

ESTATE SICURA 2022 COME VINCERE IL CALDO

Informazioni e raccomandazioni per il Medico

Premessa

Gran parte del danno dovuto all'eccessiva esposizione al calore è imputabile al peggioramento di malattie croniche preesistenti. Il termine “**colpo di calore**” designa, invece, una condizione cui corrisponde solo una parte, in genere minoritaria, dell'effettivo danno da calore.

Il tempestivo riconoscimento dei soggetti a rischio è fondamentale per l'adozione di misure preventive, così come la precoce identificazione degli effetti avversi del calore lo è per un'efficace terapia.

Classificazione degli individui a rischio

Principali fattori di rischio durante le ondate di calore sono:

- l'età avanzata: sono a rischio specialmente le donne di età superiore ai 75 anni che vivono da sole o in casa di cura;
- patologie croniche e disabilitanti: patologie cardiovascolari, Bpco, diatesi trombotiche, diabete, insufficienza renale e respiratoria, malattia di Parkinson, malattia di Alzheimer, febbre, tireotossicosi;
- malnutrizione calorico-proteica;
- uso di farmaci: farmaci psicotropi in generale, amfetamine e allucinogeni, beta bloccanti, diuretici, anticolinergici (anti-Parkinson e non), fenotiazine, butirrofenoni, tiotixene
- incapacità da parte dei soggetti di adottare misure idonee e accorgimenti per proteggersi dal caldo eccessivo (spesso causata da deficit cognitivi);
- fattori ambientali e sovraesposizione al caldo: soggetti che vivono in appartamenti ai piani alti, individui senza fissa dimora, soggetti che svolgono attività o lavori in posti caldi o all'aperto e compiono sforzi fisici rilevanti.

Le condizioni abitative rappresentano un fattore di rischio di primaria importanza per i sottogruppi di popolazione più suscettibili agli effetti del calore ambientale. Per via dell'effetto climatico che genera il fenomeno detto “isola di calore urbana”, vivere in una situazione urbana o metropolitana espone a maggior rischio rispetto al vivere in ambiente rurale. I centri urbani, infatti, si caratterizzano per una ridotta ventilazione, una maggiore concentrazione di presidi meccanici che generano calore e una maggiore densità di popolazione.

Il tempestivo riconoscimento dei soggetti a rischio è fondamentale per l'adozione di misure preventive.

In condizioni climatiche di caldo estremo, gli individui possono rischiare di sviluppare disidratazione, essere vittime di un colpo di calore o di subire un aggravamento delle patologie croniche (come quelle cardio-respiratorie). Durante un'ondata di calore moderata, sono soprattutto i pazienti con malattie croniche a essere colpiti. Tuttavia, in caso di ondate di calore estreme possono essere colpiti anche i soggetti sani.

L'impatto del caldo sulla salute

Il corpo normalmente disperde il calore attraverso quattro meccanismi:

- radiazione
- convezione
- conduzione
- evaporazione, attraverso la sudorazione.

Quando la temperatura dell'ambiente è più elevata di quella della pelle, la sudorazione è l'unico effettivo meccanismo di raffreddamento a disposizione del corpo umano.

Tuttavia, alcuni fattori come disidratazione, assenza di vento, uso di abiti aderenti, alcuni tipi di farmaci, riducono la capacità di sudorazione e causano il surriscaldamento del corpo.

Inoltre, alti valori di umidità relativa associati ad alte temperature, ostacolando l'evaporazione del sudore rendono inefficace il meccanismo compensativo della sudorazione.

Inoltre, il meccanismo di termoregolazione, che è regolato dall'ipotalamo, può essere alterato **negli anziani**, nei malati cronici e in coloro che assumono alcuni tipi di farmaci.

Nei bambini, che hanno un metabolismo più rapido, la capacità di sudare è inferiore e per la disidratazione la temperatura interna tende a salire più velocemente.

Le donne anziane appaiono più vulnerabili degli uomini agli effetti del caldo, probabilmente per ragioni anatomiche, poiché le ghiandole sudoripare sono presenti in minor numero, e sociali, visto che le donne vivono più spesso da sole.

