

## Prevenzione delle malattie causate dal caldo

Italian

### Cos'è una malattia causata dal caldo?

La malattia causata dal caldo può insorgere quando il corpo non è in grado di raffreddarsi adeguatamente. Normalmente il corpo umano si raffredda con il sudore, ma delle volte ciò non è sufficiente e perciò la temperatura corporea continua a salire.

La malattia causata dal caldo può provocare disturbi che vanno da quelli non gravi come l'eruzione cutanea o i crampi, a quelli molto gravi come il colpo di calore, che può essere mortale. Il caldo potrebbe peggiorare le condizioni di coloro che soffrono già di malattie quali quella cardiaca.

La prevenzione è il modo migliore per affrontare una malattia provocata dal caldo.

### Chi rischia di contrarre una malattia provocata dal caldo?

Tutti possono contrarre una malattia causata dal caldo, ma le persone più a rischio sono:

- Gli anziani (oltre i 65 anni di età), particolarmente quelli che vivono soli e senza aria condizionata
- I neonati
- Le donne incinte e quelle che allattano
- Coloro che non stanno bene fisicamente, specialmente chi soffre di una malattia cardiaca o di alta pressione
- Coloro che stanno prendendo medicine per la cura di una malattia mentale

Gli anziani, in confronto alle persone più giovani, sono maggiormente soggetti allo stress causato dal caldo perché il loro corpo potrebbe non adattarsi bene agli improvvisi cambiamenti di temperatura. E' più probabile che essi soffrano già di qualche malattia cronica e che prendano medicine che potrebbero interferire con la capacità del corpo di regolare la propria temperatura.

### Malattie causate dal caldo:

#### Crampi da calore

I crampi da calore sono dei dolori o spasmi muscolari generalmente localizzati nell'addome, nelle braccia o nelle gambe. Essi possono insorgere dopo un'intensa attività fisica in un ambiente caldo, quando nel corpo si verifica una riduzione della quantità di sale e acqua. Essi possono essere un sintomo del collasso da calore.

#### Collasso da calore

Il collasso da calore è un disturbo piuttosto grave che può causare un colpo di calore.

Tra i segni premonitori del disturbo ci sono:

- Pallore e sudore
- Ritmo cardiaco accelerato
- Crampi muscolari, debolezza
- Capogiro, malditesta
- Nausea, vomito
- Svenimento

#### Colpo di calore

Il colpo di calore è un disturbo potenzialmente mortale. Esso insorge quando il corpo non è in grado di evitare il rapido aumento della temperatura corporea.

I sintomi potrebbero essere uguali a quelli del collasso da calore, ma la pelle potrebbe essere secca e senza sudore e le condizioni mentali del paziente peggiorano. Egli potrebbe barcollare, apparire confuso, avere le convulsioni o collassare e perdere conoscenza.

### Cosa puoi fare per proteggere te stesso e gli altri?

L'approccio migliore è la prevenzione.

- Bevi molta acqua e liquidi (non alcolici). (Nota: Se il tuo medico normalmente ti limita la quantità di liquidi che puoi bere o stai prendendo pastiglie per limitare i liquidi, potresti dover chiedere al medico quanto puoi bere quando fa caldo).
- Stai in casa, se è possibile con l'aria condizionata o all'ombra.
- Fatti un bagno o una doccia fredda.
- Indossa indumenti larghi e leggeri.
- Riduci le attività fisiche.
- Dai un'occhiata agli anziani, ai malati o alle persone dalla salute fragile che potrebbero aver bisogno di aiuto per sopportare il calore.
- Non lasciare mai qualcuno in un'automobile parcheggiata e chiusa.
- Non fidarti dei ventilatori per raffreddare le persone a meno che ci sia un'adeguata ventilazione.
- Impara a riconoscere i segnali e i sintomi dell'esposizione eccessiva al calore e come intervenire.

### Se devi stare fuori al caldo

- Limita le attività all'aperto alle ore mattutine e serali
- Proteggiti dal sole e mentre sei fuori usa la crema solare, indossa un cappello e copri la pelle esposta al sole.
- Riposati all'ombra ad intervalli regolari e bevi frequentemente.

### Cosa fare in caso di crampi da calore

- Interrompi ogni attività e riposati in un posto fresco
- Bevi più liquidi
- Riposati per alcune ore prima di riprendere le attività
- Se non c'è miglioramento ricorri all'intervento medico

### Cosa fare in caso di collasso da calore

- Porta la persona in un posto fresco e coricala
- Toglile i vestiti esterni
- Inumidiscile la pelle con l'acqua fresca o con panni umidi
- Consulta il medico

### Cosa fare in caso di colpo di calore

- Chiama un'ambulanza
- Porta la persona in un posto fresco e coricala
- Toglile i vestiti e inumidiscile la pelle con l'acqua fresca, ventilandola continuamente
- Metti una persona svenuta su un fianco e libera le sue vie respiratorie

### Ulteriori informazioni

Se ritieni che qualcuno potrebbe soffrire di una malattia provocata dal caldo contatta il tuo medico.

Per ulteriori consigli o informazioni sanitarie contatta:

Nurse on Call (Infermiere di turno)  
– 1300 60 60 24

Puoi trovare altre utili informazioni consultando il sito web:

[www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/)

[www.betterhealth.vic.gov.au/](http://www.betterhealth.vic.gov.au/)