

## STRATEGIE ANTICALDO

### Come prevenire ed affrontare i problemi del caldo

#### Come seguire una corretta alimentazione durante il periodo estivo

Fate pasti leggeri; è consigliabile consumare 5 pasti al giorno: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.

Bevete molta acqua, almeno 2 litri nel corso della giornata; in alternativa va bene anche il tè. Va controllata l'assunzione di succhi di frutta e bibite gassate, perché ricchi di calorie e poco dissetanti. Evitate le bevande ghiacciate.

Sono da assumere con moderazione: fritti, insaccati, intingoli e cibi piccanti (poiché molto salati e ricchi di grassi); birra e alcolici (in quanto aumentano la sudorazione e la sensazione di calore); caffè.

Sono da preferire: frutta e verdura (apportano acqua, vitamine e sali minerali), pesce, pasta e riso (saziano senza appesantire, il loro consumo va comunque moderato), gelati (da preferire quelli alla frutta in quanto ricchi di acqua).

Preferite il pesce alla carne, il formaggio fresco a quello stagionato. Per quanto riguarda il pane è preferibile consumare la crosta e scartare la mollica.

#### Il caldo diventa pericoloso se...

- ❖ La temperatura esterna supera i 32 – 35 gradi
- ❖ Il valore di umidità relativa sale eccessivamente
- ❖ La temperatura in casa è superiore a quella esterna (ambienti poco ventilati, tetti e solai)

#### I rischi frequenti

**Calore eccessivo:** può causare edemi da calore, caratterizzati da senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori.

- **Cosa fare:** non indossate abiti e scarpe strette, sdraiatevi tenendo le gambe sollevate e dormite con un cuscino sotto i piedi; se siete in viaggio fate frequenti soste e al mare camminate nell'acqua.
- **Cosa non fare:** non bevete alcolici.

**Colpo di sole:** comporta rossore al viso, mal di testa, nausea, vertigini, febbre, possibile fastidio alla luce e malessere generale.

- **Cosa fare:** chiedete assistenza medica e nel frattempo fate impacchi con acqua fresca, bevete acqua con aggiunta di sali minerali, distendetevi in un luogo fresco con le gambe sollevate.
- **Cosa non fare:** non provocate dei raffreddamenti troppo rapidi, non bevete alcolici.

**Colpo di calore:** può causare febbre, aumento della frequenza cardiaca (tachicardia) e della frequenza respiratoria (tachipnea), il soggetto può subire uno shock e perdere coscienza.

- **Cosa fare:** chiedete assistenza medica, nel frattempo sdraiatevi in un luogo fresco con le gambe sollevate (se pallidi) o in posizione semiseduta (se rossi in viso), raffreddate il corpo con acqua avvolgendolo con panni umidi o utilizzate ghiaccio per polsi e caviglie.
- **Cosa non fare:** non bevete alcolici, non fate bere alcuna bevanda se il soggetto ha perso conoscenza.

**Spossatezza da calore:** porta ad un aumento della frequenza respiratoria, a una diminuzione della pressione arteriosa, cute fredda, pallida e umida, nausea e mal di testa

- **Cosa fare:** chiedete assistenza medica
- **Cosa non fare:** non bevete alcolici.

### **I DIECI CONSIGLI UTILI PER VIVERE BENE L'ESTATE**

1. Evitate di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11:00 alle 17:00).
2. Aprite le finestre al mattino abbassando le tapparelle e accostando le imposte.
3. Rinfrescate più volte il luogo in cui soggiornate.
4. Copritevi quando passate da un ambiente caldo ad uno con aria condizionata.
5. Se uscite, indossate un cappello e degli occhiali da sole; in automobile accendete il condizionatore e usate le tendine parasole, soprattutto nelle ore più calde.
6. Vestitevi con abiti chiari, non aderenti, di fibre naturali (lino e cotone); evitate le fibre sintetiche che possono provocare irritazione e arrossamenti.
7. In caso di mal di testa, provocato da un colpo di sole o di calore, bagnarsi subito con acqua fresca per diminuire la temperatura corporea
8. Consultate il medico se soffrite di pressione alta (ipertensione arteriosa), non interrompete o sostituite di propria iniziativa la terapia.
9. Non assumete quotidianamente degli integratori salini senza aver consultato prima il medico curante.
10. Bevete molta acqua.

**In caso di necessità consultate il medico di famiglia o il suo sostituto, la notte e i giorni prefestivi e festivi i medici di continuità assistenziale (guardia medica)**

**Per qualsiasi informazione rivolgersi a:**

#### **CALL CENTER SOCIALE**

**AUSER - Filo D'Argento**

NUMERO VERDE GRATUITO

**800.99.59.88**

PER NON UIDENTI S.M.S 392.9808211

TUTTI I GIORNI FERIALI ORE 8.30 / 20.30

#### **CALL CENTER SANITARIO**

**A.S.L. TA**

NUMERO VERDE SANITARIO

**800.25.22.36**

TUTTI I GIORNI FERIALI ORE 9.00/17.00

SABATO ORE 9.00/13.00