



CALDO ESTIVO

Consigli contro il caldo

CHI RISCHIA DI PIÙ

Non tutti rispondono allo stesso modo alle ondate di calore: ormai è scientificamente evidente che sono più vulnerabili le persone oltre i 65 anni, i disabili, chi soffre di disturbi mentali.

Gli anziani sono sicuramente la fascia di popolazione più esposta alle conseguenze del caldo: infatti il loro organismo ha una capacità ridotta di rispondere alla disidratazione perché lo stimolo della sete è limitato così come la funzionalità renale. Un altro elemento importante è la prevalenza di altri problemi di salute, come difficoltà respiratorie o malattie croniche. Esistono poi alcune condizioni fisiche che possono favorire le complicazioni di una ondata di calore. E fra questi si riconoscono stati di disidratazione, gastroenteriti, diarrea, infezioni delle vie respiratorie, febbre. Rischi maggiori ci sono poi anche per chi soffre di malattie croniche come il diabete, disturbi del comportamento alimentare, della tiroide, del sistema nervoso, della sudorazione, malattie della pelle, fibrosi cistica, insonnia, malattie epatiche, ipertensione, malattie cardiovascolari, obesità.

Ecco alcuni consigli per limitare il rischi dei problemi di salute legati alle ondate di calore:

- i diabetici dovrebbero evitare di mangiare frutta matura o bevande dolci, preferendo i cibi con una elevata concentrazione di acqua;
- gli ipertesi e coloro che sono sotto trattamento farmacologico contro l'ipertensione devono prestare attenzione perché il regime alimentare estivo e una maggiore quantità di moto potrebbero far diminuire il livello della pressione. Questo renderebbe necessario un aggiustamento della terapia, per evitare effetti collaterali come gonfiore alle caviglie o crampi muscolari;
- chi soffre di patologie renali deve cercare di bere acqua in quantità adeguata meglio se povera di sali minerali;
- i malati allettati e le persone non autosufficienti devono fare attenzione all'ambiente in cui soggiornano, facendo in modo che sia ben ventilato ma evitando le correnti d'aria. L'abbigliamento deve essere leggero evitando i tessuti sintetici e facendo in modo da assumere liquidi a sufficienza (fino a 2,5 litri di acqua al giorno, se non ci sono controindicazioni);
- chi soffre di malattie venose deve fare attenzione perché la stagione calda fa aumentare il rischio di varici, crampi, fino a tromboflebiti e trombosi. Rinfrescare le gambe, evitando di stare a lungo in piedi o seduti, cercando quando possibile di tenere le gambe più alte del livello del cuore può aiutare.

Rischi ci sono anche per coloro che fanno uso quotidiano di farmaci. In generale è bene consultare il proprio medico per eventuali cambiamenti della

terapia, evitando il 'fai da te' che porta alla sospensione o alla riduzione delle dosi di farmaci.

I dati a disposizione non mostrano un particolare impatto del caldo sui bambini, tuttavia i bambini più piccoli e i neonati sembrano particolarmente esposti a rischio di calore eccessivo, a causa della limitata superficie corporea unita al fatto che i bambini non sono autosufficienti e in grado di segnalare in disagio con efficienza. Per questo anche per i bambini più piccoli valgono alcune norme generali, fra cui evitare di stare all'aperto nelle ore più calde della giornata, specie nei parchi cittadini dove si registrano alti valori di ozono. Inoltre fare attenzione che bevano e assumano quantità di liquidi a sufficienza. L'abbigliamento deve essere leggero, lasciando scoperte ampie superfici.

COMPLICAZIONI DI SALUTE

Anche brevi periodi con temperature elevate possano causare problemi di salute, specie sulle persone più sensibili. Una attività fisica intensa in una giornata calda, trascorrendo la maggior parte del tempo al sole o rimanendo in un luogo molto caldo può avere conseguenze anche gravi.

