

IL COLPO DI CALORE O IPERTERMIA

Nei periodi di grande calura (sopra i 30°C) si parla di canicola. L'etimologia di questo termine ci riporta al periodo dell'anno in cui la stella Sirius, della costellazione del Grande Cane, sorge e tramonta insieme al sole tra la fine di luglio e la fine di agosto.

LA PROGRESSIONE TERMICA

- **Stress di calore:** si manifesta in ambiente chiuso con temperatura alta, poca ventilazione e molta umidità, ma anche all'aperto sotto il sole. Lo stadio iniziale del colpo di calore si manifesta con malessere generale, mal di testa, nausea, vertigine e sudorazione abbondante. Se non si interviene e l'esposizione al caldo prosegue si arriva al
- **colpo di calore:** questa situazione estrema non consente all'organismo un'adeguata dispersione del calore corporeo tramite la sudorazione, la sudorazione si blocca (= il corpo si "protegge" dal rischio di disidratazione e ipovolemia) e come conseguenza la temperatura corporea aumenta sino a 39°C-40°C e inizia il vero e proprio colpo di calore. Se la temperatura raggiungere i 40°C, la vita della persona è a rischio: perdita di conoscenza e shock ipovolemico (=ipotensivo)

Da notare che l'ipertermia insorge solo a causa della temperatura esterna; non è una febbre, la quale è una risposta fisiologica dell'organismo a uno stato di infezione e insorge a prescindere dalla temperatura esterna.

COSA FARE

Mantenere le funzioni vitali del paziente, portandolo in un ambiente ombreggiato, arieggiato e fresco quando ciò è possibile, o raffreddandolo con impacchi di acqua fredda, ma gradualmente e senza provocare un raffreddamento troppo violento. Se l'infortunato è cosciente va somministrata acqua, tisana o altra bevanda, se possibile isotonica (=con integratori salini nella giusta concentrazione, tipo Isostar® o altri) per evitare lo shock ipovolemico (=collasso). Evitare bevande contenenti caffeina e bevande alcoliche (effetto diuretico).

In caso di stato d'incoscienza si chiama immediatamente il pronto soccorso.

CHI È PIÙ A RISCHIO?

Anche se tutte le persone possono soffrire per le conseguenze del caldo, particolare attenzione va posta alle persone a più alto rischio:

- Anziani (>70 anni)
- Neonati e bambini piccoli
- Gestanti
- Persone affette da disturbi psichici o con ridotte capacità cognitive
- Persone affette da malattie circolatorie, compresa l'ipertensione

PREVENZIONE

I colpi di calore si possono evitare seguendo alcune precauzioni dettate dal buonsenso per evitare il surriscaldamento e la disidratazione. Portare vestiti leggeri e ampi per facilitare la traspirazione, mettere cappelli di colore chiaro e a tesa larga per tenere fresca la testa, evitare di fare lavori pesanti o esercizi fisici durante le ore più calde, evitare gli interni delle automobili e gli spazi ristretti. Chi lavora all'aperto deve ricordare che la forte umidità e la luce diretta del sole possono portare a una temperatura percepita di circa 10 °C superiore a quella indicata dal termometro.

Altrettanto importante è tenere l'organismo bene idratato, bevendo molto per reintegrare i liquidi persi con la traspirazione.

Non ci sono sintomi fisici particolari che indichino uno stato di disidratazione: la sensazione di sete non è un indicatore affidabile, soprattutto nelle persone anziane.

Un test molto attendibile dello stato di idratazione dell'organismo è il colore delle urine: più è scura, più il corpo ha bisogno di liquidi.