

Patologie da calore tra cui il colpo di calore

Le patologie da calore possono variare da disturbi leggeri come disidratazione o crampi fino ad affezioni molto gravi come un colpo di calore. Il caldo può anche aggravare molti disturbi medici preesistenti.

Ultimo aggiornamento: 31 luglio 2013

Ogni anno in Australia il caldo e le ondate di calore provocano patologie, ricoveri in ospedale e talvolta decessi. È importante per tutti noi sapere quali sono i segnali e i sintomi delle patologie da calore per poterli riconoscere e prestare tempestivamente le cure del caso alle persone interessate.

Il modo migliore di prevenire le patologie da calore è di bere acqua in abbondanza e rimanere quanto più possibile freschi. Ricordate i 4 messaggi chiave per tenere voi stessi e gli altri sani in condizioni di gran caldo:



Cos'è una patologia da calore?

Le patologie da calore comprendono disidratazione, crampi da calore, collassi da calore, colpi di calore nonché l'aggravamento di disturbi preesistenti. Se siete affetti da una patologia quali disturbi cardiaci, diabete o malattie renali e prendete determinati farmaci, il caldo può acutizzare i vostri sintomi.

In quale modo il caldo agisce sull'organismo?

È molto importante che la temperatura corporea di una persona sia compresa in un intervallo di valori che va da 36,1° a 37,8°C. Se la temperatura corporea supera tali valori, la persona interessata potrebbe accusare una patologia da calore. Quando fa molto caldo, l'organismo deve "lavorare" con grande intensità per produrre sudore in abbondanza e mantenersi fresco. È più difficile sudare in condizioni di grande umidità oppure se la persona interessata è già disidratata.

L'esposizione a temperature alte può fare aggravare disturbi già presenti (ad esempio possono fare scattare un infarto), causare gravi lesioni permanenti (lesioni cerebrali o a carico di altri organi) a seguito di un colpo di calore non trattato e, in casi estremi, provocare la morte.

Quali sono gli effetti sulla salute e come vengono trattati?

Le patologie da calore comprendono disidratazione, crampi da caldo, collassi da calore, colpi di calore nonché l'aggravamento di disturbi preesistenti. Il disturbo più comune durante periodi di gran caldo è rappresentato dall'aggravamento di disturbi alla salute già presenti. Il modo migliore di prevenire patologie da calore è di bere acqua in abbondanza e tenersi quanto più possibile freschi.

Disidratazione: Una disidratazione da leggera a moderata fa accelerare la funzione cardiaca il che riduce la quantità di liquidi disponibili per la sudorazione.

Sintomi:

- Capogiri e spossatezza
- Irrascibilità
- Sete
- Urina di colorazione vivace o giallastra scura
- Perdita dell'appetito
- Svenimenti

Cosa fare – pronto soccorso

- Bevete acqua in abbondanza o succo di frutta diluito (1 parte di succo in 4 parti di acqua) evitando tè, caffè o bevande alcoliche
- Spostatevi in un luogo fresco, idealmente con aria condizionata
- Se possibile, usate una bottiglia in plastica spray con acqua per rinfrescarvi
- Se iniziate a sentirvi male, rivolgetevi al medico

Crampi da calore: di solito colpiscono persone che sudano abbondantemente durante attività impegnative (es. sport o giardinaggio). La sudorazione causa la perdita di sale e acqua dall'organismo. I livelli ridotti di sale nei muscoli potrebbero essere la causa di crampi da calore nonché un sintomo di collasso da calore.

Sintomi:

- Dolori ai muscoli
- Spasmi ai muscoli

Cosa fare – pronto soccorso:

- Interrompete tutte le attività e sdraiatevi in un luogo fresco con le gambe leggermente sollevate
- Bevete acqua o succo di frutta diluito (1 parte di succo in 4 parti di acqua)
- Fatevi una doccia o un bagno freddi
- Massaggiate gli arti per alleviare gli spasmi, applicate pacchi ghiacciati
- Non riprendete le attività impegnative per alcune ore dopo la scomparsa dei crampi (gli sforzi fisici possono provocare un collasso da calore o un colpo di calore)
- Rivolgetevi al medico se le vostre condizioni non migliorano

Collasso da calore: si tratta della risposta dell'organismo alla perdita eccessiva di acqua e sale contenuti nel sudore. Se il collasso da calore non viene trattato, può trasformarsi in colpo di calore.

