

in salute news

[Home](#) [Medicina](#) [Ricerca](#) [Nutrizione](#) [Fitness](#) [Psicologia](#) [Sessuologia](#) [Società](#) [Attualità](#) [Ambiente e Territorio](#)
[Scienza e Tecnologia](#) [Sicurezza](#)

SEGUICI SU:



MEDICINA



ARTICOLO SUCCESSIVO

Sanità in crisi profonda, CIMO-FESMED:
 "La stagione degli eroi è conclusa,
 chiediamo un confronto con le Istituzioni"

ARTICOLO PRECEDENTE

Aderenza terapeutica, presentato l'Action
 Plan di Cittadinanzattiva

 Digita il termine da cercare e premi invio

L'EDITORIALE



Sogni a non finire... oltre l'ineffabile
 ostacolo

di Nicoletta Cocco

Ondata di calore, 10 consigli dalla Società Italiana di Medicina Interna

DI INSALUTENEWS.IT · 13 LUGLIO 2022



Roma, 13 luglio 2022 – 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 prof. 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!

1. Idratarsi a sufficienza, bevendo con regolarità durante tutto il giorno (sorseggiando 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 digestivo aumentando il rischio di ipotensione e di malessere. Con il caldo, evitare le



SESSUOLOGIA



Incompatibilità sessuale: ecco i segnali a cui prestare attenzione
di Marco Rossi

COMUNICATI STAMPA



Mesotelioma pleurico, finanziato il progetto europeo ANEMONE con un milione e duecentomila euro

13 LUG, 2022



Sanità in crisi profonda, CIMO-FESMED: "La stagione degli eroi è conclusa, chiediamo un confronto con le Istituzioni"

13 LUG, 2022

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.



Prof. Giorgio Sesti

2. 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.

3. 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).

4. 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



Aderenza terapeutica, presentato l'Action Plan di Cittadinanzattiva

13 LUG, 2022



Gestione Covid-19, i Segretari aziendali Anaa Lazio minacciano stato di agitazione

12 LUG, 2022



Covid, nasce il Comitato tecnico scientifico europeo. Regimenti: "Contribuirà al rinnovo della sanità e a prepararla a nuove crisi"

11 LUG, 2022



Covid, Nursing Up: "Picco di contagi tra i sanitari. Veneto, Emilia-Romagna e Campania al collasso per mancanza di personale"

11 LUG, 2022



Vaiolo delle scimmie, secondo caso accertato in Liguria. Bassetti: "Infezione endemica con cui è necessario convivere"

9 LUG, 2022

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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Le estati calde non sono amiche di chi è affetto da una **patologia**



Covid, aumentano i contagi: 54 pazienti ricoverati e 153 professionisti positivi all'Aou Senese
8 LUG, 2022



Covid, SMI: "Vergognosa assenza del Governo. Pronti a nuovo sciopero se non si cambia rotta"
8 LUG, 2022



Italia di nuovo in emergenza sanitaria, Giuliano (Ugl): "La politica è riuscita a generare una confusione totale"
8 LUG, 2022



Covid, Sottosegretario Salute Costa: "Ottobre apocalittico è fake news. Prudenza sì, paura no"
8 LUG, 2022



Clima, disarmo nucleare, ricerca scientifica: i Nobel si incontrano a Trieste
8 LUG, 2022

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 **SMI**, 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.



Condividi la notizia con i tuoi amici



[Torna alla home page](#)

▣ [Salva come PDF](#)

Le informazioni presenti nel sito devono servire a migliorare, e non a sostituire, il rapporto medico-paziente. In nessun caso sostituiscono la consulenza medica specialistica. Ricordiamo a tutti i pazienti visitatori che in caso di disturbi e/o malattie è sempre necessario rivolgersi al proprio medico di base o allo specialista.

👍 **POTREBBE ANCHE INTERESSARTI...**



Sindrome di Rett, uno studio apre la strada a nuove prospettive terapeutiche

20 DIC, 2016

Anche l'obesità lieve è associata allo sviluppo di forme gravi di Covid-19 e a una maggiore mortalità

16 LUG, 2020

Scompenso cardiaco: scoperta la proteina che ne rivela lo sviluppo e prevede il destino dei pazienti

19 FEB, 2018