

in salute

personal doctor

HO PAURA DI BECCARMI ANCORA UN COLPO DI CALORE



Prof. Pier Giuseppe Agostoni, responsabile Area di cardiologia critica IRCCS Centro Cardiologico Monzino di Milano

“L'anno scorso al mare ho avuto un malore in spiaggia e sono svenuta. Il medico ha detto che ho avuto un colpo di calore. Dal momento che vorrei andare ancora al mare, vorrei avere qualche informazione sulle cause che hanno provocato lo svenimento e qualche consiglio per evitare che si ripeta” **Anna Maria, Roma**



termia consiste nell'evitare di esporti alle condizioni che generano il colpo di calore, e quindi al sole, in modo particolare se all'alta temperatura è associato anche un elevato tasso di umidità nell'aria. Quindi se ti trovi in un ambiente che favorisce il colpo di calore puoi comunque adottare alcuni accorgimenti per proteggerti: per prima cosa occorre coprirsi con indumenti chiari, che assorbono meno la temperatura, e poi è molto importante ricordarsi di bere adeguatamente. La disidratazione, infatti, è una delle complicanze più gravi che il tempo estivo ci può causare. Per cui vai pure in spiaggia, ma ben attrezzata con cappellino, creme protettive e bottiglietta d'acqua. Ecco comunque alcune “dritte” per evitarlo: A CASA mantieni la temperatura interna sui 26°C: puoi usare aria condizionata o ventilatori, sfruttare le correnti d'aria, tenere abbassate le tapparelle. Evita di uscire nelle ore più calde. In particolare, anziani e bambini non devono andare al parco tra le 11 e le 18, perché sui prati

si accumula l'ozono del traffico delle macchine. Evita di bere liquidi ghiacciati. Indossa sempre vestiti chiari e tessuti naturali come lino e cotone. In caso di malore la persona deve essere trasportata in un luogo fresco. In attesa dei soccorsi è meglio avvolgerla con un lenzuolo bagnato o schizzarle acqua, farla bere acqua ed evitare i farmaci. ♦

Di che cosa stiamo parlando

L'ipertermia è un forte aumento della temperatura corporea, conosciuta anche come colpo di calore. È una condizione del corpo che può verificarsi a causa di particolari condizioni climatiche tipiche dell'estate, ovvero alta temperatura dell'aria, alta umidità e prolungata esposizione al sole.

È diversa dalla febbre, perché la febbre è una risposta dell'organismo a uno stato di infezione e insorge a prescindere dalla temperatura esterna, su comando della regione pre-ottica dell'ipotalamo anteriore; l'ipertermia invece insorge senza questo comando, indotta solo dalla temperatura esterna. Il primo stadio dell'ipertermia è lo stress da calore o esaurimento da calore: è caratterizzato da confusione, crampi muscolari e spesso nausea o vomito. A questo stadio iniziale la vittima suda copiosamente, per dissipare il calore corporeo in eccesso; se l'esposizione al calore prosegue, condizione a volte favorita dallo stato di confusione, la temperatura corporea raggiunge l'intervallo dei 39-40° C.

Il colpo di calore, detto anche ipertermia, è caratterizzato da un'improvvisa astenia (mancanza di forza) e da una sensazione definita “pre-lipotimica”. In parole più semplici, significa che la persona si sente mancare la forza, non riesce più a stare in piedi e cade per terra. Il primo rimedio da seguire per contrastare l'iper-