



LA LUNGA ESTATE CALDA

Sarà perché tutti ne parlano, ma quest'anno soffro di più il caldo rispetto agli anni passati. Ma in che condizioni ci si espone al rischio di un «colpo di calore»? **Luciana L. Brindisi**

Ne abbiamo già parlato, anzi ne parliamo ogni estate, e anche quest'anno, complice la "colonnina di mercurio" che sfiora da giorni senza tregua temperature torride, ne torniamo a parlare. Caldo soffocante e massima allerta dunque soprattutto per le persone cosiddette "fragili" (bambini, anziani a partire dagli over 65, malati cronici, donne in gravidanza), ma anche per chi d'estate fa un lavoro che non consente di limitare l'esposizione alle alte temperature.

Il ministero della Salute ha messo a punto un sistema di allarme delle ondate di calore che, dal lunedì al venerdì

gano! Per fare un po' di chiarezza il colpo di sole è causato dall'esagerata esposizione diretta ai raggi solari e si manifesta con mal di testa, aumento della temperatura corporea fino circa a 38 gradi e spesso scottature cutanee. In questi casi bisogna evitare di rimanere al sole, ripararsi in un luogo fresco ed eventualmente assumere antipiretici per abbassare la febbre e cospargersi di creme idratanti. Ben più grave e per questo da non sottovalutare soprattutto quando si lavora al caldo, è il colpo di calore che non di rado rappresenta un'emergenza medica ed è causato da uno stress termico tal-

la persona colpita in un ambiente fresco e arieggiato (non sotto una tenda, né sotto un ombrellone) quindi ventilare con aria fresca, somministrare liquidi per combattere la disidratazione, spruzzare sul corpo acqua tiepida (non fredda perché provocherebbe shock termico e vasocostrizione ostacolando la dispersione del calore) e appoggiare compresse bagnate su fronte, polsi, inguine, collo. In caso di perdita di coscienza sollevare le gambe e mantenere la testa a livello zero (cioè non su di un cuscino) e allertare il 118. Per la prevenzione, fare colazione al mattino (la presenza di zuccheri nel san-

/// I primi segnali sono talvolta sonnolenza, irritabilità, sensazione di vertigine e inappetenza. Ma il sintomo più evidente è l'aumento repentino della temperatura corporea che arriva a superare i 40-41°C. Seguono crampi muscolari, assenza di sudorazione, cute calda, arrossata, secca, progressiva caduta della pressione arteriosa con respiro superficiale e polso debole. Nei casi estremi si può arrivare alla perdita di coscienza e alla morte. Riconoscere i sintomi di allarme è essenziale per prevenire conseguenze gravi ///

a partire dal 3 giugno e fino al 15 settembre 2015 in numerose città italiane consente di individuare le condizioni meteo "a rischio" per la salute attraverso bollettini giornalieri specifici per ciascuna area urbana pubblicati online sul portale alla pagina "Ondate di calore - Sistema nazionale di previsione allarme". Questi bollettini vengono diffusi quotidianamente ai centri di riferimento locali preposti alla eventuale attivazione di piani di intervento. Parallelamente esiste una rete informativa rivolta agli operatori socio-sanitari che dovrebbero collaborare all'adozione di misure atte a prevenire i rischi del grande caldo: perdita di liquidi e di elettroliti, ma in particolare colpo di sole e colpo di calore che non sono la stessa cosa, nonostante talora si sovrappo-

mente intenso (elevata temperatura ambientale associata a elevato tasso di umidità) da far saltare tutti i normali meccanismi di termoregolazione così che l'organismo non riesce più a disperdere il calore in eccesso. I primi segnali sono talvolta sonnolenza, irritabilità, sensazione di vertigine e inappetenza. Ma il sintomo più evidente è l'aumento repentino della temperatura corporea che arriva a superare i 40-41°C. Seguono crampi muscolari, assenza di sudorazione, cute calda, arrossata, secca, progressiva caduta della pressione arteriosa con respiro superficiale e polso debole. Nei casi estremi si può arrivare alla perdita di coscienza e alla morte. Riconoscere i sintomi di allarme è essenziale per prevenire conseguenze gravi. Bisogna innanzi tutto spostare

gue rende meno vulnerabili al calore), bere molta acqua e se la sudorazione è abbondante aggiungere mezzo cucchiaino di sale in un litro di acqua. Farsi consigliare dal medico se si assumono farmaci soprattutto quelli per abbassare la pressione. Se possibile evitare di rimanere chiusi per molto tempo all'interno di un automezzo fermo al sole. E poi, dovrebbero ormai far parte del vostro "bagaglio sanitario" tutti i consigli forniti da questa rubrica nelle estati, meno calde, degli anni scorsi ...

Buon viaggio.

Scrivete a
Annagiulia Gramenzi:
salute@uominietrasporti.it