Come difendersi dalla morsa del caldo

Date : 31 luglio 2020

L'Italia in piena ondata di calore, con temperature che sfiorano (e in qualche caso superano) i 40 gradi. Anche in tempi di coronavirus valgono le semplici regole di buon senso: un decalogo, messo a punto dal ministero della Salute, pensato per affrontare al meglio l'afa con un occhio soprattutto ai più deboli. Obiettivi prioritari: limitare l'esposizione alle alte temperature, facilitare il raffreddamento del corpo ed evitare la disidratazione, ridurre i rischi nelle persone più fragili (persone molto anziane, persone con problemi di salute, che assumono farmaci, neonati e bambini molto piccoli). Ecco le dieci regole. - Non uscire nelle ore più calde: durante un'ondata di calore, evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00). - Migliorare l'ambiente domestico e di lavoro: la misura più semplice è la schermatura delle finestre esposte a sud e a sud-ovest con tende e oscuranti regolabili (persiane, veneziane) che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell'aria. Efficace è naturalmente l'impiego dell'aria condizionata, che tuttavia va usata con attenzione, evitando di regolare la temperatura a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. Una temperatura tra 25-27°C con un basso tasso di umidità è sufficiente a garantire il benessere e non espone a bruschi sbalzi termici rispetto all'esterno. Da impiegare con cautela anche i ventilatori meccanici, che accelerano il movimento dell'aria, ma non abbassano la temperatura ambientale; per questo il corpo continua a sudare. È perciò importante continuare ad assumere grandi quantità di liquidi. Quando la temperatura interna supera i 32°C, l'uso del ventilatore è sconsigliato perché non è efficace per combattere gli effetti del caldo.

Bere molti liquidi: essenziale, insieme alla frutta fresca, per contrastare gli effetti del caldo. Soprattutto per gli anziani è necessario bere anche se non si sente lo stimolo della sete. Esistono tuttavia particolari condizioni di salute (come l'epilessia, le malattie del cuore, del rene o del fegato) per le quali l'assunzione eccessiva di liquidi è

controindicata. Se si è affetti da qualche malattia è necessario consultare il medico prima di aumentare l'ingestione di liquidi. È necessario consultare il medico anche se si sta seguendo una cura che limita l'assunzione di liquidi o ne favorisce l'eliminazione. - Moderare l'assunzione di bevande contenenti caffeina, evitare bevande alcoliche. - Fare pasti leggeri: la digestione è per il nostro organismo un vero e proprio lavoro che aumenta la produzione di calore nel corpo. - Vestire comodi e leggeri, con indumenti di cotone, lino o fibre naturali (evitare le fibre sintetiche). All'aperto è utile indossare cappelli leggeri e di colore chiaro per proteggere la testa dal sole diretto. Proteggere anche gli occhi con occhiali da sole con filtri UV. Particolare attenzione ai bambini. - In auto, ricordarsi di ventilare l'abitacolo prima di iniziare un viaggio, anche se la vettura è dotata di un impianto di ventilazione. In questo caso, regolare la temperatura su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna evitando di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri. Se ci si deve mettere in viaggio, evitare le ore più calde della giornata (specie se l'auto non è climatizzata) e tenere sempre in macchia una scorta d'acqua. Non lasciare mai neonati, bambini o animali in macchina, neanche per brevi periodi. - Evitare l'esercizio fisico nelle ore più calde della giornata. In ogni caso, se si fa attività fisica, bisogna bere molti liquidi. Per gli sportivi può essere necessario compensare la perdita di elettroliti con gli integratori. - Offrire assistenza a persone a maggiore rischio (come gli anziani che vivono da soli, i lattanti etc.) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Negli anziani un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute. Controlla la temperatura corporea dei lattanti e bambini piccoli, abbassandola con una doccia tiepida e quando possibile aprire il pannolino - Dare molta acqua fresca agli animali domestici e lasciarla in una zona ombreggiata.

redazione@giornaledicalabria.it