

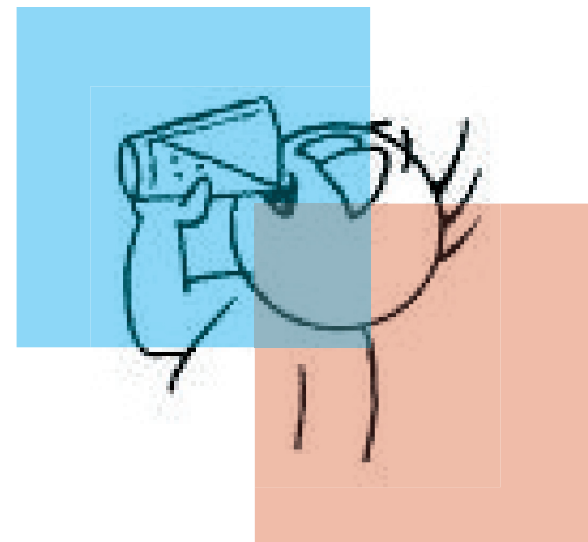
ATTENTI AL COLPO DI SOLE

L'evenienza più grave, ma per fortuna più rara, nelle giornate particolarmente torride è rappresentata dal COLPO DI SOLE (insolazione); altrettanto critiche sono il colpo di calore ed il collasso da calore. Queste ultime sindromi non sono legate necessariamente all'esposizione al sole, potendosi manifestare anche in ambiente chiuso soprattutto con elevata umidità relativa. Cosa fare? Chiamare

sempre al più presto un medico e nell'attesa distendere la persona in luogo fresco e ventilato, con le gambe sollevate; utile massaggiarle dal basso verso l'alto. Oltre a queste patologie piuttosto serie, sono legate alle alte temperature estive situazioni minori, come senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori, soprattutto nelle persone che soffrono di varici. In questi casi è sempre utile consultare il proprio medico o farmacista.

LE DIECI REGOLE D'ORO

1. bere molta acqua, almeno due litri al giorno
2. moderare l'assunzione di succhi di frutta, ricchi di calorie
3. limitare le bevande gasate
4. fare attenzione alle bevande gelate
5. evitare le bevande alcoliche
6. limitare l'assunzione di caffè
7. consumare molta frutta e verdura
8. fare pasti leggeri, preferendo la pasta e il pesce alla carne
9. evitare cibi elaborati e piccanti
10. sì ai gelati ma preferire quelli al gusto di frutta



**CONSIGLI PER VINCERE
IL CALDO**



Nel periodo estivo saper affrontare adeguatamente *il caldo* risulta indispensabile per poter continuare a condurre la normale vita lavorativa e sociale, in particolare per alcune categorie sociali come anziani, bambini e malati questo diventa ancora più rilevante e necessario. Come Assessore alla Protezione Civile e al Decentramento ritengo indispensabile mettere a disposizione di tutti i cittadini questa guida, predisposta in collaborazione con l'Associazione Titolari di Farmacia FEDERFARMA VERONA ed AGECE che gestisce le farmacie comunali, per fornire un utile strumento d'informazione che aiuti a prevenire i danni da caldo e da esposizione solare e contribuisca a favorire il benessere delle persone che rimangono in città. La guida sarà distribuita nei luoghi di *pubblico presidio* presenti nei quartieri, in particolare nelle Farmacie, nelle Circostrizioni e nei Centri d'Incontro e Culturali.

L'Assessore alla Protezione Civile
e al Decentramento

Marco Padovani



Partecipiamo e plaudiamo all'iniziativa proposta dall'Assessore Marco Padovani e ribadiamo che le 13 farmacie comunali in gestione ad AGECE, con il loro qualificato personale, anche per il periodo estivo, rimangono luoghi deputati a migliorare la qualità della vita di tutti.

E' con l'ampliamento dei servizi al pubblico che manterremo vitale un servizio di pubblica utilità e di elevato valore sociale come il servizio farmaceutico.