Colpi di calore

I colpi di calore possono sopraggiungere quando l'organismo non è più in grado di regolare la sua temperatura corporea. La temperatura dell'organismo cresce rapidamente fino anche a 40 gradi in un quarto d'ora. Se non si interviene rapidamente, il colpo di calore può portare a morte o un danno permanente. I sintomi comprendono: temperatura corporea elevata (fino a 40C); pelle arrossata, calda e secca; battito cardiaco rapido; mal di testa palpitante; vertigini; nausea; confusione; stato di incoscienza. In caso si riconosca qualcuno di questi sintomi, è bene richiedere assistenza medica e nel frattempo si può cercare di raffreddare la persona che ne è stata colpita:

- portare la persona in una zona ombreggiata
- raffreddarla rapidamente utilizzando qualunque mezzo. Per esempio utilizzando una bacinella o una vasca di acqua fresca, oppure utilizzando un vaporizzatore come quelli per le piante per spruzzare acqua fresca; se poi il grado di umidità è basso, avvolgere la persona colpita con un panno o un asciugamano fresco e bagnato e farle vento vigorosamente
- non dare nulla da bere alla vittima del colpo di calore
- controllare la temperatura e continuare negli sforzi per abbassarla
- se l'assistenza medica tarda ad arrivare, è bene chiamare direttamente il pronto soccorso dell'ospedale più vicino per avere istruzioni sul che fare

Fra le conseguenze del colpo di calore ci possono essere anche contrazioni e spasmi incontrollabili: in questo caso bisogna fare in modo che la vittima non si ferisca, e non deve ricevere nulla da bere o da mangiare. In caso di vomito, controllare che la via respiratoria rimanga aperta magari girando la vittima su un fianco.

Stress da calore

Si manifesta dopo giorni di esposizione ad alte temperature in assenza di una reidratazione adeguata. I soggetti più vulnerabili sono gli anziani, gli individui

con alta pressione, chi fa esercizio ginnico in ambiente troppo caldo. I sintomi più evidenti sono sudorazione abbondante, crampi muscolari, pallore, stanchezza, emicranie e senso di instabilità, nausea o vomito, svenimenti. Nel caso in cui i sintomi siano acuti o la persona sia un soggetto cardiopatico, è necessario ricorrere immediatamente all'aiuto del medico. Se i sintomi sono più leggeri, è sufficiente aiutare la persona colpita somministrando bevande fresche non alcoliche, una doccia fresca o un bagno, un ambiente con aria condizionata, vestiario leggero e riposo. Se però i sintomi permangono per più di un'ora o peggiorano è necessario rivolgersi a un medico. Trascurare lo stress da calore può essere una causa di infarto.

Crampi da calore

Colpiscono le persone che fanno esercizio intenso e sudano copiosamente, disidratando il corpo. Il basso livello di sali nei muscoli causa il crampo. I crampi possono però essere anche sintomo di stress da calore. Si manifestano come spasmi e dolori muscolari alle braccia, alle gambe e all'addome, dopo aver fatto un esercizio fisico intenso. I soggetti cardiopatici e quelli che seguono una dieta a basso contenuto di sodio sono più vulnerabili e devono rivolgersi al medico in caso di crampi. In ogni caso, dopo un crampo, è necessario cessare ogni forma di attività e sedersi in un posto fresco, bere succhi di frutta non polposi o bevande reidratanti, non riprendere l'attività fisica per alcune ore. Trascurare i crampi da calore può causare stress e addirittura portare a rischio d'infarto.

Scottature

E' importante evitarle perché danneggiano la pelle. Normalmente, se prese in forma lieve, le scottature causano un malessere passeggero, e si risolvono nel giro di pochi giorni. In qualche caso però una scottatura più pesante può richiedere l'attenzione medica. I sintomi di scottatura sono evidenti: arrossamenti, dolori, calore corporeo eccessivo dopo l'esposizione al sole. Nel caso di bambini con meno di un anno di età o se la persona scottata ha la febbre, vesciche o dolori forti, ci si deve rivolgere a un medico. Per trattare le scottature è necessario evitare ulteriori esposizioni al sole, applicare impacchi freddi o immergere la parte scottata in acqua fredda, cospargere di crema idratante (evitando burro e unguenti vari) ed evitare di rompere le vesciche.

Infiammazione e prurito da calore

Irritazione causata da un eccesso di sudorazione durante i periodi caldi e umidi. Può colpire persone di ogni età ma è più frequente nei bambini. Si manifesta come una serie di piccoli puntini o vescicoline rosse, solitamente su collo, torace, sotto il seno, nell'incavo dei gomiti. Il miglior trattamento è quello di far stare la persona in un ambiente asciutto e fresco. E' possibile utilizzare del talco, ma vanno evitati unguenti e creme che tendono a umidificare la pelle peggiorando la situazione. In questo caso è generalmente non necessario rivolgersi a un medico.

