Chi rischia di più?

Condizioni di caldo estremo rappresentano un rischio per la salute soprattutto in sottogruppi di popolazione caratterizzati da una limitata capacità di termoregolazione fisiologica o ridotta possibilità di mettere in atto comportamenti protettivi. Tra le categorie più a rischio:

- le persone anziane
- i neonati e i bambini
- le persone con malattie croniche, come malattie cardiovascolari, diabete, insufficienza renale, morbo di parkinson
- le persone con gravi disturbi psichici
- le persone con ridotta mobilità e/o non autosufficienti
- le persone che assumono regolarmente farmaci
- le persone che fanno uso di alcol e droghe
- le persone, anche giovani, che fanno esercizio fisico o svolgono un lavoro intenso all'aria aperta
- le persone con condizioni socio-economiche disagiate.

Alcune condizioni abitative (es. scarsa ventilazione, assenza di aria condizionata) possono causare disagio ed effetti dannosi sulla salute delle persone più a rischio. Questo è vero particolarmente nelle grandi città dove, per una serie di caratteristiche (superfici asfaltate, cemento degli edifici, scarsità di copertura vegetale), la temperatura, sia in estate che in inverno, è più alta rispetto alle zone rurali vicine. Gli effetti del caldo possono inoltre essere più gravi per la presenza di elevate concentrazioni di inquinanti atmosferici.

Persone anziane

Perché a rischio. Gli anziani, soprattutto se malati cronici (cardiopatici, diabetici etc.), sono le persone più a rischio di complicanze a causa di una minore sensibilità al calore, di una riduzione dello stimolo della sete e di una minore efficienza di meccanismi della termoregolazione. Gli anziani, pertanto potrebbero avere una minore capacità di difendersi dal caldo, soprattutto se si trovano in uno stato di ridotta mobilità.

Cosa fare. Se si è in difficoltà, non esitare a chiedere aiuto a conoscenti e vicini di casa. Tenere sempre una lista di numeri di telefono di persone da contattare in caso di necessità ed evidenziare i numeri utili da chiamare nelle emergenze (ambulatorio medico, guardia medica, 118).

Neonati e bambini

Perché a rischio. Il lattante ed il bambino a causa di una minore capacità di termoregolazione e per l'incapacità di esprimere eventuali disagi legati alle condizioni ambientali, sono maggiormente esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e ad una

disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico. Cosa fare. Se il bambino manifesta qualcuno dei seguenti sintomi: nausea, vomito, debolezza muscolare, affaticamento, mal di testa, stato confusionale, febbre potrebbe trattarsi di un colpo di calore. Chiamare immediatamente il soccorso medico. I bambini affetti da diarrea e febbre sono più esposti al rischio di disidratazione e, dunque, devono bere molti liquidi.

Persone con malattie croniche

- **Persone ipertese e cardiopatiche**

Perché a rischio. I pazienti ipertesi e cardiopatici, soprattutto se anziani, sono particolarmente sensibili agli effetti negativi del caldo e, in particolare, possono manifestare episodi di abbassamento della pressione arteriosa che possono causare anche perdita di coscienza, in particolare nel passare dalla posizione sdraiata alla posizione eretta. Il caldo può potenziare l'effetto di molti farmaci per la cura dell'ipertensione e di molte malattie cardiovascolari.

Cosa fare. Durante la stagione estiva è opportuno effettuare più frequentemente il controllo della pressione arteriosa e richiedere il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia (per dosaggio e tipologia di farmaci).

- **Persone affetti da diabete**

Perché a rischio. Le persone affette da diabete, anche se in terapia farmacologica, in caso di temperature elevate sono a rischio di disidratazione. I soggetti diabetici con neuropatia periferica sono particolarmente sensibili agli effetti del caldo, perché la sudorazione è inefficiente per via dell'interruzione del segnale diretto alle ghiandole sudoripare.

Cosa fare. Si raccomanda, dunque, specialmente ai pazienti diabetici anziani (presentano più fattori di rischio) di aumentare la frequenza dei controlli glicemici, e assicurare un'adeguata idratazione, evitando bevande zuccherate e succhi di frutta. A causa di una minore sensibilità al dolore il paziente diabetico per evitare ustioni serie deve esporsi al sole con cautela.

