

## PER FAR FRONTE ALLE ONDATE DI CALORE

( **Consigli agli Operatori Sanitari** )



- **CHI RISCHIA DI PIU'**
- **COMPLICAZIONI DI SALUTE**
- **CONSIGLI PER GLI OPERATORI**

L'arrivo della stagione estiva richiama l'importanza di prevenire le conseguenze di eventuali ondate di calore che anche quest'anno potrebbero colpire la nostra Puglia nei mesi estivi.

E' infatti importante evitare il ripetersi del triste fenomeno dell'aumento della mortalità tra gli anziani ultrasessantacinquenni che si è verificato nel 2003 (7659 decessi in più rispetto al 2002).

Ecco alcune informazioni e consigli per far fronte alle ondate di caldo.

**2008 Giugno**

## CHI RISCHIA DI PIÙ



**Non tutti rispondono allo stesso modo alle ondate di calore: ormai è scientificamente evidente che sono più vulnerabili **le persone oltre i 65 anni, i disabili, chi soffre di disturbi mentali.****

**Gli anziani** sono sicuramente la fascia di popolazione più esposta alle conseguenze del caldo: infatti il loro organismo ha una capacità ridotta di rispondere alla disidratazione perché **lo stimolo della sete è limitato** così come la funzionalità renale.

Un altro elemento importante è la prevalenza di altri problemi di salute, come **difficoltà respiratorie o malattie croniche.**

Esistono poi alcune condizioni fisiche che possono favorire le complicazioni di una ondata di calore.

E fra questi si riconoscono **stati di disidratazione, gastroenteriti, diarrea, infezioni delle vie respiratorie, febbre.**

**Rischi maggiori ci sono poi anche per chi soffre di malattie croniche** come il diabete, disturbi del comportamento alimentare, della tiroide, del sistema nervoso, della sudorazione, malattie della pelle, fibrosi cistica, insonnia, malattie epatiche, ipertensione, malattie cardiovascolari, obesità.

## **CONSIGLI PER LIMITARE I RISCHI DEI PROBLEMI DI SALUTE LEGATI ALLE ONDATE DI CALORE :**



- **i diabetici** dovrebbero evitare di mangiare frutta matura o bevande dolci, preferendo i cibi con una elevata concentrazione di acqua;
- **gli ipertesi** e coloro che sono sotto trattamento farmacologico contro l'ipertensione devono prestare attenzione perché il regime alimentare estivo e una maggiore quantità di moto potrebbero far diminuire il livello della pressione. Questo renderebbe necessario un aggiustamento della terapia, per evitare effetti collaterali come gonfiore alle caviglie o crampi muscolari;
- **chi soffre di patologie renali** deve cercare di bere acqua in quantità adeguata meglio se povera di sali minerali;
- **i malati allettati e le persone non autosufficienti** devono fare attenzione all'ambiente in cui soggiornano, facendo in modo che sia ben ventilato ma evitando le correnti d'aria. L'abbigliamento deve essere leggero evitando i tessuti sintetici e facendo in modo da assumere liquidi a sufficienza (fino a 2,5 litri di acqua al giorno, se non ci sono controindicazioni);
- **chi soffre di malattie venose** deve fare attenzione perché la stagione calda fa aumentare il rischio di varici, crampi, fino a tromboflebiti e trombosi. Rinfrescare le gambe, evitando di stare a lungo in piedi o seduti, cercando quando possibile di tenere le gambe più alte del livello del cuore può aiutare.

**Rischi ci sono anche per coloro che fanno uso quotidiano di farmaci.**

In generale è bene consultare il proprio medico per eventuali cambiamenti della terapia, evitando il 'fai da te' che porta alla sospensione o alla riduzione delle dosi di farmaci.



### **I bambini più piccoli e i neonati.**

I dati a disposizione non mostrano un particolare impatto del caldo sui bambini, tuttavia **i bambini più piccoli e i neonati** sembrano particolarmente esposti a rischio di calore eccessivo, a causa della limitata superficie corporea unita al fatto che i bambini non sono autosufficienti e in grado di segnalare in disagio con efficienza.

### **Per questo anche per i bambini più piccoli valgono alcune norme generali,**

fra cui evitare di stare all'aperto nelle ore più calde della giornata, specie nei parchi cittadini dove si registrano alti valori di ozono. Inoltre fare attenzione che bevano e assumano quantità di liquidi a sufficienza. L'abbigliamento deve essere leggero, lasciando scoperte ampie superfici.

.....

## **COMPLICAZIONI DI SALUTE**

Anche brevi periodi con temperature elevate possano causare problemi di salute, specie sulle persone più sensibili. Una attività fisica intensa in una giornata calda, trascorrendo la maggior parte del tempo al sole o rimanendo in un luogo molto caldo può avere conseguenze anche gravi.