CONSIGLI PER TUTTI

Ecco le principali precauzioni generali da adottare quando la temperatura e l'umidità dell'aria aumentano.

- Bere più liquidi (in particolare acqua), non aspettare di avere sete per bere; attenzione: se il medico, in presenza di particolari patologie, ha dato indicazioni per limitare la quantità di liquidi da bere, chiedergli quanto si può bere quando fa caldo; sempre in presenza di patologie o particolari farmaci, chiedere al medico indicazioni sui sali minerali da assumere o meno (ad es quelli contenuti nelle bevande per lo sport); non bere liquidi che contengano alcool, caffeina né bere grandi quantità di bevande zuccherate: tali bibite causano a loro volta la perdita di più fluidi corporei; non bere liquidi troppo freddi.
- Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 11 e le 15).
- Ventilare l'abitazione attraverso l'apertura notturna delle finestre e l'uso di ventilatori. I ventilatori possono fornire refrigerio, ma quando la temperatura supera i 35°C il loro effetto non previene più i disturbi legati al calore.
- Se si percepisce un surriscaldamento corporeo, aumentare la ventilazione, usare un condizionatore se è possibile.
- Nelle ore più calde, se non si ha un condizionatore in casa, fare docce e bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia l'aria condizionata (per esempio, cinema, centri commerciali, biblioteche); anche poche ore trascorse in un ambiente condizionato possono aiutare l'organismo a sopportare meglio il caldo quando si torna ad essere esposti ad esso.
- Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, anzi sciolti, per permettere la circolazione dell'aria sul corpo.
- Evitare esercizi fisici non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto.
- Se esposti a sole diretto mitigare l'effetto con cappelli leggeri a tesa larga o parasole, occhiali da sole e usando sulla pelle filtri solari con protezioni ad ampio spettro.
- Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aria aperta: limitarle alle ore mattutine e serali; limitare gli sforzi fisici, nel caso in cui sia necessario compiere tali sforzi introdurre dai 2 ai 4 bicchieri di bevande non alcoliche; riposarsi in luoghi ombreggiati.
- Preferire pasti leggeri e fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi.
- Non sostare in automobili ferme al sole né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi.
- Telefonare all'autorità sanitaria locale o al Comune per conoscere i servizi a cui ci si può rivolgere in caso di necessità e per saper se e dove, nelle vicinanze dell'abitazione vi sono appositi luoghi per il sollievo dal caldo.



CONSIGLI PARTICOLARI AGLI ANZIANI AI LORO FAMIGLIARI E A CHI LI ASSISTE

Durante l'estate si accentua la perdita di liquidi attraverso la cute, i polmoni, e il sudore, mentre diminuisce la perdita attraverso i reni, per garantire un compenso tra ciò che viene introdotto e ciò che viene eliminato. Tuttavia se le perdite aumentano molto e gli introiti non aumentano in modo proporzionale, il compenso è insufficiente e si può instaurare uno stato di disidratazione.

La fase iniziale della disidratazione può essere caratterizzata da disturbi non specifici, come stanchezza, sonnolenza, irritabilità o confusione mentale.

Più tipiche sono la comparsa di sete intensa, di ipotensione arteriosa, di riduzione dell'elasticità della cute, la secchezza delle mucose e la forte riduzione della quantità di urine.

La disidratazione è particolarmente frequente nel soggetto anziano perché il riflesso della sete è ridotto. Inoltre vi sono anziani non auto sufficienti che non sono in grado di assumere in modo autonomo la quantità di liquidi e di cibo necessaria.

Alla luce di queste considerazioni possono essere suggerite alcune modificazioni delle abitudini e dell'alimentazione da attuare durante l'estate, valide soprattutto per le persone di età più avanzata.

La terapia diuretica ed anti-ipertensiva dovrà essere continuata, ma potrà richiedere un aggiornamento della dose da parte del medico curante.

Particolare attenzione andrà posta nei confronti della sorveglianza di anziani con decadimento cognitivo per contrastare un'abitudine che è quella della vestizione eccessiva, che può incrementare la sudorazione o ridurre la dispersione di calore.

Sarà utile un condizionamento ambientale moderato, evitando di creare esagerati sbalzi termici tra l'ambiente interno e quello esterno.

