PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 5 - numero 830 di giovedì 31 luglio 2003

I rischi del caldo: come affrontarli? (2/2)

Come comportarsi in caso di colpo di sole o di colpo di calore? Alcuni consigli.

Pubblicità

(La prima parte dell'articolo è consultabile sul n.829 di PuntoSicuro).
Nella sezione del sito del Ministero della Salute dedicata ai consigli per affrontare le temperature elevate, sono inoltre presi in considerazione due possibili complicanze dovute ad una eccessiva esposizione al sole o al calore ed è illustrato come affrontare tali situazioni.

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

L'evenienza più grave, ma per fortuna più rara, è rappresentata dal colpo di sole (insolazione), causata da una esposizione diretta e prolungata ai raggi solari.
"Il primo sintomo è rappresentato da un improvviso malessere generale, cui seguono mal di testa, nausea e sensazione di vertigine. Si può avere perdita di conoscenza. La temperatura corporea aumenta rapidamente (in 10-15 minuti) fino anche a 40-41°C, la pressione arteriosa diminuisce repentinamente, la pelle appare secca ed arrossata, perché cessa la sudorazione".

In caso di colpo di sole è necessario chiamare sempre al più presto un medico; "nell'attesa distendere la persona in un luogo fresco e ventilato, con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo; utile massaggiarle dal basso verso l'alto.
Per abbassare la temperatura corporea porre una borsa di ghiaccio sulla testa, avvolgere la persona in un lenzuolo o un asciugamano bagnato in acqua fredda, o meglio ancora, immergerla totalmente nell'acqua; se possibile somministrare un farmaco antipiretico (paracetamolo ad esempio)."

La persona colpita da una insolazione va poi reidratato con acqua fresca, zucchero e sale. Utili le soluzioni contenenti integratori salini (sodio e potassio soprattutto) facilmente reperibili in commercio. Attenzione, non devono mai essere somministrate bevande alcoliche che peggiorerebbero lo stato di shock.

Altre complicanze, più comuni rispetto al colpo di sole, ma altrettanto critiche sono il colpo di calore ed il collasso da calore. Queste sindromi non sono legate necessariamente all'esposizione al sole. Il colpo di calore ed il collasso di calore sono infatti provocate da condizioni ambientali di elevata temperatura esterna (si possono manifestare però anche con temperature di 30-35°C), ridotta ventilazione e soprattutto elevata umidità relativa (maggiore del 60-70%), che non consente all'organismo un'adeguata dispersione del calore corporeo tramite la sudorazione. Tali sindromi si possono manifestare, quindi, anche se la persona non è all'aperto, ma in un ambiente chiuso.

Anche in questi casi è necessario agire come nel caso di colpo di sole.
Altra evenienza legata alla calura è rappresentata dalla congestione, dovuta all'introduzione di bevande ghiacciate in un organismo surriscaldato.

"Oltre a queste patologie piuttosto serie, sono legate alle alte temperature estive situazioni minori, come senso di pesantezza e

gonfiore agli arti inferiori, soprattutto nelle persone che soffrono di varici, dovuto al rallentamento della microcircolazione sottocutanea."

Alcuni accorgimenti possono dare sollievo in queste situazioni, come ad esempio "tenere le gambe sollevate, più alte rispetto della testa, dormire con un cuscino ai piedi del letto". In viaggio è raccomandato di fare delle soste e passeggiate, al mare camminare a lungo con l'acqua all'altezza delle cosce.

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it