

**Unità Operativa Complessa Tutela Salute Anziano**  
**Direttore Dott. Sandro Cervelli**

**FOGLIO INFORMATIVO PER CITTADINI UTENTI ANZIANI ASL RM B**

## **SPECIALE ONDATE DI CALORE**

Che cosa è l'ondata di calore

Le ondate di calore sono particolari condizioni metereologiche, che si verificano durante la stagione estiva, caratterizzate da alte temperature ambientali ( maggiori di 37 °C ), al di sopra dei valori medi stagionali, che possono durare giorni o settimane . E che, in soggetti particolarmente fragili (anziani, bambini, cardiopatici, etc..) può causare effetti dannosi alla salute che possono in alcuni casi condurre a gravi conseguenze : colpo di calore

**Sintomi e segni del colpo di calore**

Sono presenti contemporaneamente due o più dei seguenti sintomi:

- Modifica del comportamento ( agitazione psicomotoria o estrema sonnolenza )
- Senso di grande debolezza e stanchezza
- Rallentamento nei movimenti
- Stordimento , vertigini e/o perdita dei sensi
- Alterazioni prolungate del livello di coscienza o convulsioni
- Nausea ,vomito e a volte diarrea
- Crampi muscolari
- Temperatura del corpo elevata ( > 39 °C) sete e mal di testa

### **Cosa fare:**

- Chiedere l'intervento del medico curante
- Far stendere la persona , rilevare la temperatura del corpo
- Se la temperatura del corpo è elevata ( superiore a >39°C) cercare di farla abbassare il più rapidamente possibile avvolgendo la persona con accappatoio umido o facendole fare una doccia fresca o un bagno senza asciugarla
- Arieggiare il più possibile i locali in cui staziona la persona installando un ventilatore o meglio, trasferendola in una parte climatizzata della struttura ( per soggetti ricoverati)
- Se la persona è cosciente e lucida far bere acqua fresca
- Non somministrare aspirina né paracetamolo o antipiretici senza preventivamente consultare un medico

### **Suggerimenti e consigli sulla Prevenzione dei colpi da calore**

Sapendo che le variabili fisiche che condizionano il clima o, meglio, il micro clima ( negli ambienti confinati) sono la temperatura, il grado di umidità, la ventilazione. Queste variabili agiscono influenzando il sistema di termo – regolazione del nostro corpo che si avvale, secondo alcuni principi fisici, della dispersione del calore da contatto, irraggiamento e da evaporazione

(del sudore) per abbassare la temperatura corporea e mantenere costante a 37° la temperatura interna del nostro organismo.

Temperature ambientali superiori a 37° innalzano la temperatura corporea e se le condizioni di umidità e ventilazione degli ambienti di vita non sono ideali la temperatura corporea sale provocando il colpo di calore. Agire su queste tre variabili ( temperatura, umidità, ventilazione) è l'unico modo per prevenire i danni da ondate di calore.

A tal fine si suggeriscono i seguenti stili di vita:

1. usare vestiti leggeri di cotone e di colore chiaro
2. bere più di due litri di acqua al giorno non gassata, utile sarà, per una corretta assunzione di liquidi, l'integrazione con Sali minerali soprattutto il potassio in caso di assunzione di diuretici o di abbondante sudorazione e/o diarrea
3. nell'alimentazione privilegiare frutta e verdura, cibi non grassi e preferibilmente assunti non caldi
4. evitare l'assunzione di bevande alcoliche (vino, liquori ecc.)
5. mantenere una costante attività fisica evitando di esporsi direttamente ai raggi solari, uscendo solo nelle prime ore del mattino e nel tardo pomeriggio, ( evitando l'orario compreso tra le ore 11,00 e le ore 18,00 )
6. mantenere ombreggiata la casa, abbassando le tapparelle o accostando le persiane sul lato dell'abitazione esposta al sole chiudendo le finestre durante il giorno e riaprendole, per il ricambio dell'aria nelle ore serali e notturne.
7. ventilare gli ambienti di soggiorno usando ventilatori non direttamente rivolti sulla persona ( ove possibile è consigliato l'uso di climatizzatori)
8. fare frequenti docce con acqua tiepida o fresca o, se impossibilitati, mettere i polsi sotto il getto dell'acqua fredda per qualche minuto, più volte durante la giornata; ancora più utili saranno frequenti spugnature cutanee con acqua fredda, nelle ore più calde della giornata ( in particolare per i pazienti allettati)
9. valutare in accordo con il proprio medico curante l'opportunità di modificare l'assunzione di alcune categorie di farmaci (beta-bloccanti, diuretici, antipertensivi ecc.)
10. ai familiari si consiglia di tenere sotto maggior controllo i propri cari, visitandoli o telefonando loro più volte nella giornata per favorirne l'eventuale soccorso
11. per i pazienti allettati sarà opportuno la mobilitazione attiva e passiva per evitare che il calore ed il sudore favoriscano la formazione di lesioni cutanee da decubito
12. l'uso dell'incerata è da evitare così come effetti lettereschi che non siano di solo cotone
13. si dovrà porre particolare attenzione al confezionamento ed alla conservazione degli alimenti che potrebbero, se guasti o mal conservati, determinare infezioni intestinali con febbre e diarrea che aggraverebbero le condizioni cliniche del paziente.

## Numeri utili

118 ( Emergenza Sanitaria)  
113 ( Polizia )  
112 ( Carabinieri )  
115 ( Vigili del Fuoco )

[www.protezionecivile.it](http://www.protezionecivile.it) per informarsi giornalmente sul clima e l'eventuale allerta.