

## I RISCHI PER LA SALUTE

Oltre alla disidratazione con conseguente perdita di liquidi e sali minerali, il caldo eccessivo provoca problemi al nostro organismo, nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Normalmente, il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni fisiche e ambientali, questo non è sufficiente. Se, ad esempio, l'umidità è molto elevata, il sudore non evapora rapidamente e il calore corporeo non viene eliminato efficacemente, provocando di conseguenza, il rapido aumento della temperatura corporea che può arrivare, in casi estremi, a danneggiare diversi organi vitali.

I sintomi da esposizione prolungata all'eccessivo calore, possono essere di diversa entità, da quelli lievi (sudorazione, crampi, *"piedi gonfi"*), a quelli via via più impegnativi (ipertermia, da non confondere con febbre perchè dovuta solo all'innalzamento temporaneo della temperatura corporea, nausea, debolezza, cefalea, tachicardia, ipotensione), fino ad arrivare alla condizione più pericolosa, nota come *"colpo di calore"* (malessere generale improvviso, cui seguono mal di testa, vomito, sensazione di vertigine, stato confusionale fino a perdita di coscienza).



### A CHI RIVOLGERSI IN CASO DI NECESSITA'

- Medico di Famiglia
- Guardia Medica Notturna e Festiva
- 118 per malori improvvisi e casi seri



### COSA FARE IN ATTESA DEI SOCCORSI

- Non perdere la calma
- Togliere i vestiti alla persona
- Portarla in luogo fresco e ventilato
- Stenderla con le gambe sollevate
- Fare spugnature di acqua fredda
- Posare una pezzuola bagnata o una borsa del ghiaccio sulla fronte

Abbiamo sottolineato volutamente i pericoli del grande caldo, non per compiere un'azione di *"terrore"*, ma soltanto per rafforzare la consapevolezza in ciascuno, di quanto sia importante attuare la prevenzione in questo campo specifico.