Sintomi:

- Sudorazione abbondante (pelle fredda e umida)
- Pallore della pelle
- Battito cardiaco veloce e debole
- Respirazione poco profonda e veloce
- Debolezza dei muscoli o crampi
- Spossatezza e capogiri
- Mal di testa
- Nausea o vomito
- Svenimenti

Cosa fare – pronto soccorso

- Spostatevi in un luogo fresco, idealmente con aria condizionata, e sdraiatevi
- Toglietevi indumenti superflui
- Sorseggiate piccole quantità di liquidi freddi
- Fatevi una doccia o un bagno freddi oppure bagnatevi con una spugna imbevuta in acqua fredda
- Mettete dei pacchi ghiacciati sotto le ascelle, sull'inguine oppure dietro al collo per ridurre il calore corporeo
- Se i sintomi peggiorano e se non vi sono miglioramenti, rivolgetevi urgentemente al medico oppure, se del caso, chiamate un'ambulanza

Colpo di calore: si tratta di una **emergenza potenzialmente mortale** e sopravviene quando la temperatura corporea supera i 40,5°C. È molto importante adottare subito misure di pronto soccorso e cercare di abbassare la temperatura corporea il più presto possibile.

Sintomi:

- Improvviso aumento della temperatura corporea
- Pelle arrossata, calda e secca (la sudorazione è cessata)
- Lingua secca e gonfia
- Battito cardiaco veloce
- Respirazione poco profonda e veloce
- Sete intensa
- Mal di testa
- Nausea o vomito
- Capogiri o confusione
- Scarsa coordinazione o pronuncia indistinta
- Comportamento aggressivo o bizzarro
- Perdita di conoscenza, apoplezia o coma

Cosa fare – pronto soccorso

- **Chiamate subito lo 000 e richiedete un'ambulanza**
- Mettete la persona all'ombra, fatela sdraiare e tenetela ferma il più possibile
- Fatele sorseggiare piccole quantità di liquidi freddi se non ha perso conoscenza ed è in grado di bere
- Fate abbassare la sua temperatura corporea usando qualsiasi mezzo disponibile (bagnandola con una spugna imbevuta di acqua fredda, facendole fare una doccia fredda, spruzzandola con acqua fredda con il tubo flessibile del giardino o saturando i suoi indumenti con acqua fredda)
- Mettetele dei pacchi ghiacciati sotto le ascelle, sull'inguine oppure dietro al collo per ridurre il calore corporeo
- Non somministratele aspirina o paracetamolo; questi farmaci non producono alcun effetto benefico e potrebbero essere nocivi
- Se la persona ha perso conoscenza, fatela sdraiare su un fianco (posizione laterale di sicurezza) e controllate che possa respirare normalmente
- Se necessario praticate la rianimazione cardiopolmonare (CPR)

Chi è a rischio?

Tutti devono stare attenti in presenza di alte temperature ma alcune persone sono a maggior rischio di effetti sulla salute dovuti al gran caldo rispetto ad altre, tra cui:

- Persone che hanno compiuto 75 anni
- Neonati e bambini in tenera età, donne incinte o che allattano al seno
- Persone sovrappeso o obese
- Persone non molto mobili
- Persone che abitano da sole, senz'altro o senza supporto del prossimo
- Persone che lavorano in un ambiente caldo
- Persone che svolgono attività fisica impegnativa al caldo
- Persone affette da malattie croniche (es. disturbi cardiaci, pressione alta, diabete, malattie renali, malattie mentali, demenza, abuso di alcol e droghe)
- Persone affette da una malattia acuta, quale un'infezione con febbre o gastroenterite (diarrea e/o vomito)
- Persone che assumono determinati farmaci [Per un elenco dei farmaci, consultate la nostra pagina web www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat]

Come prevenire le patologie da calore

Ricordate i 4 messaggi chiave per tenere voi stessi e gli altri sani in condizioni di gran caldo.



Maggiori informazioni

Visitate la nostra pagina web www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat per maggiori informazioni su:

- Come tenervi sani al caldo
- Come preparare voi stessi e la vostra abitazione al gran caldo
- Suggerimenti utili per assistenti domiciliari – una sezione riservata a persone che si prendono cura o prestano supporto a persone a rischio di gravi effetti sulla salute a causa del caldo
- Suggerimenti utili per i genitori – Neonati e bambini quando fa caldo
- Informazioni per famiglie di estrazione aborigena
- Informazioni per operatori sanitari
- Ulteriori risorse in inglese e in altre lingue

Nel NSW chiamate il numero 1300 066 055 per parlare al Public Health Unit della vostra zona