

IL COLPO DI CALORE O IPERTERMIA

Nei periodi di grande calura (sopra i 30°C) si parla di canicola (piccolo cane). Questo termine si riferisce al periodo in cui la stella Sirius, della costellazione del Grande Cane, sorge e tramonta insieme al sole tra la fine di luglio e la fine di agosto

LA PROGRESSIONE TERMICA

- **Stress di calore:** si manifesta in ambiente chiuso con temperatura alta, poca ventilazione e molta umidità, ma anche all' aperto sotto il sole. Questa situazione esterna non consente all'organismo un' adeguata dispersione del calore corporeo tramite la sudorazione. Lo stadio iniziale del colpo di calore si manifesta con malessere generale, mal di testa, nausea, sensazione di vertigine e sudorazione abbondante.
- **Colpo di calore:** se non si interviene e l'esposizione al caldo prosegue, la sudorazione si blocca (= il corpo si "protegge" dal rischio di ipovolemia) e come conseguenza la temperatura corporea aumenta sino a 39-40°C e inizia il vero e proprio colpo di calore. Se la temperatura raggiunge i 40°C, la vita della persona è a rischio: perdita di conoscenza e shock ipovolemico

Da notare che l'ipertermia insorge solo a causa della temperatura esterna; non è una febbre, la quale è una risposta fisiologica dell'organismo a uno stato di infezione e insorge a prescindere dalla temperatura esterna.

COSA FARE

Mantenere le funzioni vitali dell' infortunato, portandolo in un ambiente ombreggiato, arieggiato e fresco quando ciò è possibile, o raffreddandolo con impacchi di acqua fredda, ma gradualmente e senza provocare un raffreddamento troppo violento. Se l'infortunato è cosciente va somministrata acqua, tè, o altra bevanda, se possibile isotonica (=con integratori salini) per evitare lo shock ipovolemico (=collasso). Evitare caffè o bevande alcoliche (effetto diuretico).

In caso di stato d'incoscienza si chiama immediatamente il pronto soccorso.

CHI È PIÙ A RISCHIO?

Anche se tutte le persone possono soffrire per le conseguenze del caldo, particolare attenzione va posta alle persone a più alto rischio:

- Anziani (>65 anni)
- Neonati e bambini piccoli
- Gestanti
- Persone affette da disturbi psichici o con ridotte capacità cognitive

- Persone affette da malattie circolatorie, compresa l'ipertensione

PREVENZIONE

I colpi di calore si possono evitare seguendo alcune precauzioni dettate dal buonsenso per evitare il surriscaldamento e la disidratazione. Portare vestiti leggeri e ampi per facilitare la traspirazione, mettere cappelli di colori chiari e a tesa larga per tenere fresca la testa, evitare di fare lavori pesanti o esercizi fisici durante le ore più calde, evitare gli interni delle automobili e gli spazi ristretti. Chi lavora all'aperto deve ricordare che la forte umidità e la luce diretta del sole possono portare a una temperatura percepita di circa 10 °C superiore a quella indicata dal termometro.

Altrettanto importante è tenere l'organismo bene idratato, bevendo molto per reintegrare i liquidi persi con la traspirazione. Non ci sono sintomi fisici particolari che indichino uno stato di disidratazione: la sensazione di sete non è un indicatore affidabile, soprattutto nelle persone anziane. Un test molto attendibile dello stato di idratazione dell'organismo è il colore delle urine: più è scuro, più il corpo ha bisogno di liquidi.