



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*



PPP
AMBIENTE, CLIMA, SALUTE

Come contrastare le ondate di calore

Le ondate di calore sono condizioni meteorologiche sempre più frequenti nella stagione estiva e che possono rappresentare un rischio per la salute delle persone. Queste si verificano quando vengono registrate temperature molto elevate per diversi giorni consecutivi, con la presenza di elevati tassi di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione.

Quali sono i rischi per la salute in caso di ondate di calore?

Gli effetti del caldo sulla salute si presentano con gravità diverse: da sintomi lievi come la riduzione delle capacità psico-fisiche, insonnia e stanchezza, a effetti di maggior entità come aumento della pressione arteriosa e gonfiore (edemi) agli arti inferiori, fino a effetti più gravi che possono necessitare di un'assistenza medica, come i cosiddetti colpi di calore e la disidratazione; a questo proposito normalmente è consigliabile assumere per i soggetti adulti tra 1,5 e 2 litri di acqua al giorno, ma se l'introito è minore l'organismo si disidrata e può funzionare in modo meno efficace. In generale, le condizioni di caldo estremo sono un rischio per la salute, soprattutto se in presenza di fattori predisponenti o patologie preesistenti.

Chi è più a rischio?

Anziani e ipertesi o cardiopatici

Chi soffre di ipertensione (pressione alta) o di malattie al cuore, soprattutto se anziano, è particolarmente esposto agli effetti negativi del caldo; in particolare si possono verificare importanti cali di pressione arteriosa, soprattutto quando si passa dalla posizione sdraiata a quella in piedi.

Se soffri di ipertensione o di cardiopatie ricordati:

- evita di alzarti velocemente da sdraiato, ad esempio dal letto, soprattutto nelle ore notturne, fermandoti in posizioni intermedie (ad esempio seduto al bordo del letto) prima di alzarti;
- tieni monitorata frequentemente la pressione arteriosa ed eventualmente consulta il tuo medico per valutare se è necessaria una modifica della terapia che assumi (dosaggio e tipologia di farmaci assunti).

Persone diabetiche

Se soffri di diabete, anche se ben controllato, la tua malattia potrebbe peggiorare in caso di disidratazione. È importante, in caso di forte caldo, controllare la glicemia e bere molti liquidi, evitando le bevande zuccherate e i succhi di frutta o alcol.

I soggetti diabetici possono avere anche un controllo ridotto della sudorazione, questo li rende particolarmente sensibili agli effetti del caldo. Inoltre, a causa di una ridotta sensibilità al dolore da scottatura, il soggetto diabetico deve esporsi al sole con estrema cautela per evitare ustioni gravi.

Affetti da insufficienza renale e dialisi

Se soffri di insufficienza renale e sei in dialisi (emodialisi e dialisi peritoneale), nei mesi estivi più caldi sei maggiormente soggetto al rischio di disidratazione. Se sei in dialisi tieni monitorato il tuo peso e la tua pressione arteriosa, se dovessero calare in modo marcato contatta il tuo medico curante.

Terapie farmacologiche

Chi assume abitualmente terapie farmacologiche non deve mai sospenderle autonomamente, ma sempre in accordo con il proprio medico curante. Alcuni farmaci reagiscono negativamente al caldo, cambiando d'efficacia (come alcuni farmaci per il controllo dell'ipertensione) oppure reagendo dando effetti indesiderati, quindi chiedi al tuo medico curante se devi prestare particolare attenzione quando ti esponi al sole.

Nel periodo estivo è buona regola conservare i farmaci lontano dalle fonti di calore e non esposti al sole: conserva i farmaci in frigo se è indicato il mantenimento a temperature non superiori ai 25-30°C.

Bambini

Durante le ondate di calore i bambini sono più a rischio di disidratazione rispetto agli adulti. Offri spesso acqua al bambino e scegli un'alimentazione ricca di frutta e verdura con alto contenuto di liquidi e sali minerali!

Le temperature elevate e la forte umidità possono favorire, sia in modo diretto che indiretto, dei fenomeni di broncospasmo nei bambini predisposti; questo fenomeno è maggiore nei momenti in cui le concentrazioni di ozono, o di altri

inquinanti atmosferici, sono più elevati: evita quindi di portare i bambini al parco, nelle aree verdi o in prossimità delle strade molto trafficate, nelle ore più calde, perché la concentrazione di ozono è maggiore.

Quando fa molto caldo, evita di portare i bambini, soprattutto i più piccoli, in locali chiusi e scarsamente ventilati. Non lasciare mai, anche per brevi periodi, i bambini in automobile da soli perché le temperature interne possono salire velocemente e mettere a rischio la vita dei più piccoli.

Quando si espongono al sole i bambini è buona regola proteggerli dalle radiazioni UV del sole, utilizzando vestiti leggeri non sintetici, cappelli, occhiali da sole e crema solare.



Donne in gravidanza

In gravidanza, il corpo della donna va incontro a una serie di cambiamenti fisiologici: l'aumento del volume del sangue materno per un adeguato flusso sanguigno alla placenta, richiede una sufficiente idratazione.

