PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 10 - numero 1970 di giovedì 26 giugno 2008

Estate sicura 2008: 4 guide per vincere il caldo

Il Ministero della Salute ha realizzato quattro opuscoli per difendersi dal calore. Consigli per la popolazione, i medici, i responsabili e gli operatori delle strutture residenziali per anziani, le badanti e il personale che assiste gli anziani a casa.

Pubblicità

Per affrontare il caldo estivo che ha già raggiunto una gran parte della nostra penisola, il Ministero del Lavoro, Salute e Politiche sociali ha realizzato, in collaborazione con il Ccm (Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie), quattro diversi opuscoli.

Queste pubblicazioni, disponibili in diverse lingue, fanno parte dell'iniziativa "**Estate sicura 2008: come vincere il caldo**" e si rivolgono a quattro diverse tipologie di lettori:
- opuscolo per la popolazione (formato PDF, 413 kB);
- opuscolo per i medici di medicina generale (formato PDF, 355 kB);
- opuscolo per responsabili e operatori delle strutture residenziali per anziani (formato PDF, 487 kB);
- opuscolo per badanti e personale che assiste gli anziani a casa (formato PDF, 505 kB).

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

.

"Il termine '**ondata di calore**' è entrato a far parte del vocabolario corrente per indicare un periodo prolungato di condizioni meteorologiche estreme, caratterizzato da temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, in alcuni casi associate ad alti valori di umidità relativa, e che persistono per diversi giorni.
I rischi di effetti sulla salute dell'ondata di calore dipendono, oltre che dalla sua intensità, soprattutto dalla sua durata".

E quali sono gli **effetti delle ondate di calore** sulla salute?
"Gli effetti delle ondate di calore sulla salute si manifestano quando il sistema di regolazione della temperatura del nostro corpo non riesce a disperdere il calore eccessivo. Un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi, come crampi, svenimenti, gonfiori, o di maggiore gravità, come lo stress da calore e il colpo di calore.
Queste condizioni ambientali estreme, inoltre, possono determinare un aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti.
La via attraverso cui il corpo disperde il calore in eccesso è principalmente la sudorazione, ma in condizioni fisiche e ambientali estreme questo meccanismo non è sufficiente.
Se, ad esempio, il tasso di umidità è molto elevato, il sudore evapora lentamente e quindi il corpo si raffredda a stento e la temperatura corporea può aumentare a valori tanto elevati, superiori a 40°C, da danneggiare gli organi vitali dell'organismo".

Alcuni **consigli generali** per ridurre gli effetti nocivi delle ondate di calore sulla salute.

- Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata ed evitare di uscire nelle ore più calde, cioè dalle 11 alle 18.

- Indossare un abbigliamento leggero, comodo, non aderente, "evitando le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono causare prurito, soprattutto alle persone allergiche". Ricordarsi anche di proteggere la pelle, la testa e gli occhi in caso di esposizione diretta al sole.

- Se si esce in macchina non lasciare mai persone o animali, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole e, quando si entra nell'autovettura, "per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi, iniziare il viaggio con i finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione dell'auto per abbassare la temperatura interna".

- Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro. "Un accorgimento utile per mantenere l'ambiente domestico più fresco è: aprire le finestre al mattino presto, la sera tardi e durante la notte per fare entrare l'aria fresca, e tenere chiuse le finestre di giorno per tutto il tempo in cui la temperatura esterna è più alta della temperatura interna all'appartamento".

- Effettuare una regolare manutenzione dei filtri del condizionatore d'aria evitando di "regolare la temperatura a valori troppo bassi rispetto alla temperatura esterna" (la "temperatura ideale nell'ambiente domestico per il benessere fisiologico è di 24-26°C"). Si raccomanda, inoltre, di mantenere chiuse le finestre durante il funzionamento dei climatizzatori, utilizzando protezioni oscuranti alle finestre dei locali condizionati. Attenzione a non sprecare energia inutilmente.

- Coprirsi ogni volta che si "deve passare da un ambiente caldo a uno più freddo e ventilato, soprattutto se si soffre di una malattia respiratoria. Nelle aree caratterizzate principalmente da un elevato tasso di umidità, senza valori particolarmente alti di temperatura, può essere sufficiente in alternativa al condizionatore l'uso del deumidificatore".

- Non indirizzare eventuali ventilatori meccanici direttamente sulle persone, ma regolarli in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente.

- "Bere almeno 2 litri di acqua al giorno e mangiare molta frutta fresca, come agrumi, fragole, meloni (che contengono fino al 90% di acqua) e verdure colorate, ricche di sostanze antiossidanti (peperoni, pomodori, carote, lattughe), che proteggono dai danni correlati all'ozono, che raggiunge le concentrazioni più elevate proprio nelle ore più calde della giornata". Nell'opuscolo sono indicate alcune eccezioni a questa regola generale.

- "Fare pasti leggeri e porre attenzione alla conservazione domestica degli alimenti". Meglio quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata, ricchi soprattutto di verdura e frutta fresca.

- Usare il potere rinfrescante dell'acqua (docce, bagni tiepidi,...).

- Conservare correttamente i farmaci. Se le modalità di conservazione non fossero esplicitate, "conservare il prodotto a temperatura superiore ai 30°C solo per brevi e occasionali periodi" e riporre in frigorifero i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30° C.

- In caso di temperatura elevata prestare attenzione ai soggetti a rischio.

Nell'opuscolo sono contenuti anche espliciti consigli per alcuni **gruppi di persone a rischio** (anziani, bambini, persone sole, soggetti malati,...).

Nei prossimi numeri di PuntoSicuro presenteremo anche altri opuscoli approfondendo le tematiche mediche e assistenziali relative alle ondate di calore.

Tiziano Menduto

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it