

Pubblicità

## Il 'Decalogo' della Società Italiana di Medicina Interna per affrontare il caldo



MEDICINA INTERNA | REDAZIONE  
DOTTNET | 13/07/2022 18:25

Giorgio Sesti, presidente della Società Italiana di Medicina Interna (SIMI) fa il punto della situazione, suggerendo una serie di misure di prevenzione da adottare in questo periodo: eSTATE in salute

**I meteorologi ci informano che siamo alla vigilia di un'altra ondata di**

**caldo che** ci terrà compagnia secondo alcuni anche per tutto il mese di agosto. Un caldo anomalo e perdurante che potrebbe avere ripercussioni importanti anche sulla salute in particolare di quella dei più fragili: degli anziani, dei **bambini e delle persone affette da condizioni croniche**. Il professor Giorgio Sesti, presidente della Società Italiana di Medicina Interna (SIMI) fa il punto della situazione, suggerendo una serie di misure di prevenzione da adottare in questo periodo: **eSTATE in salute!**

- **Idratarsi** a sufficienza, bevendo con regolarità durante tutto il giorno (sorvegliando acqua, tè o tisane fredde, succhi di frutta e centrifughe fresche) e consumando cibi ricchi di acqua (frutta, verdura, latte, yogurt). Moderare il consumo di alimenti ricchi di grassi e i pasti troppo ricchi che 'sequestrano' il flusso sanguigno a livello dell'apparato digerente aumentando il rischio di ipotensione e di malessere. Con il caldo, evitare le bevande alcoliche e quelle zuccherate. Non esiste una regola fissa di quanti liquidi bere (in media andrebbero consumati circa 1,5-2,5 litri di liquidi al giorno, se non ci sono patologie che lo controindichino, come insufficienza renale o cardiaca); il 'quanto' bere dipende dalle condizioni di salute, dal clima, dalle attività svolte, da quanto si suda. Per controllare se ci si sta idratando in modo corretto è importante pesarsi sulla bilancia di casa tutti i giorni; una brusca variazione di peso da un giorno all'altro, può significare che si è bevuto troppo poco o che si stanno trattenendo liquidi. Un'altra spia dello stato di idratazione sono le urine: se sono molto scarse e colorate ('cariche') si è probabilmente disidratati.
  - Evitare di fare **attività fisica** all'aperto nelle ore più calde o al chiuso, in ambienti non ventilati o privi di aria condizionata. In presenza di temperature elevate, è meglio esercitarsi all'aperto nelle prime ore del mattino o dopo il tramonto, ricordandosi sempre di reintegrare le perdite di acqua ed elettroliti. Applicare sempre una crema con

Pubblicità

## PIÙ LETTI

**Nasce un nuovo prodotto che contribuisce a contrastare il papilloma virus**

**Lombardia all'avanguardia nella tracciabilità del farmaco: l'automazione arriva anche nelle RSA**

**Anaao contro la nomina dell'ex Dg del Ministero Andrea Urbani al San Raffaele di Milano: No alle porte girevoli**

## ULTIMI VIDEO



Le tecniche omiche per la diagnosi delle malattie rare

filtro solare e indossare un berretto con visiera. Fare frequenti pause all'ombra e reidratarsi. Se il cuore batte troppo velocemente, il respiro si fa corto e si avverte un senso di testa vuota è il momento di fermarsi.

