



Arriva il caldo!

*Come proteggersi per
vivere un'estate serena*



Edizione 2021

#

Per evitare l'insorgere di situazioni di emergenza, con risvolti spesso drammatici a causa delle temperature elevate, L'Azienda Sanitaria Provinciale di Siracusa, tramite l'Unità Operativa di Educazione alla Salute, ha predisposto questo opuscolo mediante il quale si intende fornire un'adeguata informazione sui rischi che comporta la calura estiva, particolarmente inclemente nella nostra zona, nonché una serie di consigli utili ai soggetti più deboli, ai loro familiari ed alle persone che li assistono a qualunque titolo.

Il caldo non si può evitare, si può però imparare ad adottare dei comportamenti corretti che ci consentono di limitare i rischi per la salute e prevenirne così le conseguenze.

In ogni caso, tutte le nostre campagne di prevenzione, vedono il coinvolgimento pieno del medico di medicina generale quale primo interlocutore cui fare riferimento per soddisfare il bisogno di salute dei cittadini.

Ci auguriamo che questo opuscolo costituisca un agile strumento di informazione e prevenzione, utile per riconoscere i rischi legati al caldo e mettere in atto comportamenti che possono contribuire a ridurre le conseguenze più drammatiche della "emergenza caldo".

La Direzione Sanitaria

Il termine “**ondata di calore**” indica un periodo prolungato di condizioni meteorologiche estreme, caratterizzato da temperature elevate, associate ad alti valori di umidità relativa. Gli effetti delle ondate di calore sulla salute si manifestano quando il sistema di regolazione della temperatura del nostro corpo non riesce a disperdere il calore eccessivo attraverso il sudore.

Ciò rappresenta una situazione che può favorire il peggioramento delle condizioni di salute, sino a produrre vere e proprie emergenze e patologie che rendono necessario il ricovero ospedaliero. In particolare, sono più a rischio:

anziani (soli e ultra75enni)
bambini e neonati
persone non autosufficienti
malati cronici (affetti da ipertensione, cardiopatie, diabete, insufficienza renale, disturbi psichici, malattie neurologiche, malattie croniche polmonari).

Una **temperatura di 30 gradi centigradi**, associata ad un **tasso di umidità superiore al 60%** può determinare condizioni e malesseri che possono non verificarsi con temperature anche più elevate, ma in assenza di umidità. Temperature anche elevate vengono ben tollerate se l’umidità si mantiene al di sotto del 30%.

Nella stagione estiva, con la eventualità dell’aumento della temperatura e la maggiore possibilità di stare all’aria aperta, è necessario conoscere alcune situazioni di rischio legate alle ondate di calore.

#

I disturbi della elevata temperatura



Il termine “**ondata di calore**” indica un periodo prolungato di condizioni meteorologiche estreme, caratterizzato da temperature elevate, associate ad alti valori di umidità relativa. Gli effetti delle ondate di calore sulla salute si manifestano quando il sistema di regolazione della temperatura del nostro corpo non riesce a disperdere il calore eccessivo attraverso il sudore.

Ciò rappresenta una situazione che può favorire il peggioramento delle condizioni di salute, sino a produrre vere e proprie emergenze e patologie che rendono necessario il ricovero ospedaliero. In particolare, sono più a rischio:

anziani (soli e ultra75enni)
bambini e neonati
persone non autosufficienti
malati cronici (affetti da ipertensione, cardiopatie, diabete, insufficienza renale, disturbi psichici, malattie neurologiche, malattie croniche polmonari).

Una **temperatura di 30 gradi centigradi**, associata ad un **tasso di umidità superiore al 60%** può determinare condizioni e malesseri che possono non verificarsi con temperature anche più elevate e minore umidità. Temperature anche più elevate sono tollerate se l'umidità si mantiene bassa.

Nella stagione estiva, con la maggiore intensità della temperatura e la maggiore ventilazione all'aria aperta, è necessario prestare particolare attenzione alle situazioni di rischio legate alle ondate di calore.





