www.regione.lombardia.it

Solo il bello del caldo

10 regole d'oro

per affrontare il caldo estivo

RegioneLombardia

Ecco uno strumento utile per combattere il caldo estivo.
Una serie di consigli pratici per affrontare questa emergenza e i rischi che ne derivano.
Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili, che per la loro condizione fisica possono essere più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive. Un pericolo che può accrescersi se queste persone vivono da sole. Imparare a conoscere il rischio è sempre il primo passo per prevenirlo.

10 regole d'oro

per affrontare il caldo estivo

1. Ricordati di bere.
2. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
3. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
5. Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
6. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
9. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.

• Quando il caldo è un pericolo

- Quando la temperatura esterna supera i 32-35 gradi.
- Quando l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione.
- Quando la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati).

Qui di seguito sono illustrati i principali disturbi legati alle condizioni ambientali estive. Sono accompagnati da utili suggerimenti su "che cosa fare". È bene tenerli a portata di mano in caso di necessità.

Calore eccessivo

Possibili disturbi derivati dalle alte temperature,
anche quando non ci si espone direttamente ai raggi solari.

• Edemi da calore

Sintomi e segni

- Senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori.

Che cosa devi fare

- Liberarsi di vestiti e calzature troppo strette.
- Sdraiarsi, tenere le gambe sollevate, più alte rispetto alla testa, dormire con un cuscino sotto i piedi.
- In viaggio fare frequenti soste e passeggiare.
- Al mare camminare a lungo nell'acqua.

Che cosa non devi fare

- Non bere alcolici.

Esposizione diretta al sole

Possibili disturbi derivati da esposizione diretta e prolungata ai raggi solari.

• Colpo di sole

Sintomi e segni

- Rossore al viso, malessere generale improvviso, mal di testa, nausea, sensazione di vertigine, possibile fastidio alla luce, aumento rapido della temperatura corporea (febbre). Si può verificare perdita di coscienza.

Che cosa devi fare

- Chiedere assistenza medica.

Nell'attesa:

- Distendere la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo.
- Fare impacchi di acqua fresca.
- Dare da bere acqua fresca, anche con aggiunta di sali minerali.
- Eventualmente coprire gli occhi.

Che cosa non devi fare

- Non provocare raffreddamenti troppo rapidi.
- Non bere alcolici.
- Non somministrare alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.

Alta umidità

Possibili disturbi dovuti ad alti livelli di umidità (oltre il 60-70%), ridotta ventilazione, temperatura superiore ai 25 gradi.

• Colpo di calore

Si può verificare soprattutto in luoghi chiusi

Sintomi e segni

- Volto arrossato o pallido, pelle secca e calda, aumento della temperatura corporea (febbre), aumento della frequenza cardiaca (tachicardia), aumento della respirazione (tachipnea), pupille dilatate. Si può verificare shock e perdita di coscienza.

Che cosa devi fare

- Chiedere assistenza medica.

Nell'attesa:

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo (se pallido) o in posizione semiseduta (se rosso in viso).
- Liberare la persona dagli indumenti.
- Raffreddare il corpo con acqua fresca, anche avvolgendolo in lenzuola o asciugamani umidi o utilizzando borse di ghiaccio da posizionare sotto le ascelle, ai polsi, all'inguine, alle caviglie, ai lati del collo.
- Dare da bere acqua fresca, eventualmente con sali minerali.

Che cosa non devi fare

- Non bere alcolici.
- Non bere alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.

• Crampi muscolari da calore

Si verificano soprattutto durante una intensa attività fisica in ambiente caldo

Sintomi e segni

- Sudorazione abbondante con perdita di liquidi e sali minerali, spasmi muscolari.

Che cosa devi fare

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato.
- Somministrare acqua, eventualmente con sali minerali.
- Se i crampi persistono, chiedere assistenza medica.

Che cosa non devi fare

- Non bere alcolici.

• Esaurimento o collasso da calore

Dovuto a una esposizione prolungata al sole e alla perdita massiccia di acqua e sali

Sintomi e segni

- Aumento della respirazione (tachipnea), pressione bassa, cute fredda, pallida e umida, nausea, cefalea.

Che cosa devi fare

- Chiedere assistenza medica.

Nell'attesa:

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato e mantenerla a riposo.
- Togliere gli indumenti più pesanti.
- Bere bevande, eventualmente con sali minerali.

Che cosa non devi fare

- Non bere alcolici.

Consigli per il menù estivo

Sì

Acqua o tè
Dovresti bere almeno 2 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete: se vuoi alternare, va bene anche il tè.

Nì

Succhi di frutta e bevande gassate
Modera l'assunzione, perché sono ricchi di calorie, poco dissetanti, spesso troppo zuccherati.

No

Bevande fredde e ghiacciate
Devi evitarle perché possono provocare congestioni gravi. Preferisci le bevande a temperatura fresca.

No

Birra e alcolici
Astieniti: aumentano la sudorazione e la sensazione di calore contribuendo alla disidratazione.

Sì

Pasti leggeri e frequenti
L'ideale è 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.

Nì

Pasta e riso
Saziano senza appesantire. Consumali regolarmente, ma sempre in quantità moderata.

Sì

Pesce
È da preferire rispetto alla carne e ai formaggi.

No

Fritti, intingoli, insaccati, cibi piccanti
Vanno ridotti o evitati tutti i cibi elaborati, molto salati e ricchi in grassi.

Sì

Frutta e verdura
Consumane in abbondanza perché apportano acqua, vitamine e sali minerali.

Sì

Gelati
Ma preferisci quelli al gusto di frutta, più ricchi in acqua.

Nì

Caffè
D'estate e con le alte temperature bisogna limitarne l'assunzione.