

Consigli utili

E... STATE IN SALUTE!

Prevenzione degli effetti negativi del caldo sulla salute umana







Questa guida dell'Asp di Catania illustra i principali rischi legati alle ondate di caldo e offre consigli pratici per proteggere le persone fragili, anziani, bambini, malati cronici e chi li assiste a domicilio o in strutture. Informazione chiara, corretti stili di vita e adeguata alimentazione sono le armi fondamentali per prevenire o attenuare patologie e disturbi climatici.

L'obiettivo è favorire la diffusione e l'adozione di semplici buone prassi quotidiane, in grado di ridurre i disagi causati dal caldo estremo.

Dr. Giuseppe Laganga Senzio
Direttore Generale Asp di Catania



Presentazione

Negli ultimi anni, i mesi estivi – non solo luglio e agosto, ma anche giugno e parte di settembre – sono stati segnati da prolungate ondate di calore, con effetti rilevanti sui soggetti più fragili: anziani, bambini, persone con patologie cardiovascolari o respiratorie, in fase post-operatoria, con obesità, disturbi mentali o dipendenze.

A influire sul benessere non è solo la temperatura, ma anche la percezione del caldo, determinata da umidità, ventilazione e copertura nuvolosa. Questi fattori contribuiscono al livello di allerta monitorato dalla Protezione Civile.

Dal 2004 è attivo un sistema nazionale di sorveglianza per la prevenzione degli effetti del caldo. Da cinque anni, Catania partecipa a questa rete attraverso le strutture dell'ASP, che anche quest'anno ha predisposto un piano specifico in collaborazione con gli Enti locali.

Il piano prevede:

- un'anagrafe dei soggetti fragili;
- la diffusione delle principali misure di prevenzione;
- un periodo di allerta sanitaria attiva;
- attività sanitarie mirate, in ambito ospedaliero e territoriale.

Il caldo non si può evitare, ma i suoi effetti possono essere ridotti con comportamenti adeguati.

È sempre importante fare riferimento al medico di medicina generale.

Questo opuscolo, promosso dall'ASP di Catania, intende fornire informazioni utili a persone fragili, familiari e operatori dell'assistenza domiciliare o residenziale. Una corretta informazione e l'adozione di stili di vita appropriati sono strumenti fondamentali per proteggere la salute.

Problemi causati dal caldo

Durante l'estate, caldo e umidità possono diventare pericolosi, soprattutto per gli anziani. In Sicilia, l'afa può aggravare problemi di salute e, nei casi più gravi, portare al ricovero.

Anche con temperature non altissime, l'umidità sopra il 60-70% impedisce al corpo di raffreddarsi sudando.



Colpo di calore

Succede con caldo intenso, umidità e poca ventilazione, anche in casa. Sintomi: agitazione, mal di testa, vertigini, nausea, pelle secca e calda, febbre oltre i 38,5°C.

Cosa fare: spostare la persona in un luogo fresco, togliere i vestiti, usare impacchi freddi o fare un bagno. Chiamare il medico.

Evita: bibite ghiacciate.



Colpo di sole (insolazione)

Dopo esposizione diretta al sole. Sintomi: malessere, nausea, febbre alta (fino a 41°C), pressione bassa, pelle secca e arrossata.

Cosa fare: portare la persona all'ombra, sollevare le gambe, usare impacchi freddi o immergerla in acqua, far bere acqua con zucchero e sale.

Evita: alcolici, caffè, tè e bibite ghiacciate.



Disidratazione

Col caldo si perdono liquidi e sali minerali (sodio, potassio, magnesio).

Cosa fare: bere 1,5–2 litri d'acqua al giorno, anche senza sete. Meglio a piccoli sorsi. Mangiare frutta e verdura aiuta.

Attenzione: gli anziani sentono meno la sete.

Per le gambe gonfie: tenerle sollevate, dormire con un cuscino sotto i piedi, camminare in acqua al mare, fare pause nei viaggi.

Attività fisica

Muoversi fa bene anche d'estate, con qualche precauzione:

- scegliere ore fresche (mattina o sera)
- stare all'ombra
- usare abiti leggeri in cotone o lino
- coprirsi il capo
- proteggere gli occhi
- evitare vestiti sintetici



Alimentazione e idratazione

Mangiare sano e bere bene aiuta a stare meglio.

Bere: almeno 2 bottiglie d'acqua al giorno, non troppo fredda. Anche quella del rubinetto va bene.

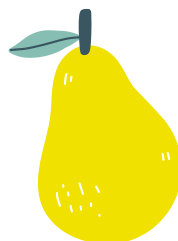
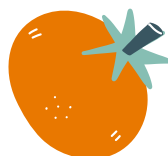
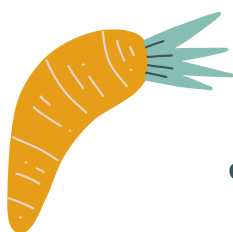
Evita: bevande zuccherate, alcolici, troppi succhi di frutta.

Ricorda: tutto ciò che non è acqua, contiene calorie.