I seguenti segni e sintomi sono solitamente direttamente imputabili al surriscaldamento:

- crampi: causati dalla disidratazione e dalla perdita di elettroliti, spesso seguono l'esercizio fisico, ma sopravvivono anche a riposo, specie in chi fa uso di diuretici;
- rash cutaneo: è caratterizzato da piccole papule rosse pruriginose;
- edema: soprattutto a livello malleolare, causato dalla vasodilatazione e dalla ritenzione idrica;
- sincope: vertigini o svenimento causati da disidratazione, vasodilatazione, malattie cardiovascolari o dall'assunzione di alcuni farmaci;
- disidratazione: molto comune, è causata da carenza di acqua o sodio, correlata a sintomi aspecifici, astenia, sensazione di malessere, vertigini, collasso circolatorio. Si presenta quando la temperatura interna è tra 38° e 40°C e se non trattata evolve in colpo di calore;
- colpo di calore: sopravviene quando i meccanismi di termoregolazione non riescono più a fronteggiare l'aumento di temperatura. Costituisce un'emergenza medica e si presenta con sintomi come confusione, disorientamento, convulsioni, perdita di coscienza, cute calda e asciutta, temperatura corporea superiore ai 40°C per un tempo compreso tra 45 minuti e 8 ore. Provoca morte cellulare, danno degli organi interni, danno cerebrale o morte. Il colpo di calore può verificarsi anche nel corso di attività fisica.

Più dettagliatamente gli effetti del surriscaldamento sullo stato di salute possono essere inquadrati in tre categorie:

1. aggravamento di condizioni morbose preesistenti
2. disidratazione (ipernatremia ipovolemia eccesso di sodio nel sangue)
3. colpo di calore propriamente detto.

Le tre modalità del danno non sono mutuamente esclusive, anzi spesso coesistono più meccanismi, anche se uno è clinicamente prevalente.

Regole base per il trattamento dei pazienti affetti da patologie conseguenti ad ondate di calore.

Quale che sia il meccanismo alla base dei sintomi, il trattamento è il medesimo: eliminare la fonte di calore, spostando il paziente in un luogo più fresco e provvedere al raffreddamento del corpo.

Il caldo può avere effetti molto diversi sulla salute delle persone colpite. In generale, però, una serie di semplici abitudini e misure di controllo e prevenzione possono aiutare a ridurre notevolmente l'impatto delle ondate di calore.

In particolare, è bene ricordare che le fasce di popolazione più colpite sono solitamente quelle che rimangono nelle città surriscaldate durante i mesi estivi, in zone con poco riparo all'ombra, in abitazioni non adeguatamente refrigerate e/o condizionate, senza aiuto o supporto per fare le commissioni quotidiane.

Prestare particolare attenzione a sintomi specifici di disidratazione o di colpo di calore che potrebbero essere attribuiti ad altre cause, come:

- difficoltà di addormentamento, sonnolenza, affaticabilità, disturbi del comportamento;
- aumento della temperatura corporea;
- difficoltà respiratorie e aumento della frequenza cardiaca;
- disidratazione, nausea o vomito;
- peggioramento delle patologie preesistenti specialmente respiratorie e cardiovascolari.

Come ridurre la temperatura corporea

La temperatura del corpo può essere ridotta adottando i seguenti semplici accorgimenti:

- ridurre il livello di attività fisica
- praticare docce o bagni di acqua fresca;
- indossare abiti non aderenti, in cotone, per assorbire il sudore e permettere la traspirazione della cute evitando irritazioni;
- bagnare i vestiti, il viso e la nuca con acqua. In casi di temperature molto elevate porre un panno bagnato sulla nuca aiuta a ristabilire i meccanismi di termoregolazione;
- mangiare cibi freddi e con alto contenuto di acqua (insalata e frutta);
- bere con regolarità preferibilmente acqua e succo di frutta evitando bevande gassate e zuccherate;
- monitorare l'assunzione giornaliera di liquidi, soprattutto nei pazienti anziani e gravemente deperiti.

Che cosa fare in caso di emergenza

- misurare la temperatura corporea della persona
- se possibile trasportare la persona in un luogo più fresco

In caso di colpo di calore

- cercare di raffreddare il corpo più velocemente possibile, avvolgendolo in un lenzuolo bagnato e ventilandolo per creare una corrente d'aria o, in alternativa, schizzando acqua fresca, non fredda, sul corpo;
- far bere liquidi alla persona;
- praticare un'infusione di soluzione fisiologica e dare ossigeno;
- non somministrare farmaci antipiretici, come aspirina o paracetamolo;

Bibliografia

Ministero della salute

Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie

