

Come affrontare il caldo: il decalogo dei medici

I consigli della **Società Italiana di Medicina Interna (SIMI)** per affrontare in sicurezza queste giornate di temperature elevate. Caldo. Siamo stremati. Non riusciamo nemmeno più a ragionare. Dormiamo poco e male, ci sentiamo affaticati, non ci alimentiamo in maniera corretta. Beviamo troppo o troppo poco. Siamo messi a dura prova dalle temperature di questa estate che hanno raggiunto picchi inimmaginabili. E che sembra non vogliamo concedere tregua. Ma allora come gestire la propria giornata? Quali strategie mettere in campo per difenderci e continuare a dare il meglio di noi nell'ambito dei doveri e perfino nei momenti liberi, nei quali invece vorremmo soltanto buttarci stesi da qualche parte per recuperare le forze? Caldo record, come difendere anziani e bambini di Priscilla Di Thiene 28 Giugno 2022 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. Ecco un decalogo facilmente eseguibile. Sotto il titolo "eSTATE in salute!" una serie di consigli pratici per sopravvivere all'ondata di calore e alla mancanza di precipitazioni. E la segnalazione delle categorie più a rischio che dovranno quindi avere un occhio di riguardo in più. Attenzione soprattutto alla disidratazione. Non si scherza, specie in presenza di alcune patologie o disturbi. Vediamo. 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. Bagno al mare, quanto aspettare dopo aver mangiato di Elena Bozzola 19 Giugno 2022 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 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. Il caldo fa male, ma quanto? Dai mancati ai rischi per cervello e cuore di Fabio Di Todaro 29 Giugno 2022 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. Il caldo nemico della fertilità maschile: i consigli per proteggersi di Valentina Guglielmo 07 Luglio 2022 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. Gambe gonfie per il caldo: i consigli per migliorare la circolazione di Luca Revelli 12 Luglio 2022 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. 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. Argomenti caldo cuore e cardiologia