- **Persone con insufficienza renale e/o dializzate**

Perché a rischio. I pazienti con grave insufficienza renale o dializzati sono maggiormente a rischio poiché possono andare incontro più facilmente a sbalzi di pressione.

Cosa fare. Prestare particolare attenzione al proprio peso e controllare la pressione arteriosa. In caso di marcata riduzione del peso o abbassamento della pressione arteriosa è bene consultare il medico curante.

- **Persone affette da disturbi psichici**

Perché a rischio. Le persone che soffrono di disturbi psichici possono essere più vulnerabili perché a causa del loro minore grado di consapevolezza del rischio possono assumere comportamenti inadeguati. Inoltre, è bene ricordare che questo gruppo di persone fa abituale uso di farmaci e ciò può aggravare gli effetti indotti dall'eccesso di calore.

Cosa fare. I familiari o chi si prende cura di questi persone, devono controllarne le condizioni di salute, accertando che l'idratazione e l'alimentazione siano adeguate, verificare l'assunzione dei farmaci ed eventualmente ricontattare il medico curante per rimodulare la terapia.

- **Persone con ridotta mobilità e/o non autosufficienti**

Perché a rischio. Le persone non autosufficienti sono particolarmente a rischio poiché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi.

Cosa fare. I familiari o chi si prende cura di questi persone, devono controllarne le condizioni di salute, accertando che l'idratazione e l'alimentazione siano adeguate, eventualmente contattando un medico in presenza di peggioramento delle condizioni di salute.

- **Persone che assumono regolarmente alcuni tipi di farmaci**

Perché a rischio. Alcuni farmaci possono favorire disturbi causati dal caldo, perché interferiscono con i meccanismi della termoregolazione o perché influenzano lo stato di idratazione del soggetto. Ad esempio i farmaci assunti per: ipertensione e malattie cardiovascolari disturbi della coagulazione malattie neurologiche malattie psichiatriche disturbi della tiroide malattie respiratorie croniche

Cosa fare. Occorre segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante una terapia farmacologica. Si consiglia di consultare il proprio medico di famiglia per adeguare eventualmente la terapia. Non devono essere sospese autonomamente terapie in corso: una sospensione, anche temporanea, della terapia senza il controllo del medico può aggravare severamente uno stato patologico.

- **Persone che fanno uso di alcol o droghe**

Perché a rischio. L'uso di alcol e oppiacei incrementa la vasodilatazione cutanea e aumenta la sudorazione, riducendo la temperatura corporea ma aumentando il rischio di disidratazione. Inoltre l'alcol agisce come un potente diuretico portando ad un'ulteriore eccessiva perdita di liquidi e disidratazione.

Cosa fare. Si raccomanda quindi di assicurare, un'adeguata idratazione e trascorrere le ore più calde della giornata in luoghi freschi e ventilati.

- **Persone che svolgono un lavoro intenso o vivono all'aria aperta**

Perché a rischio. Le persone che svolgono un'intensa attività fisica all'aperto (es. lavoratori agricoli o altre categorie di lavoratori, atleti professionisti o dilettanti) sono maggiormente a rischio di sviluppare uno dei disturbi associati al caldo e sono più esposti anche agli effetti di alte concentrazioni di ozono.

Cosa fare. Iniziare l'attività fisica in maniera graduale, per dare modo all'organismo di adattarsi alle condizioni ambientali. Alternare momenti di lavoro con pause prolungate in luoghi rinfrescati, per assicurare un adeguato reintegro dei liquidi e dei sali dispersi con la sudorazione.

- **Persone con condizioni socio-economiche disagiate**

Perché a rischio. La povertà e la solitudine possono ridurre la consapevolezza dei rischi e limitano l'accesso alle soluzioni di emergenza. Chi è più povero o più isolato, inoltre, ha minori possibilità di spostare temporaneamente il proprio domicilio in zone più favorevoli e minori possibilità di condizionare l'aria della propria abitazione.

Cosa fare. Se si è in difficoltà, non esitare a chiedere aiuto a conoscenti e vicini di casa. Tenere sempre una lista di numeri di telefono di persone da contattare in caso di necessità ed evidenziare i numeri utili da chiamare nelle emergenze (ambulatorio medico, guardia medica, 118).