

CALDO E SALUTE

Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea.

Quali sono i soggetti a rischio?

I lattanti e i bambini piccoli che si adattano meno facilmente dell'adulto alle temperature elevate.

La temperatura corporea di un bambino sale da 3 a 5 volte più velocemente rispetto a quella di un adulto, per la presenza di una minore quantità di acqua nelle riserve corporee. Quando fa molto caldo i neonati e i bambini piccoli sono più esposti degli adulti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e a disidratazione, con possibili gravi conseguenze.

Le persone anziane che hanno condizioni fisiche generalmente più compromesse, tra questi chi soffre di malattie cardiovascolari, di ipertensione, di patologie respiratorie croniche, di insufficienza renale cronica, di malattie neurologiche.

Le persone non autosufficienti, poiché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi.

Le persone che assumono regolarmente farmaci che possono alterare la termoregolazione fisiologica o aumentare la produzione di calore.

Quali sono gli effetti delle ondate di calore sulla salute?

La via attraverso la quale il corpo disperde il calore in eccesso è principalmente la sudorazione, ma in condizioni fisiche ed ambientali estreme questo meccanismo non è sufficiente. La sudorazione eccessiva comporta la perdita di liquidi e sali minerali ed una esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi, come crampi, lipotimie, edemi, o di maggiore gravità come lo stress da calore

ed il colpo di calore. Il caldo può determinare un aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti.

Quali sono i comportamenti da adottare?

Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata evitando di uscire tra le 11 e le 18.

Indossare indumenti leggeri di cotone o lino, proteggere la testa con un **cappello leggero**, gli occhi con **occhiali da sole** e la pelle con **creme solari** ad alto fattore protettivo.

Bere liquidi senza aspettare di avere sete, privilegiando l'acqua di rubinetto.

Evitare bevande gassate o zuccherate o contenenti caffeina o alcool.

Evitare bevande troppo fredde.

Mangiare frutta fresca e verdura che contengono acqua e sali minerali.

Evitare pasti pesanti ed abbondanti preferendo piccoli pasti durante la giornata.

Bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca.

Prestare attenzione ai soggetti a rischio, segnalando ai servizi sociali situazioni che richiedono un intervento.

Quali attenzioni bisogna adottare per i bambini?

La maggior parte delle vittime di ipertermia ha un'età compresa tra 0 e 4 anni. I danni causati dai raggi solari sono particolarmente pericolosi per i lattanti e i bambini piccoli. Cosa fare?

Mantenere freschi i locali dove soggiorna il bambino, aerare soltanto al mattino presto e di notte; durante il giorno oscurare le finestre esposte al sole.

Se si portano i bambini all'aperto bisogna proteggerli dal caldo e dalle esposizioni dirette alle radiazioni ultraviolette del sole utilizzando vestiti leggeri, in fibra naturale, copricapo e crema solare.

Lasciare i bambini all'ombra, soprattutto durante le ore 11.00 - 18.00.

Vestire i bambini in modo molto leggero, lasciando ampie superfici cutanee scoperte.

Controllare regolarmente la temperatura corporea di lattanti e bambini piccoli; se necessario rinfrescare delicatamente il loro corpo con una doccia tiepida o panni umidi.

Fare bere acqua, non fredda, in piccole quantità, lentamente e molte volte al giorno. Preferire l'acqua ad altre bevande, specialmente se gassate. In caso di febbre il fabbisogno di acqua è ancora più rilevante.

In spiaggia proteggere i bambini dal calore e dalle radiazioni solari (vestiti, copricapo, crema solare); evitare l'esposizione diretta dei bambini al sole dalle ore 9.00 alle 18.00. I bambini sotto i sei mesi di vita non devono essere mai esposti al sole diretto. Anche sotto l'ombrellone non si è protetti dal caldo e dai raggi solari.

Evitare che i bambini più grandi svolgano attività fisica all'aperto durante le ore più calde. Fare bere il bambino prima e durante l'attività fisica, anche quando gioca, per compensare le perdite di liquidi dovute alla sudorazione.

Preparare cibi freschi e leggeri, ricchi di acqua (frutta e verdura fresca).

Fare molta attenzione alla corretta preparazione e conservazione dei cibi. Le temperature elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti e aumentano il rischio di gastroenteriti e intossicazioni alimentari.

Durante le ondate di caldo occorre dedicare particolare attenzione ai bambini che hanno qualche problema di salute come malattie cardiache, circolatorie, respiratorie e asma.

Quali accorgimenti bisogna adottare in casa?

Schermare le finestre con tende, veneziane ecc.

Aprire le finestre durante le ore meno calde come la notte o la mattina.

Usare ventilatori meccanici da non indirizzare sul corpo o quando la temperatura interna supera i 32°C.

Usare il condizionatore con deumidificatore seguendo queste semplici regole:

- 1) **mantenere chiuse le finestre;**
- 2) **regolare la temperatura intorno ai 25°C;**
- 3) **evitare bruschi sbalzi di temperatura** passando dall'interno all'esterno e viceversa;
- 4) **evitare l'uso di elettrodomestici ad alto consumo energetico** o che costituiscono fonte di calore es. forno e ferro da stiro;
- 5) **utilizzare deumidificatori** se l'umidità è elevata.

Quali accorgimenti bisogna adottare in auto?

L'abitacolo della macchina può surriscaldarsi, specialmente se l'auto è parcheggiata al sole, fino a superare i 40°C, anche se i valori di temperatura esterna non sono particolarmente elevati.

Quando fa molto caldo la temperatura all'interno di un'automobile può salire da 10° a 15°C ogni 15 minuti.

Cosa fare?

Ventilare l'abitacolo prima di entrare in auto, tenendo aperti gli sportelli.

Viaggiare con il climatizzatore acceso mantenendo la differenza di temperatura fra interno ed esterno non superiore a 5°C), oppure con i finestrini semiaperti.

Non lasciare persone o animali nell'auto parcheggiata al sole, anche se per poco tempo.

Mai lasciare i bambini soli in macchina perché l'ipertermia del bambino può verificarsi in soli 20 minuti con conseguenze gravissime.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

U.O.C. di Igiene e Sanità Pubblica

ESTATE IN SALUTE



*Come prevenire
le conseguenze del caldo
sulla salute*

opuscolo informativo



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

L'U.O.C. di Igiene e Sanità Pubblica dell'**Azienda Sanitaria Locale di Potenza**, in linea con quanto previsto dal Ministero della Salute, ha attivato un programma di informazione a favore della popolazione, al fine di prevenire le conseguenze del caldo sulla salute.

Per consigli ed informazioni è stato attivato un numero telefonico attivo dal 15 giugno al 15 settembre, il mercoledì dalle ore 16,00 alle ore 18,00.

Tel. 0971 425215