Il Presidente AGECE

Comm. Giuseppe Venturini



Questo lavoro è il primo risultato raggiunto dagli intenti di collaborazione che sono stati discussi fra l'Assessore alla Protezione civile e al Decentramento Marco Padovani e l'Associazione dei titolari di farmacia che raggruppa le 55 farmacie del territorio comunale.

Le farmacie, presidi sanitari territoriali, sono luoghi di dispensazione dei farmaci, ma sono anche luoghi di prevenzione ed educazione sanitaria. Ritengo che i farmacisti che in esse operano siano un insostituibile punto di riferimento per

tutta la popolazione ed in modo particolare per chi si trova in particolare difficoltà perché in una situazione di oggettivo bisogno.

Sempre con questa finalità Federfarma Verona, l'Associazione provinciale dei titolari di farmacia, ha ideato e realizzato il servizio **Farmaco Pronto** che attraverso il numero di telefono **045.509892** permette la consegna domiciliare gratuita di farmaci urgenti durante le ore notturne e nei giorni festivi (www.farmacieverona.it).

Dott. Marco Bacchini

Presidente Federfarma Verona

CONSIGLI PER VINCERE IL CALDO

Attenti al caldo! Nelle giornate estive particolarmente torride, questo avvertimento può sembrare scontato, ma fornisce l'occasione per approfondire alcuni argomenti legati alle complicanze delle temperature elevate. Sono soprattutto gli anziani, in particolar modo i malati cronici (cardiopatici, diabetici etc.), le persone più a rischio di complicanze, a causa di un sistema di termoregolazione compromesso dall'età. Queste persone non andrebbero mai lasciate sole per lunghi periodi.

Regole per affrontare la calura estiva con intelligenza.

1) Evitare di uscire e, ancor più, svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle 12.00 alle 17.00).

2) Vivere in un ambiente rinfrescato da un ventilatore o condizionatore; questi elettrodomestici contribuiscono a ridurre l'umidità dell'aria, dando una sensazione di beneficio anche se la temperatura della stanza non diminuisce molto; quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata, però, è meglio coprirsi; questo vale per tutti ma in particolar modo per chi soffre di bronchite cronica.

3) Al sole ripararsi la testa con un cappellino, in auto usare tendine parasole; in particolare chi soffre di diabete deve esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni serie, a causa della minor sensibilità dei recettori al dolore.

4) In caso di cefalea provocata da un colpo di sole o di calore, bagnarsi subito con acqua fresca, per abbassare la temperatura corporea.

5) Bere molti liquidi (almeno due litri al giorno, di più se si svolge attività fisica) si consiglia di bere anche se non se ne sente il bisogno, in quanto vanno reintegrate le perdite quotidiane di minerali (soprattutto potassio, sodio e magnesio) e liquidi,

Un'estate torrida, temperature africane, un tasso di umidità elevatissimo e le conseguenze sono purtroppo inevitabili: aumentano le patologie broncopolmonari, aumentano gli interventi della centrale operativa 118 per problematiche legate ad abbassamenti repentini della pressione arteriosa, svenimenti, colpi di calore, congestioni per l'assunzione di bevande ghiacciate, nel tentativo di trovare refrigerio alla morsa dell'afa.

Informarsi sui rischi che il caldo può procurare sull'organismo è molto importante così come lo è la prevenzione, che può essere fatta usando piccoli accorgimenti.

evitando le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde; queste ultime contrastano con la temperatura corporea e potrebbero provocare l'insorgenza di congestioni gravi; evitare inoltre bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore, contribuiscono alla disidratazione.

6) Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico o farmacista.

7) Fare pasti leggeri, preferendo la pasta, la frutta e la verdura alla carne e ai fritti, in estate c'è bisogno di meno calorie.

8) Indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, in quanto le fibre sintetiche impediscono la traspirazione oltre a provocare irritazioni di tipo allergico, fastidiosi pruriti e arrossamenti che potrebbero complicare la situazione.

9) Chi soffre di ipertensione arteriosa (pressione alta) non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci antiipertensivi, anche in caso di effetti collaterali, ma consultare sempre il proprio medico.

10) In vacanza privilegiare le zone collinari o quelle termali.