Alcuni recenti studi suggeriscono che durante le ondate di calore il caldo può aumentare il livello di alcuni ormoni che inducono le contrazioni. Le donne che soffrono di malattie croniche o quelle che hanno patologie della gravidanza, come la pressione alta o il diabete in gravidanza, possono essere più a rischio di parto prematuro.

Se sei in gravidanza cerca di esporti al sole solo nelle ore meno calde della giornata (mattina presto o tardo pomeriggio); presta molta attenzione alla temperatura che hai in casa, cercando di mantenere un clima fresco e asciutto. Cura molto l'alimentazione con molti pasti leggeri e ricchi di frutta o verdura, e idratati spesso con bevande non gassate e non zuccherate.

Quando è consigliabile uscire di casa?

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato per le ondate di calore si consiglia di non esporsi all'aria aperta nelle fasce orarie tra le 11 e le 18. Si deve prestare attenzione soprattutto nelle ore più calde in cui si consiglia di stare al riparo, evitare di esporsi al sole ed evitare l'attività fisica all'aria aperta.

Si consiglia anche di evitare i parchi e le zone verdi nelle ore di punta poiché si ha un accumulo di ozono nell'aria che influisce sulla salute, in particolare dei gruppi di popolazione maggiormente sensibili quali i bambini, gli anziani, i soggetti con asma, patologie respiratorie e cardiovascolari; questi ultimi possono manifestare sintomi e/o aggravamento del quadro clinico preesistente.

Cosa mangiare o bere?

In generale è meglio consumare pasti leggeri, preferire la pasta e il pesce alla carne, consumare molta frutta e verdura ed evitare i cibi elaborati e piccanti.

È una buona regola evitare di abbuffarsi, preferendo invece piccoli pasti distribuiti nella giornata.

È importante bere! Anche in assenza dello stimolo della sete, infatti, è consigliato nell'adulto bere almeno 2 litri al giorno, limitando le bevande gassate e zuccherate; si consiglia di evitare gli alcolici, poiché possono aggravare la disidratazione, aumentando la sudorazione.

Quali accorgimenti conviene adottare per evitare i colpi di calore?

Il colpo di calore è una manifestazione che dipende dal surriscaldamento del nostro corpo che raggiunge in breve tempo temperature molto elevate (anche 40°C); si manifesta con bruschi cali di pressione e sintomi quali vertigini, mal di testa, nausea, crampi e intensa sudorazione.

Per evitare il surriscaldamento e il conseguente colpo di calore conviene schermare le finestre di casa e le vetrate esposte a sud/sud-ovest (tende, veneziane), per non far entrare il sole, soprattutto nelle ore più calde,

così da evitare che le stanze si scaldino eccessivamente; è consigliabile arieggiare soprattutto la notte.

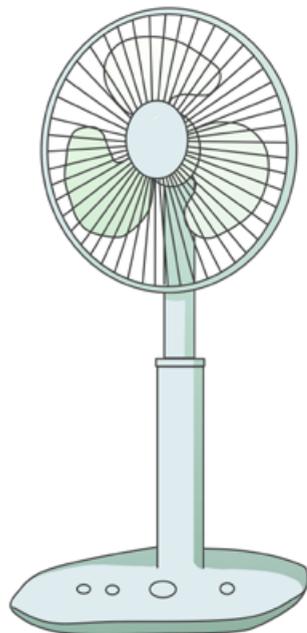
È consigliabile ridurre l'uso di forni, fornelli ed elettrodomestici che potrebbero riscaldare la casa. Se si ha a disposizione un climatizzatore, è consigliabile mantenere la temperatura su 24-26°C, prediligendo sempre la funzione di deumidificazione. L'uso dei ventilatori per far circolare l'aria negli ambienti, invece, è raccomandato se la temperatura ambientale è inferiore ai 32°C, temperatura oltre la quale diventano dannosi, accelerando il processo di disidratazione.

Non coprire eccessivamente le persone malate o allettate e i bambini.

È consigliato fare bagni e docce con acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea, evitando di passare dal caldo al freddo improvvisamente, per evitare l'ipotermia sia nel bambino che nell'anziano.

Se desiderate uscire di casa, è raccomandabile evitare le ore più calde e indossare cappelli leggeri e a falde larghe; in auto, considerato che le temperature possono raggiungere valori elevati in breve tempo, si consiglia di utilizzare tendine parasole ed evitare di lasciare anziani, bambini o animali domestici in auto anche se per breve tempo.

Se vi esponete al sole, usate creme solari protettive e ricordatevi di indossare sempre abiti chiari, non aderenti, preferendo le fibre naturali ed evitare di indossare fibre sintetiche che impediscono la traspirazione.



Cosa fare in caso di malessere?

Se una persona dovesse star male in tua presenza per il caldo, ti consigliamo di:

- contattare il 112, Trentino Emergenza;
- tenere la persona in un luogo fresco e ventilato;
- rinfrescare la persona con acqua;
- non mettere addosso alla persona ghiaccio o panni ghiacciati (peggiorano il malessere).

Controlla sempre le previsioni meteo (sul giornale, alla televisione o su internet)

Fonte: Ministero della Salute <http://www.salute.gov.it/caldo.html>

www.apss.tn.it



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*