



Un estate al riparo dal colpo di calore e dal colpo di sole

I più piccoli sono, insieme alle persone anziane, i più esposti a questi rischi. Ecco come proteggerli, con le giuste precauzioni e godersi le vacanze

a cura di Elena Buonanno con la collaborazione del dottor Alberto Ferrando

Finalmente sono arrivate le vacanze. Per un po' basta libri, lezioni e quaderni. È il momento, soprattutto per i più piccoli, di divertirsi e giocare all'aria aperta. Via libera quindi a giri in bicicletta nei parchi, tornei di frisbee o racchette in riva al mare, partitelle di calcio tra amici. Attenzione, però, la stagione estiva è un periodo pieno di insidie soprattutto per loro, maggiormente esposti come sono a colpi di sole e colpi di calore. Come prevenirli? Come riconoscerne il rischio? E ancora, cosa fare se si dovessero verificare? Lo abbiamo chiesto al nostro esperto, il dottor Alberto Ferrando, pediatra.

SINTOMI SIMILI MA CAUSE DIVERSE

Nonostante si manifestino in modo simile, il colpo di calore e il colpo di sole sono determinati da fattori diversi. Il colpo di calore è causato da una temperatura esterna particolarmente elevata, una scarsa ventilazione e un alto tasso di umidità. Si

può quindi verificare non solo all'aperto, ma anche all'interno di un abitacolo di una macchina esposta al sole. *«È sufficiente una temperatura sui 30-35 °C con alto tasso di umidità, superiore al 60-70%, per determinare un colpo di calore che, paradossalmente può non verificarsi con temperature anche più elevate ma in assenza di umidità come nel deserto»* osserva il dottor Ferrando. *«Le temperature anche elevate vengono tollerate bene se l'umidità è intorno al 30%, mentre sul 50% possono iniziare i primi segni di malessere che diventano sempre più frequenti man mano che aumenta il tasso di umidità. L'umidità eccessiva non consente al sudore di evaporare dal nostro corpo e, quindi, di abbassare dapprima la temperatura cutanea e successivamente la temperatura interna»*. Il colpo di sole, invece, è provocato da una diretta esposizione ai raggi solari per un lungo periodo senza un'adeguata copertura della scatola cranica. *«È la reazione*



Chi deve fare più attenzione

Le persone più a rischio sono quelle che hanno difetti nella regolazione della temperatura cutanea per situazioni legate all'età, come i bambini e gli anziani, o a malattie come il diabete, le cardiopatie, le malattie respiratorie croniche, l'ipertensione arteriosa (se in terapia con farmaci diuretici). Anche lo stress eccessivo è un fattore di rischio come l'abuso di alcool, l'uso di droghe, il lavoro pesante.



ne improvvisa a una prolungata esposizione solare, tale da provocare un'eccessiva perdita di liquidi e di sali minerali che porta allo svenimento. Caratteristica del colpo di sole, rispetto a quello di caldo, è la scottatura di I e II grado e conseguente eritema» continua Ferrando.

LA PREVENZIONE: SEMPLICE MA MOLTO EFFICACE

«Esistono alcuni accorgimenti che possiamo dare ai genitori per proteggere i loro

figli dai colpi di calore e dall'insolazione. Si tratta di consigli che possono apparire banali, ma è importante rispettarli» avverte il pediatra. *«Per evitare colpi di calore, innanzitutto è bene evitare di uscire nelle ore più calde della giornata. Se possibile, poi, soggiornare in locali climatizzati o utilizzare dei ventilatori. Non forzare i bimbi a mangiare troppo, ma offrire molta frutta e bevande. Far fare spesso bagni e docce rinfrescanti. Non affrontare viaggi in auto nelle ore più calde soprattutto nei periodi*



“

Le temperature elevate vengono tollerate bene se l'umidità è intorno al 30%, mentre sul 50% possono iniziare i primi segni di malessere che diventano sempre più frequenti man mano che aumenta il tasso di umidità

”

di maggior traffico per il rischio di rimanere coinvolti in code chilometriche sotto il solleone. Utilizzare sempre l'aria condizionata in auto con moderazione, l'uso smodato con temperature "siberiane" espone voi e soprattutto i bambini a malattie da raffreddamento e a sbalzi termici eccessivi quando si esce dall'auto. Portare sempre da bere quando fate viaggi». Quanto alla prevenzione del colpo di sole, o insolazione, oltre alle raccomandazioni già date, che sono comunque utili, fondamentale è

l'uso del cappellino, sempre, anche con il cielo coperto da nuvole. Le ore indicate per l'esposizione al sole del bimbo sono quelle del primo mattino e del tardo pomeriggio, mentre nelle ore centrali è bene mettere i piccoli all'ombra.

UN INTERVENTO TEMPESTIVO

È molto importante riconoscere i primi segni dell'esaurimento da calore: in questa fase, infatti, si possono evitare complicazioni. Ma cosa fare? *«Per prima cosa si deve portare la persona colpita in un luogo fresco, possibilmente ventilato; poi sdraiarla con le gambe leggermente sollevate; togliere gli indumenti; usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata, o, se possibile far stare il soggetto in un ambiente con aria condizionata; eseguire, per ridurre gradualmente la temperatura, spugnature con acqua fresca sui polsi, fronte, collo, inguine; porre una borsa di ghiaccio sul capo; integrare i liquidi persi dando da bere acqua o bevande di gusto leggermente salato»* spiega il dottor Ferrando. Se però i sintomi sono sin dall'inizio gravi o la persona soccorsa stenta a riprendersi è indispensabile chiamare un'ambulanza per il trasporto al Pronto Soccorso. *«Non è consigliabile accompagnare la persona con la propria auto, soprattutto se la giornata è molto calda e se batte il sole: il tragitto in un ambiente non attrezzato potrebbe provocare dei peggioramenti alla situazione»* conclude l'esperto.

!

I sintomi: dalla nausea fino all'incoscienza

I sintomi, simili sia in caso di colpo di sole e colpo di calore sono rappresentati da senso di mancanza, nausea, vomito, aumento della temperatura corporea, mal di testa, debolezza, vertigini, ronzii alle orecchie, piloerezione (pelle d'oca) al torace e arti superiori, brividi, respirazione frequente, aumento della frequenza cardiaca, crampi muscolari, disturbi mentali che possono arrivare allo stato di incoscienza o limitarsi a una incoerenza nel parlare. L'insieme di questi sintomi variamente combinati tra loro rappresenta l'esaurimento da calore che precede il colpo di calore, il quale è caratterizzato da un peggioramento progressivo, con aumento della temperatura corporea fino a 40-41 °C, delirio, coma o crisi convulsive.