Colpo di calore

Cause

Temperatura troppo elevata

Elevato tasso di umidità

Mancanza di ventilazione

La situazione è peggiorata da condizioni fisiche che rendono difficile l'adattamento dell'organismo (es. cardiopatie, diabete)

Sintomi

Iniziale senso di irrequietezza

Mal di testa

Ronzio alle orecchie

Temperatura corporea che raggiunge o supera i 38° in breve tempo

CHIAMARE I SOCCORSI

Intervento

Trasportare subito la persona in luogo ombreggiato e ventilato

Abbassare la temperatura tra i piedi con coperte fredde

Tenere sotto controllo la temperatura; sospendere l'operazione di raffreddamento, se essa scende sotto i 38°; in questo caso asciugare la persona

Se la temperatura risale riprendere l'operazione di raffreddamento

Non fare ingerire bibite ghiacciate



Colpo di sole (insolazione)



Causa

Esposizione diretta ai raggi solari



Sintomi

Improvviso malessere generale

Mal di testa

Nausea

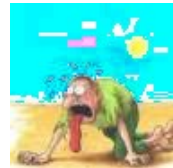
Sensazione di vertigine

Possibile perdita di coscienza

Temperatura corporea sino a 40°

Diminuzione della pressione arteriosa

Cute secca ed arrossata



CHIAMARE I SOCCORSI

Intervento

Distendere la persona in luogo fresco e ventilato

Mantenere le gambe sollevate rispetto al corpo

Porre una borsa di ghiaccio sulla testa ed avvolgere il corpo con un asciugamano bagnato

Reidratare con acqua fresca, sale, integratori salini

Con una alimentazione adeguata è possibile combattere gli effetti dell'alta temperatura estiva.

#

La prima cosa da tenere presente durante l'estate, è



La Disidratazione

mal di testa

Nausea

Sensazione di vertigine

Causa

Possibile perdita di coscienza

Temperatura corporea sino a 40°

Eccessiva sudorazione con conseguente perdita di liquidi e sali essenziali per l'organismo, quali il cloro, il

Diminuzione della pressione arteriosa

Cute secca ed arrossata

sodio, il potassio, il magnesio.

Intervento

Il fabbisogno giornaliero medio è di almeno 2 litri di acqua, ma consigliabile di 2 litri in condizioni di clima particolarmente caldo. L'anziano ha una minore percezione della sete per cui l'assunzione di liquidi deve essere seguita anche in assenza del bisogno di bere.



**Non bere acqua gelata
poiché si corre il rischio
di una congestione
con conseguenze anche letali**

Consigli per gli acquisti



CHIAMARE I SOCCORSI

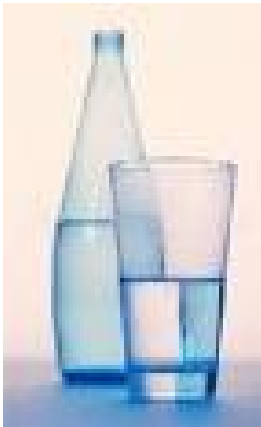
Intervento

Distendere la persona in luogo fresco e ventilato
Mantenere le gambe sollevate rispetto al corpo
Porre una borsa di ghiaccio sulla testa ed avvolgere il
corpo con un asciugamano bagnato
Reidratate con acqua fresca, sale, integratori salini

Con una alimentazione adeguata è possibile
combattere gli effetti dell'alta temperatura estiva.

La prima cosa da tenere presente durante l'estate, è
non far mai mancare l'acqua all'organismo.

**Non dimenticare mai che il rischio maggiore per i
bambini e gli anziani è la disidratazione.**



di acqua, cercando di evitare quelle
di rubinetto va anch'essa bene poiché
olteplici controlli stabiliti da norme di
tagli Uffici di Igiene delle Aziende
e, a volte poco appetibile dell'acqua di
compromette la potabilità. Solo in
tologie si consigliano particolari tipi di
o medico vi prescriverà.

imento, ricco di sali minerali essenziali
per l'organismo.

**Bere con moderazione altri liquidi, compresi i succhi
di frutta ed i gelati, poiché essi contengono zuccheri
quali aumentando l'apporto calorico, automaticamente,
diminuiscono la quantità di liquidi disponibili
nell'organismo.**



Consigli per gli acquisti

La corretta idratazione è garantita dalla verdura, le quali non solo sono ricche in acqua (per il 70-80%), ma sono anche ricche in minerali, vitamine e antiossidanti (polifenoli e fibre).



Sono da evitare o comunque da usare con parsimonia, i condimenti elaborati, i grassi, i preparati piccanti.

Nella scelta dei secondi, preferire il pesce al posto delle carni; il pesce è, infatti, ricco di acidi grassi polinsaturi i quali, tra l'altro, costituiscono un fattore di protezione nei confronti di malattie dell'anziano.