Relativamente all'alimentazione, dovranno essere evitati pasti particolarmente abbondanti e "pesanti"; è consigliabile mangiare piccoli pasti più volte al giorno, preferendo l'assunzione di frutta e verdura. Durante i pasti sarà opportuno aumentare il consumo di cibi liquidi (minestre e frullati). Vanno ridotti i grassi e i sughi in eccesso, e usati con moderazione i formaggi secchi e fermentati e i salumi troppo ricchi di grassi. E' bene che l'assunzione di liquidi non avvenga solamente durante il pasto ma regolarmente durante tutta la giornata e prima del riposo notturno. Se l'anziano non è pienamente autosufficiente, i liquidi e i cibi vanno offerti attivamente.

Indicato il gelato, non troppo ricco di grassi se assunto senza la panna. Ovviamente si dovranno sempre seguire le particolari indicazioni del proprio medico.

(Tratto dai consigli dei Geriatri del Veneto, del Trentino-Alto Adige e del Friuli-Venezia Giulia)



NUMERO VERDE 800 462 340

Il servizio "Famiglia Sicura" attivato dalla Regione da alcuni anni, tramite il **numero verde 800462340**, fornisce informazioni, orientamenti e indicazione a tutti i cittadini, privilegiando il contatto con il territorio di riferimento e l'incontro tra i bisogni delle persone e le risposte attivate. Il numero verde è **attivo 24 ore su 24**, e collabora con le strutture e le associazioni territoriali impegnate nell'emergenza: con le forze dell'ordine, con i servizi delle Aziende Ullss e dei Comuni, con tutte le organizzazioni che, in qualche modo, hanno a che fare con i cittadini più deboli



COMUNE DI ROSA' (VI)
Ufficio Servizi Sociali

0424 584110

Informazioni sul Servizio Assistenza domiciliare (S.a.d.): **interventi forniti presso l'abitazione dell'utente riguardanti in particolare la cura e l'igiene della persona e dei bisogni relazionali** persone e nuclei famigliari, che in particolari condizioni legate all'età, allo stato di salute o alla situazione di disagio sociale, non sono in grado, anche temporaneamente, di far fronte alle proprie esigenze personali. Il servizio comprende anche la fornitura pasti caldi a domicilio. Il servizio prevede una compartecipazione economica.

Altre attività gestite dall'Ufficio servizi sociali sono: il telesoccorso-telecontrollo, il trasporto sociale per visite mediche, i soggiorni climatici per anziani, le impegnative Cure Domiciliari, il rilascio dei contrassegni per il parcheggio, le agevolazioni di viaggio sui mezzi di trasporto pubblico, le agevolazioni tariffarie e il segretariato sociale (informazioni servizi territoriali).

L'ufficio servizi sociali è aperto al pubblico il Martedì dalle 9.00 alle 12.30 e il giovedì dalle 16.00 alle 18.00. Per appuntamenti in altri orari: tel. 0424.584110.

NUMERI UTILI



OSPEDALE - Bassano del Grappa
Urgenza ed Emergenza medica - Chiamate di Soccorso
SERVIZIO AMBULANZE - PRONTO SOCCORSO 118
Centralino 0424/888111



GUARDIA MEDICA ROSA' Via Lepanto 1 **0424 888000**
(TASTO 4 SEDE DI ROSA', per i comuni di Rosà, Cartigliano, Rossano Veneto, Tezze sul Brenta)
Dalle ore 10:00 del giorno prefestivo alle ore 8:00 del post festivo e tutti i giorni dalle ore 20:00 alle ore 8:00 del mattino successivo.



NUMERO VERDE REGIONE VENETO
Emergenza sociale - **800 462340**



COMUNE DI ROSA'
Ufficio servizi Sociali
Tel. 0424.584110



POLIZIA MUNICIPALE
EMERGENZE 348/8085627/8
Municipio di Rosà **0424/584180**



CARABINIERI - Caserma, via Masaccio 3 - Rosà (VI)
PRONTO INTERVENTO 112
Caserma di Rosà **0424/85027**



POLIZIA
SOCCORSO PUBBLICO 113
Bassano del Grappa **0424/502600**



VIGILI DEL FUOCO
via Cà Baroncello - Bassano del Grappa (VI)
tel. 0424 228270 oppure **115**