

## QUESTO CALDO NON CI È AMICO

Abbiamo visto in precedenza quali sono le avvertenze da porre in atto per difenderci dal caldo opprimente. I meno fortunati sono i bambini, gli anziani, le donne in gravidanza, i malati cronici, i senza tetto e tutti i fragili, cioè le persone affette da malattie gravi. Gli anziani, specie quelli che vivono da soli, andrebbero seguiti da vicino. Loro hanno un ridotto stimolo della sete e una termoregolazione meno efficace del normale. Bisogna farli bere anche se non hanno sete e controllare almeno che la lingua non sia secca. L'accertarsi del peso e della diuresi offre della sicurezza in più. Tanti liquidi escono, tanti liquidi devono entrare. Se tendono a non riuscire più a fare le attività solite, segnalare il rischio: Medici di famiglia, assistenti sociali, infermieri sono i migliori consiglieri. Il rischio è la disidratazione ed il colpo di calore che necessitano del Pronto Soccorso. Attenzione anche alla diarrea e/o vomito poco controllati. Vediamo caso per caso. Consigli: BERE TANTO, per tutti!

**MALATTIE DI CUORE E CIRCOLAZIONE:** evitare sforzi, muoversi solo quando la temperatura è più fresca. Attenzione alla mancanza di fiato.

**IPERTENSIONE:** chi ha la pressione alta, deve misurarla con attenzione perché il caldo è un vasodilatatore e la pressione diminuisce. Ridurre eventualmente la terapia. Alzarsi piano, potrebbe presentarsi Ipotensione ortostatica, che fa girare la testa e tante volte procura cadute, specie negli anziani. Non stare tanto in piedi fermi, specie sotto il sole. Comunque, misurare sempre la pressione perché potrebbe anche salire per effetto dello stress causato dal troppo caldo.

**DIABETE MELLITO:** abbondante idratazione, non stare al sole. Controllo glicemico

**INSUFFICIENZA RENALE:** controllare il peso e la pressione arteriosa.

**BRONCHITE CRONICA – ASMA:** attenzione alla mancanza di fiato e alla saturazione.

**DISTURBI PSICHICI:** possono peggiorare. Ansia, depressione, irrequietezza, insonnia, comportamenti inadeguati.

**LAVORO AL CALDO:** iniziare con calma, idratarsi, fare delle pause, integratori.

**RIDURRE IL CONSUMO DI ALCOOL:** è un vasodilatatore e un diuretico.

**ATTENZIONE AGLI EVENTI SPORTIVI e manifestazioni pubbliche** dove si raccolgono centinaia di persone. Evitare gli ambienti chiusi e poco aerati.

La raccomandazione più importante, dopo l'idratazione, è quella di avvisare il personale medico ecc. quando compaiono sintomi mai avuti: "mi sento male".

Numero di Pubblica Utilità: 1500

Dott. Gianfranco Chiadò

Dott.ssa Aurora Fiorina Grassi