

IL COLPO DI CALORE O IPERTERMIA

Si parla di un'ondata di caldo quando viene emessa un'allerta canicola di livello 3 o superiore; quindi, per almeno tre giorni consecutivi si prevede una temperatura media giornaliera maggiore o uguale a 25°C.

L'etimologia del termine canicola ci riporta al periodo dell'anno in cui la stella Sirius (originariamente chiamata con il nome *canicula*, piccolo cane), della costellazione del Cane Maggiore, sorge e tramonta insieme al sole tra la fine di luglio e la fine di agosto.

LA PROGRESSIONE TERMICA

- **Stress da caldo**: si manifesta quando le temperature e l'umidità sono molto alte e c'è poca ventilazione. Sintomi possono essere debolezza e stanchezza, stato confusionale, mal di testa, crampi, secchezza della bocca, nausea, vomito, diarrea, elevata temperatura corporea, sudorazione intensa, aumento della frequenza cardiaca. 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 perché 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. Possono essere presenti confusione, allucinazioni, eloquio rallentato, pelle calda secca e arrossata, battito cardiaco accelerato con bassa pressione sanguigna, vomito, diarrea, .. Se non viene trattato possono verificarsi complicazioni gravi e può portare alla morte.

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 la persona è cosciente va somministrata acqua, tisana o altra bevanda, se possibile isotonica (=con integratori salini nella giusta concentrazione, tipo Isostar® o altri).

Evitare bevande contenenti caffeina e bevande alcoliche (effetto diuretico). Se ci si sente molto male o in caso di vertigini, vomito, temperatura corporea sopra i 40°C o stati di incoscienza chiamare 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:

- Età avanzata, specialmente over 75
- 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. Non lasciare persone o animali all'interno di veicoli parcheggiati. 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. Preferire bevande non alcoliche e non zuccherate.

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.

Fonti:

<https://www.medgate.ch/it-ch/glossario/glossario-malattie/colpo-di-calore>

<https://www.bag.admin.ch/it/calura>