### **Colpi di calore**



I colpi di calore possono sopraggiungere quando l'organismo non è più in grado di regolare la sua temperatura corporea. La temperatura dell'organismo cresce rapidamente fino anche a 40 gradi in un quarto d'ora. Se non si interviene rapidamente, il colpo di calore può portare a morte o un danno permanente.

**I sintomi comprendono:** temperatura corporea elevata (fino a 40C); pelle arrossata, calda e secca; battito cardiaco rapido; mal di testa palpitante; vertigini; nausea; confusione; stato di incoscienza.



In caso si riconosca qualcuno di questi sintomi, è bene richiedere assistenza medica e nel frattempo si può cercare di raffreddare la persona che ne è stata colpita:

- portare la persona in una zona ombreggiata ;
- raffreddarla rapidamente utilizzando qualunque mezzo. Per esempio utilizzando una bacinella o una vasca di acqua fresca, oppure utilizzando un vaporizzatore come quelli per le piante per spruzzare acqua fresca; se poi il grado di umidità è basso, avvolgere la persona colpita con un panno o un asciugamano fresco e bagnato e farle vento vigorosamente ;
- non dare nulla da bere alla vittima del colpo di calore ;
- controllare la temperatura e continuare negli sforzi per abbassarla;
- se l'assistenza medica tarda ad arrivare, è bene chiamare direttamente il pronto soccorso dell'ospedale più vicino per avere istruzioni sul che fare;

### **Fra le conseguenze del colpo di calore ci possono essere anche contrazioni e spasmi incontrollabili.**

In questo caso bisogna fare in modo che la vittima non si ferisca, e non deve ricevere nulla da bere o da mangiare. In caso di vomito, controllare che la via respiratoria rimanga aperta magari girando la vittima su un fianco.

### **Stress da calore.**

Si manifesta dopo giorni di esposizione ad alte temperature in assenza di una reidratazione adeguata.

I soggetti più vulnerabili sono gli anziani, gli individui con alta pressione, chi fa esercizio ginnico in ambiente troppo caldo.

I sintomi più evidenti sono sudorazione abbondante, crampi muscolari, pallore, stanchezza, emicranie e senso di instabilità, nausea o vomito, svenimenti.

Nel caso in cui i sintomi siano acuti o la persona sia un soggetto cardiopatico, è necessario ricorrere immediatamente all'aiuto del medico.

Se i sintomi sono più leggeri, è sufficiente aiutare la persona colpita somministrando bevande fresche non alcoliche, una doccia fresca o un bagno, un ambiente con aria condizionata, vestiario leggero e riposo.

Se però i sintomi permangono per più di un'ora o peggiorano è necessario rivolgersi a un medico.

Trascurare lo stress da calore può essere una causa di infarto.

## **Crampi da calore.**



Colpiscono le persone che fanno esercizio intenso e sudano copiosamente, disidratando il corpo. Il basso livello di sali nei muscoli causa il crampo.

I crampi possono però essere anche sintomo di stress da calore. Si manifestano come spasmi e dolori muscolari alle braccia, alle gambe e all'addome, dopo aver fatto un esercizio fisico intenso.

I soggetti cardiopatici e quelli che seguono una dieta a basso contenuto di sodio sono più vulnerabili e devono rivolgersi al medico in caso di crampi. In ogni caso, dopo un crampo, è necessario cessare ogni forma di attività e sedersi in un posto fresco, bere succhi di frutta non polposi o bevande reidratanti, non riprendere l'attività fisica per alcune ore. Trascurare i crampi da calore può causare stress e addirittura portare a rischio d'infarto.

## **Scottature**

E' importante evitarle perché danneggiano la pelle. Normalmente, se prese in forma lieve, le scottature causano un malessere passeggero, e si risolvono nel giro di pochi giorni. In qualche caso però una scottatura più pesante può richiedere l'attenzione medica.

I sintomi di scottatura sono evidenti: arrossamenti, dolori, calore corporeo eccessivo dopo l'esposizione al sole.

Nel caso di bambini con meno di un anno di età o se la persona scottata ha la febbre, vesciche o dolori forti, ci si deve rivolgere a un medico.

Per trattare le scottature è necessario evitare ulteriori esposizioni al sole, applicare impacchi freddi o immergere la parte scottata in acqua fredda, cospargere di crema idratante (evitando burro e unguenti vari) ed evitare di rompere le vesciche.

## **Infiammazione e prurito da calore.**

Irritazione causata da un eccesso di sudorazione durante i periodi caldi e umidi. Può colpire persone di ogni età ma è più frequente nei bambini.

Si manifesta come una serie di piccoli puntini o vescicoline rosse, solitamente su collo, torace, sotto il seno, nell'incavo dei gomiti.

Il miglior trattamento è quello di far stare la persona in un ambiente asciutto e fresco.

E' possibile utilizzare del talco, ma vanno evitati unguenti e creme che tendono a umidificare la pelle peggiorando la situazione.

In questo caso è generalmente non necessario rivolgersi a un medico.