- Evitare di **esporsi al sole** nelle ore centrali della giornata per prevenire non solo eritemi solari ma anche ipotensione da vasodilatazione. Tutti, e in particolare le persone di carnagione chiara, devono usare creme protettive adeguate (filtro solare 30 SFP), da applicare in quantità abbondante sul tutto il corpo (comprese orecchie e parte posteriore delle ginocchia) ripetendo l'applicazione più volte al giorno. Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, traspiranti e di fibre naturali (lino, cotone, viscosa); facilitano la dispersione del calore e contribuiscono a mantenere un'adeguata temperatura corporea. Quando si esce, non dimenticare di indossare un cappello a falda larga o con visiera e occhiali da sole con protezione dai raggi ultravioletti. Se necessario, utilizzare un repellente per insetti (attenzione non solo alle zanzare, ma anche alle zecche)
- Il gran caldo rappresenta un pericolo soprattutto per gli **anziani**, spesso affetti da diverse patologie croniche o in terapia con farmaci che influenzano la risposta dell'organismo al caldo. Per evitare di disidratarsi devono bere senza aspettare lo stimolo della sete, spesso è 'difettoso' a quest'età. Nelle ore più calde devono stare in casa al fresco, ma i ventilatori non bastano, serve l'aria condizionata. Un anziano disidratato può andare incontro ad un abbassamento della pressione alzandosi in piedi (ipotensione ortostatica) che lo mette a rischio di caduta e di fratture.
- Le persone con **ipertensione arteriosa** in trattamento farmacologico possono andare incontro a significative variazioni dei valori pressori, in alto o in basso, a seconda del clima e della località di vacanza (montagna, mare). Prima di partire, può essere necessario concordare con il medico un adeguamento delle dosi e della tipologia dei farmaci anti-ipertensivi, in particolare dei diuretici, nelle settimane di maggior caldo.
- Nelle persone con **problemi renali** la disidratazione può provocare una riduzione del volume plasmatico con conseguente contrazione della diuresi e rischio di peggioramento dell'insufficienza renale. Se ci si accorge di avere una riduzione della quantità di urina, è bene consultare il proprio medico.
- Nelle persone con **diabete** la disidratazione può provocare un aumento anche marcato della glicemia. L'iperglicemia a sua volta può ulteriormente favorire la disidratazione, facendo perdere liquidi attraverso le urine. È importante dunque assicurare un corretto apporto di acqua. Attenzione alle bevande 'senza zuccheri aggiunti', che spesso contengono sostanze zuccherine 'occulte'; se si usano supplementi minerali da aggiungere all'acqua o sport drink, fare attenzione che non contengano zucchero. In estate, le persone con diabete in trattamento con insulina o con farmaci ipoglicemizzanti orali (quali sulfoniluree o glinidi) sono a maggior rischio di ipoglicemia; è bene concordare con il medico un adeguamento della posologia di questi medicinali (ad esempio una riduzione delle unità di insulina basale). Uno dei sintomi della crisi ipoglicemica è la sudorazione, che può essere confusa con quella legata al caldo, rendendo così difficile riconoscere l'ipoglicemia. È necessario dunque monitorare con regolarità la glicemia e tenere sempre a portata di mano una fonte di carboidrati a rapido assorbimento.
- Chi soffre di **emicrania** dovrebbe stare molto attento alla disidratazione, che può scatenare un attacco. L'estate può essere dura anche per chi è affetto da **sclerosi multipla**; il caldo, aumentando la temperatura del corpo, può peggiorare i sintomi. Si raccomanda dunque di stare al fresco con l'aria condizionata nelle ore più calde, idratarsi e indossare indumenti traspiranti.
- Chi è affetto da **malattie autoimmuni**, come il **lupus** in particolare o l'**artrite reumatoide**, deve evitare l'esposizione diretta al sole che può causare riacutizzazioni della malattia. Stare in casa nelle ore più calde e all'esterno proteggersi con magliette a maniche lunghe e pantaloni o gonne lunghe; lo schermo solare (con SPF 30 o più) è un must.
- Le estati calde non sono amiche di chi è affetto da una **patologia respiratoria**, soprattutto asma, BPCO (bronchite cronica ostruttiva) e fibrosi polmonare; restare al chiuso e proteggersi con una mascherina se l'aria diventa un pericolo per l'inquinamento, i pollini o il fumo degli incendi. Attenzione a conservare gli inalatori in luogo fresco; se al caldo, potrebbero dispensare una quantità inferiore di farmaco.

## MALATTIE RARE



I risultati della survey ai Medici nel Rapporto Monitare

## MALATTIE RARE



Il contributo delle fondazioni di ricerca per le Malattie Rare

## MALATTIE RARE

La mission della **SIMI**, sin dal 1997 – anno della sua fondazione – è **quella di migliorare lo stato di salute degli italiani, sia promuovendo l'attività di ricerca**

clinica, sia attraverso l'aggiornamento continuo degli internisti. La sua azione è mirata a prevenire e curare le patologie croniche e complesse, riducendo il carico sulla salute pubblica e permettendo alle persone di vivere meglio e più a lungo.

## I CORRELATI



### Emocromatosi: le nuove linee guida europee

MEDICINA INTERNA | REDAZIONE DOTNET | 04/07/2022 17:25

Tante le novità sul fronte della genetica e della diagnosi. Una conferma per i trattamenti attuali, ma con all'orizzonte una nuova generazione di terapie innovative



### Carenza di Vitamina D e altri nutrienti, gli esperti AME: Attenzione a non imbottirsi di integratori

MEDICINA INTERNA | REDAZIONE DOTNET | 23/06/2022 14:48

Il messaggio arriva nel "2° AME UpToDate sul metabolismo calcio-fosforo" un'occasione di approfondimento con gli esperti sulla salute dell'osso tra le nuove patologie che lo riguardano, nuove cure e best practices



### AISF, presentate le nuove linee guida per la steatosi epatica non alcolica (NAFLD)

MEDICINA INTERNA | REDAZIONE DOTNET | 01/07/2022 17:00

Petta: "Dal punto di vista diagnostico, abbiamo definito degli algoritmi di triage per identificare i pazienti a rischio di danno epatico da mandare dallo specialista. Per la terapia, l'approccio più efficace consiste nella correzione dello stile di



### Vitamina C per via endovenosa negli adulti con sepsi in intensiva

MEDICINA INTERNA | REDAZIONE DOTNET | 22/06/2022 14:31

Coloro che hanno ricevuto vitamina C per via endovenosa avevano un rischio maggiore di morte o disfunzione d'organo persistente a 28 giorni rispetto a quelli che hanno ricevuto il placebo

## TI POTREBBERO INTERESSARE



### Emocromatosi: le nuove linee guida europee

MEDICINA INTERNA | REDAZIONE DOTNET | 04/07/2022 17:25

Tante le novità sul fronte della genetica e della diagnosi. Una conferma per



### AISF, presentate le nuove linee guida per la steatosi epatica non alcolica (NAFLD)

MEDICINA INTERNA | REDAZIONE DOTNET | 01/07/2022 17:00