



# URBANA

## SPECIALE EMERGENZA CALDO

**È stato attivato presso l'Azienda ULSS n. 17 un numero verde per informazioni sull'Emergenza Caldo  
800.462.340**

**Per le urgenze è possibile contattare direttamente il SUEM  
Telefonando al 118**

### Le persone a rischio

Le persone più esposte agli effetti del caldo sono quelle che rimangono in città, durante i mesi estivi, specialmente se si tratta di anziani senza aiuto o supporto familiare. In particolare, alcune categorie sono particolarmente a rischio per le conseguenze sull'organismo delle ondate di calore:

- anziani;
- bambini da 0 a 4 anni;
- persone non autosufficienti;
- persone con malattie croniche (diabetici; ipertesi; bronchitici cronici; cardiopatici; affetti da malattie renali);
- persone che assumono farmaci in modo continuativo.

### Come difendersi dal caldo

Ecco alcuni **consigli** che la Federazione Italiana dei Medici di Medicina Generale suggerisce per affrontare meglio il periodo estivo, modificando le normali abitudini giornaliere:

- **evitare di uscire** fra le ore 12 e le 18. Sono queste le ore più calde della giornata.
- **mangiare molta frutta e verdura**, cibi che contengono una grande percentuale di acqua. Ancora, meglio fare pasti leggeri, preferendo pasta e carboidrati rispetto a carni e formaggi fermentati.
- **bere molta acqua** (almeno un litro e mezzo al giorno, di più se si svolge un'attività che comporta un'intensa sudorazione). È importante ricordarsi di bere **anche se non si ha sete**.
- **evitare di bere alcolici, caffè, bevande gassate** (che contengono caffeina) o zuccherate. Alcol e caffè sono infatti sostanze che hanno un effetto diuretico: l'acqua

espulsa con l'urina non è disponibile per i processi di raffreddamento dell'organismo, quale la sudorazione. **Vanno evitate anche le bevande troppo calde o troppo fredde:** quelle calde hanno l'effetto di aumentare la temperatura corporea (per esempio, le minestre bollenti invernali) mentre quelle troppo fredde possono causare crampi e congestioni. La temperatura ideale di una buona bibita, quella che permette un veloce assorbimento e un giusto raffreddamento, dovrebbe essere attorno ai 10 gradi, né troppo fredda né troppo calda.

- usare **vestiti di colore chiaro e non aderenti, di cotone, di lino o di fibre naturali**. I vestiti scuri o di materiale sintetico trattengono il calore. In casa, è meglio vestirsi in maniera "leggera", evitando però le correnti d'aria e i flussi diretti di ventilatori o condizionatori.
- se la casa è rinfrescata con i **climatizzatori**, è importante pulirne i filtri periodicamente e regolare la **temperatura a 25-27°C**, non troppo più bassa rispetto a quella esterna. Così si evitano i bruschi sbalzi di temperatura, spesso fonte di malesseri.
- se si è affetti da **diabete o ipertensione**, o da altre patologie che implicano un'assunzione continua di **farmaci**, è importante consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco. Tra le più frequenti, vi è l'eccessiva sensibilizzazione alla luce o i cali di pressione ed il rischio di svenimento. Anche **l'uso di eventuali integratori di sali minerali deve essere concordato con il medico:** potrebbero esservi pericolose interazioni sia con la patologia e che con i farmaci che si prendono abitualmente.
- chi soffre di **patologie bronco-polmonari** deve evitare di passeggiare nelle ore più calde, bere più acqua della dose normalmente raccomandata ed evitare i bruschi sbalzi di temperatura corporea, come per esempio l'entrare sudati in un grande magazzino con l'aria condizionata. Se non si può evitare, è importante cercare di non respirare con la bocca aperta, ma solo con il naso, almeno nei primi minuti.
- chi è affetto da **diabete**, deve esporsi al sole con molta cautela perché, a causa della possibile minor sensibilità al dolore, potrebbe ustionarsi anche in maniera seria.

### **In caso di colpo di calore**

I sintomi del colpo di calore comprendono una temperatura corporea estremamente elevata (oltre 39°C tramite misurazione orale), pelle arrossata, secca e calda per assenza di sudorazione, battito cardiaco accelerato, mal di testa pulsante, vertigini, nausea, confusione, stato di incoscienza. In presenza di questi sintomi, sentito il medico di famiglia o il medico di continuità assistenziale (ex Guardia Medica), è necessario attivare urgentemente il servizio di emergenza sanitaria SUEM - 118.

In attesa dell'arrivo dei soccorsi:

- togliere i vestiti alla persona che si sente male;
- portarla in luogo fresco e ventilato per ridurre gradualmente la temperatura corporea;
- fare spugnature di acqua fresca su fronte, polsi, collo, inguine;
- mettere una borsa di ghiaccio sulla testa;
- idratare il paziente con semplice acqua, assunta a piccoli sorsi.

L'Amministrazione Comunale augura buona estate in salute a tutti