Preferire:

**basilico e
pomodoro**



Se si vuole mangiare il gelato, preferire quelli alla frutta, poiché sono meno calorici e più ricchi di acqua, ed in porzioni limitate.



Consigli per gli acquisti



L'estate è la stagione che si colora con la frutta. Le nostre zone sono particolarmente dedicate alle produzioni di frutta e verdura con livelli di eccellenza per qualità del prodotto.

L'estate è anche la stagione in cui il consumo di frutta è maggiormente consigliato rispetto ad altri periodi.



contiene acqua (circa il 90-95% di frutta più melone).

pesca o melone e trascurabili (circa 30 g. per 100 g. di contenuto calorico per 100 g. di frutta) ancor più

Il consumo di cocomero diventa ottimale durante le ondate di calore estivo se è moderato, poiché l'acqua in esso contenuta determina una difficoltà digestiva diluendo troppo i succhi gastrici con la conseguenza di un allungamento dei tempi digestivi.

Consigli per la salute



Usare con moderazione il climatizzatore (la temperatura ideale della casa è di 24-26°), evitando così bruschi sbalzi termici

Bere molti liquidi (almeno 2 lt. al giorno), anche in assenza di sete

Non bere bevande ghiacciate, alcoliche o gassate

Evitare pasti abbondanti, cibi grassi ed ipercalorici

Aumentare il consumo di frutta e verdura

Fare attenzione alla corretta conservazione di cibi e farmaci

Evitare di uscire di casa nelle ore più calde, cioè dalle ore 11 alle ore 18

Non esporre mai al sole diretto i neonati al di sotto dei sei mesi di vita

Vestire con capi di cotone o di lino ed evitare abiti in fibre sintetiche che ostacolano la traspirazione

Proteggere la pelle, il capo e gli occhi dai raggi solari

Non fare attività fisica intensa

Attenzione: il caldo può potenziare l'effetto di alcuni farmaci ipertensivi o cardiovascolari

Non lasciare mai persone o animali nelle auto in sosta

In attesa dei soccorsi: alleggerire dai vestiti la persona; portarla in luogo fresco, ombreggiato e ventilato; fare spugnature di acqua o bagnare con acqua fresca (non gelida) al fine di abbassare la temperatura corporea

In caso di bisogno Il **medico di famiglia** è la prima persona da consultare (è bene tenere in evidenza il numero di telefono)

Se la persona presenta un malore improvviso occorre attivare immediatamente il servizio di emergenza sanitaria, chiamando il **118**. Tale numero può essere effettuato da qualunque telefono (non occorre prefisso neanche da cellulare)

Durante le ore notturne o i festivi si può chiamare il Servizio di **Guardia Medica**, che è attivo tutti i giorni feriali dalle ore 20 alle 8 dell'indomani, 24 ore il sabato e la domenica, e a partire dalle ore 10 del giorno prefestivo

Numeri utili in caso di emergenza



Guardia Medica di:

Belvedere	0931-712342	335 7731885
Buccheri	0931-989504	335 7732052
Buscemi	0931-878207	335 7732078
Canicattini Bagni	0931-945833	335 7733260
Cassaro	0931-877236	335 7733644
Cassibile	0931-718722	335 7731774
Ferla	0931-879090	335 7730812
Floridia	0931-942000	335 7731820
Palazzolo A.	0931-989578	335 7735980
Priolo G.	0931-768077	335 7735982
Siracusa	0931-484629	335 7735759
Solarino	0931-922311	335 7732459
Sortino	0931-954747	335 7735798
Augusta	0931-521277	335 7735777
Melilli	0931-955526	335 7735775
Villasmundo	0931-950278	320 4322864
Carlentini Centro	095-909985	335 7736287
Francofonte	095-7841659	
Lentini	095-7838812	335 7734493 #

Pedagaggi	095-995075	
Avola	0931-582288	335 7734590
Noto	0931-894781	335 7737418
Pachino	0931-801141	335 7736239
Portopalo	0931-842510	335 7736240
Rosolini	0931-858511	335 7736286
Testa dell'Acqua	0931-810110	320 4322844

In caso di urgenza chiama il



oppure recati presso i
**Presidi Territoriali di Emergenza
(P.T.E.) :**

Palazzolo Acreide via Nazionale, 112

Pachino c.da Cozzi

Rosolini via Ronchi, 1

Siracusa traversa La Pizzuta (ex ONP)





REGIONE SICILIANA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE 8
SIRACUSA

DIREZIONE SANITARIA
U.O. Educazione e Promozione
della Salute

