione civile) con rischio per la salute delle persone

Consiglia di:

- evitare l'esposizione diretta al sole e all'aria aperta nelle ore più calde della giornata (h11-18);
- evitare l'accesso ai bambini molto piccoli, agli anziani, alle persone non autosufficienti o alle persone malate ad aree verdi e ai parchi pubblici delle città dove si registrano alti valori di ozono;
- limitare ai bambini più grandi l'attività fisica intensa all'aria aperta durante le ore più calde;
- bere molti liquidi e mangiare cibi leggeri e molta frutta e verdura;
- indossare abiti ampi, leggeri e di fibre naturali e proteggersi dai raggi del sole, usando quando si esce all'aperto creme protettive solari, un cappello a falde ampie e occhiali da sole;
- oscurare le finestre e le vetrate esposte al sole e fare aerare la casa aprendo le finestre nelle ore notturne;
- soggiornare nelle ore più calde del giorno, anche solo per poche ore, in ambienti condizionati (T 25-27 °C);
- fare bagni o docce con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea, evitando però i bruschi sbalzi di temperatura che possono provocare ipotermia soprattutto in bambini e anziani;
- assicurarsi che le persone malate e/o costrette a letto, non siano troppo coperte.

Raccomanda

- a familiari o amici di persone anziane sole, malate, non autosufficienti di visitarle frequentemente, almeno un paio di volte al giorno, o telefonare spesso quando fa molto caldo per alcuni giorni di seguito.

I consigli per una corretta conservazione e assunzione dei farmaci

- Conservare sempre tutti i farmaci nelle loro confezioni, lontano da fonti di calore e al riparo dalla luce diretta;
- leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni. Normalmente i farmaci vanno conservati a temperature non superiore ai 30° C. Durante la stagione estiva è consigliabile conservare in frigorifero i prodotti per i quali è indicata una temperatura di conservazione non superiore ai 25°C-30°C;
- esistono contenitori speciali per prodotti come l'insulina che devono rispettare particolari fasce di temperatura; alcuni farmaci (vaccini, calcitonine, gamma globulina, granulari ai quali è stata aggiunta acqua etc.) devono essere conservati in frigorifero, possibilmente dopo aver controllato con un termometro che la temperatura sia compatibile con quella indicata sulle confezioni;
- alcuni farmaci una volta aperti possono scadere prima della data riportata sulle confezioni, infatti la luce, l'aria, l'umidità, gli sbalzi di temperatura, possono deteriorare innanzi tempo il prodotto. In caso di dubbio consultare sempre il proprio farmacista;
- non lasciare farmaci in auto soprattutto d'estate. In viaggio evitare di riporre i farmaci in valigia, che può essere depositata in locali molto caldi, è meglio portarli con il bagaglio a mano;
- i farmaci possono potenziare gli effetti negativi del caldo. Nel caso di assunzione cronica di farmaci consultare sempre il medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia;
- non tutti i farmaci possono avere effetti facilmente correlabili al caldo, per cui occorre segnalare al medico qualsiasi malessere insolito, anche lieve, in corso di terapie farmacologiche;
- non devono essere sospese autonomamente le terapie prescritte dal medico.

Dal 1 giugno è attivo il numero verde del Ministero della Salute "1500" per l'emergenza caldo, che fornisce 7 giorni su 7, dalle ore 8 alle 20, informazioni e consigli su come affrontare l'emergenza caldo e sui servizi disponibili sul territorio.

Per maggiori informazioni consulta il sito <http://www.ministerosalute.it>