

## PERSONAL DOCTOR

I NOSTRI SPECIALISTI SONO A TUA DISPOSIZIONE PER UN PARERE,  
UN CONSIGLIO O PER RISOLVERE UN TUO DUBBIO SCRIVENDO A  
doctor@dibenessere.com

**MA RICORDATI CHE NESSUNO DI LORO PUÒ SOSTITUIRE IL TUO MEDICO**

## CHE COS'È ESATTAMENTE IL COLPO DI CALORE?

"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 RECARMÌ ANCORA AL MARE, VORREI AVERE QUALCHE INFORMAZIONE SULLE CAUSE CHE HANNO PROVOCATO LO SVENIMENTO E QUALCHE CONSIGLIO PER EVITARE CHE SI RIPETA".



**Prof. Pier Giuseppe Agostoni,**

responsabile Area di  
cardiologia critica  
IRCCS Centro Cardiologico  
Monzino di Milano

LUIGIA, ROMA

### SETTE DRITTE PER EVITARLO

#### A CASA

Mantieni la temperatura a casa sui 26° C: puoi usare aria condizionata o ventilatori, sfruttare le correnti d'aria, tenere abbassate le tapparelle.

#### LE ORE HOT

Evita di uscire nelle ore più calde. In particolare, anziani e bambini non andare al parco tra le 11 e le 18, perché sul prati si accumula l'ozono del traffico delle macchine.

#### NIENTE GHIACCIO

Evita di bere liquidi ghiacciati.

#### ABITI CHIARI

Indossa sempre vestiti chiari e tessuti naturali come lino e cotone.

#### PRIMO SOCCORSO

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 e evitare i farmaci.

#### IN AUTO

Non lasciare, neanche per pochissimo tempo, animali o bambini chiusi in macchina parcheggiata al sole.

#### BEVI

Per reidratarti, bevi due litri d'acqua al giorno e mangia molta frutta e verdura.

**I**l 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'ipertermia 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.

### UN CARDIOVAN IN PIAZZA PER FARE IL PUNTO SUL CUORE

Parte in questo mese di giugno e toccherà più di 20 città del Nord, Centro e Sud Italia con il coinvolgimento di medici di base, ospedali e cliniche accreditate. È la campagna promossa da Cardioteam Foundation Onlus per la prevenzione e la diagnosi precoce delle malattie cardiologiche che vedrà la presenza nelle piazze cittadine di un CardioVan al servizio degli utenti. Il "focus" dell'iniziativa riguarda soprattutto i pericoli connessi all'aneurisma dell'aorta: una dilatazione patologica che – in caso di rottura – può causare la morte. Il calendario delle città e piazze continuamente aggiornato è su [www.cardioteamfoundation.org](http://www.cardioteamfoundation.org). Testimonial della campagna di comunicazione è Massimo Boldi.