Cosa mangiare

- Frutta e verdura: idratano e aiutano l'intestino.
- Pasta: leggera, meglio con pomodoro e basilico.
- Pesce: più digeribile della carne, fa bene al cuore.
- Gelati: ok, meglio quelli alla frutta.



Frutta estiva: alleata della salute e dell'idratazione



Albicocca

Le albicocche sono un ottimo spuntino per recuperare energia e rafforzare i muscoli. Ricche di sali minerali (potassio, magnesio, ferro, calcio, fosforo), contengono anche vitamina C, che aiuta ad assorbire il ferro, e beta-carotene (precursore della vitamina A), utile per la pelle e la vista. Sono antiossidanti, rafforzano il sistema immunitario e hanno solo 28 calorie per 100 grammi.

Pesca

Tra i frutti più amati dell'estate, le pesche sono dissetanti, leggere (27 calorie per 100 g) e composte al 90% da acqua. Contengono vitamina A, C, potassio e calcio. Sono ideali da sole, in macedonia o col gelato. Se sono acerbe, lasciatele maturare a temperatura ambiente per 2–3 giorni.



Cocomero (Anguria)

Simbolo dell'estate, è composto per il 95% da acqua ed è povero di calorie (15 per 100 g). Ha proprietà diuretiche ed è ricco di vitamina A, C e potassio. È perfetto dopo una sudata o come merenda. Attenzione però a non esagerare: troppa acqua può rallentare la digestione.

Fragole

Dolci, succose e leggere (27 calorie per 100 g), sono ricchissime di vitamina C – anche più degli agrumi – e aiutano a depurare l'organismo. Contengono sali minerali e fibre. Hanno proprietà diuretiche e leggermente lassative. In alcune persone predisposte possono provocare allergie.



Melone

Il melone, in particolare il tipo cantalupo, è gustoso e poco calorico (circa 30 calorie per 100 g). Contiene molta acqua (90%), vitamine A e C, e minerali come fosforo, potassio e magnesio. Si adatta bene a ogni pasto: in macedonia, frullato, con il prosciutto o come dessert. Ha un basso contenuto di zuccheri ed è molto dissetante.

Decalogo dei consigli utili per affrontare il caldo

1. **Usare con moderazione ventilatori e climatizzatori**
Evitare il flusso d'aria diretto sul corpo e i passaggi bruschi tra ambienti caldi e freschi.
2. **Bere almeno 2 litri d'acqua al giorno**
Assumere liquidi anche in assenza di sete, preferendo l'acqua del rubinetto. Evitare bevande gassate, molto fredde, alcolici e caffè. Assumere integratori di sali minerali solo su indicazione medica.
3. **Fare pasti leggeri e frequenti**
Consumare 4 o 5 piccoli pasti ricchi di frutta e verdura. Evitare cibi grassi, fritti e molto calorici.
4. **Uscire nelle ore più fresche della giornata**
Preferire la mattina fino alle 11 e il tardo pomeriggio dopo le 18.
5. **Vestire in modo adeguato e proteggere la pelle**
Indossare abiti chiari in cotone o lino, coprire la testa con un cappello, usare occhiali da sole e applicare protezione solare. Evitare tessuti sintetici che impediscono la traspirazione e possono causare irritazioni.
6. **Esporsi al sole con prudenza in caso di diabete**
Prestare attenzione al rischio di scottature e alla minore percezione del dolore dovuta alla neuropatia diabetica.
7. **Rinfrescare il corpo frequentemente**
Fare docce, bagni o spugnature con acqua fresca, specialmente per le persone anziane.
8. **Controllare la pressione e seguire le indicazioni del medico**
Durante l'estate il caldo può amplificare l'effetto dei farmaci. Monitorare la pressione arteriosa e consultare il medico per eventuali modifiche della terapia. In caso di ipotensione, alzarsi lentamente dal letto, facendo una pausa da seduti.
9. **Osservare eventuali segnali di peggioramento**
Prestare attenzione alla riduzione delle attività quotidiane (mangiare, lavarsi, vestirsi, muoversi). In caso di cambiamenti, segnalare al medico.
10. **Attivare il 118 in caso di emergenza**
In presenza di un malore improvviso o situazioni gravi, chiamare immediatamente il 118 da qualsiasi telefono, senza fare il prefisso.

Consigli utili per proteggere gli animali dal caldo

- Garantire sempre acqua fresca e pulita, cambiandola spesso.
- Offrire un ambiente ombreggiato e ventilato, lontano dalla luce diretta del sole.
- Evitare le passeggiate nelle ore calde, preferire il mattino presto o la sera.
- Non lasciare mai gli animali in auto, neanche per pochi minuti.
- Offrire cibi leggeri e preferibilmente umidi, per favorire l'idratazione.
- In caso di malessere, spostare l'animale in un luogo fresco, rinfrescare il corpo con panni bagnati e consultare il veterinario.

Per ulteriori informazioni rivolgiti a:

- medico di medicina generale
- pediatra di libera scelta
- guardia medica.

Per gli animali da compagnia, consulta il veterinario.





UOC MEDICINA DELLA MIGRAZIONE
E DELLE EMERGENZE SANITARIE



PRESIDI DI CONTINUITÀ ASSISTENZIALE
(ex Guardie Mediche)



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE VETERINARIA