

Proteggersi dal caldo

Informazioni per i professionisti sanitari



Per sensibilizzare le persone vulnerabili nonché i familiari e le persone di riferimento utilizzare il volantino «Tre regole d'oro per le giornate di calura» dell'UFSP. **È possibile ordinarlo gratuitamente all'indirizzo: www.canicola.ch**

Al giorno d'oggi, le giornate molto calde sono più frequenti e più intense rispetto al passato. A causa dei cambiamenti climatici si accentuerà questo fenomeno. Il caldo può avere ripercussioni negative sulla salute, sulle prestazioni e sulla qualità della vita. Anche l'aumento della concentrazione di ozono nell'aria che si osserva spesso durante i periodi di canicola può nuocere alla salute.

Le persone che presentano i seguenti fattori di rischio sono particolarmente vulnerabili nelle giornate molto calde. In presenza di più fattori, il rischio aumenta.

- età avanzata, in particolare oltre i 75 anni di età
- giovane età, bambini piccoli e lattanti
- gravidanza
- malattie acute e/o croniche quali malattie cardiovascolari, malattie dei polmoni o delle vie respiratorie, malattie renali, diabete, sovrappeso, malattie neurologiche e psichiche, dipendenze
- trattamento farmacologico, in particolare anti-ipertensivi, diuretici o psicofarmaci
- vivere da soli e/o bisogno di aiuto/cura
- scarse risorse socio-economiche, per esempio in termini di formazione, finanze, situazione abitativa
- attività fisiche strenue

Nel lavoro quotidiano (case per anziani e di cura, ospedali, studi medici, farmacie, servizi di cure e assistenza a domicilio ecc.) prestare attenzione ai seguenti aspetti e misure preventive:

- Agire con lungimiranza: prestare attenzione alle previsioni meteorologiche e informare il personale interno sulle allerte canicola.
- Identificare le persone particolarmente a rischio (redigere eventualmente un elenco in anticipo), contattarle in maniera proattiva, informare o designare i professionisti della salute responsabili, pianificare l'assistenza durante le vacanze.
- Quando si parla con una persona vulnerabile, fare riferimento alle raccomandazioni di comportamento, p. es. esponendo o consegnando il volantino dell'UFSP.
- Verificare le interazioni tra i medicinali con uno specialista e, se necessario, adeguare il dosaggio:
I medicinali possono influire sull'adattamento fisiologico al caldo. Tra questi vi sono i medicinali anticolinergici, i medicinali che possono influire sulla termoregolazione, sul sistema nervoso centrale, sulla percezione e/o sul comportamento, che favoriscono la vasocostrizione o che riducono la gittata cardiaca, che modificano l'equilibrio idrico ed elettrolitico o che possono provocare effetti collaterali problematici in caso di caldo.
Inoltre, le temperature elevate e la luce diretta del sole possono modificare la qualità e l'efficacia dei medicinali. Assicurarsi che siano conservati correttamente.
- Se necessario attuare le misure preventive (v. a destra p. es. raffreddamento degli ambienti interni).
- Programmare le consultazioni per i pazienti con fattori di rischio al mattino presto o alla sera tardi. In alternativa proporre una visita a domicilio oppure una consultazione online o telefonica.
- Nelle giornate molto calde, evitare misure terapeutiche o diagnostiche fisicamente impegnative.

In qualità di specialista, prestare attenzione ai familiari e alle persone di riferimento, che rappresentano un sostegno importante per le persone con fattori di rischio che vivono sole, anche nelle giornate molto calde. Fornire raccomandazioni ai familiari e alle persone di riferimento:

- Organizzare telefonate, visite e sostegno quotidiani (eventualmente da parte dei vicini).
- Se necessario, valutare le possibilità di assistenza da parte di servizi di supporto durante l'estate.
- Assicurare la disponibilità di alimenti e bevande e conservare gli alimenti deperibili in frigorifero.
- Tenere a portata di mano e/o salvare sul cellulare un elenco ben leggibile con i numeri di telefono delle persone di contatto e/o di un professionista della salute.
- Tenere ben visibili le raccomandazioni di comportamento in caso di caldo intenso, per esempio il volantino sulle giornate di calura dell'UFSP.

Quando si ha a che fare con persone vulnerabili, occorre prestare attenzione ai seguenti aspetti e informarle sulle misure preventive.

Bere

Con il sudore si perdono liquidi e minerali.

- Bere almeno 1,5 litri al giorno o un bicchiere all'ora, anche se non si avverte la sete. Se necessario, utilizzare un diario o pianificare il consumo durante la giornata. Assicurarsi che le bevande siano a portata di mano.
- Bere idealmente acqua del rubinetto, con eventuale aggiunta di frutta, verdura ed erbe. Altrimenti optare per acqua minerale, succo di mela diluito e tisane. Evitare le bevande alcoliche. Ridurre le bevande zuccherate e contenenti caffeina.
- In caso di insufficienza cardiaca o renale consultare un medico per definire la quantità da bere.



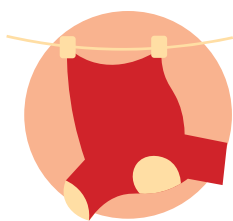
Alimentazione

A causa della termoregolazione, il sangue fluisce maggiormente nella parte periferica del corpo e meno nel tratto digestivo. La digestione comporta un ulteriore carico per la circolazione.

- Consumare pasti e spuntini più piccoli, più leggeri e più frequenti.
- Si raccomanda di consumare frutta e verdura ricche di acqua. Evitare gli alimenti ricchi di grassi e zuccheri e difficili da digerire.
- Se necessario, consultare un professionista dell'alimentazione. Accertarsi che le persone anziane abbiano un apporto di proteine sufficiente.
- Conservare gli alimenti deperibili nel frigorifero.

Raffreddamento del corpo e protezione della pelle

- Fare docce o bagni con acqua fresca, applicare lozioni e impacchi rinfrescanti, posizionare panni freddi sulla fronte e sul collo, nonché sugli avambracci e sotto le ascelle. Immergere mani e piedi in acqua fresca.
- Utilizzare indumenti e biancheria da letto leggeri.
- Evitare di stare sotto il sole all'aperto. Cercare un luogo fresco o all'ombra (sotto gli alberi, vicino all'acqua). Indossare indumenti coprenti e traspiranti, copricapi e occhiali da sole.
- Applicare abbondantemente e a più riprese una protezione solare con un fattore di protezione sufficiente (≥ 30), che protegga dai raggi UVB e UVA.
- Prevedere degli spazi ombreggiati.



Raffreddamento degli ambienti chiusi

- Tenere le finestre chiuse durante il giorno e proteggere gli ambienti interni dal sole. È più efficace proteggersi dall'esterno (p. es. chiudendo le persiane) invece che dall'interno (p. es. chiudendo le tende).
- Aprire le finestre e arieggiare gli ambienti la sera tardi, di notte e al mattino presto. In caso di necessità, arieggiare a più riprese anche durante il giorno: una leggera corrente d'aria può dare sollievo.
- Utilizzare con moderazione e in modo adeguato ventilatori e climatizzatori. Possono essere dannosi per la salute. Prestare attenzione all'efficienza energetica.
- Se non è possibile raffreddare tutti gli ambienti interni, rimanere nella stanza più fresca.
- In caso di ristrutturazioni e di nuove costruzioni: attuare le misure per edifici a prova di caldo (orientamento dell'edificio, progettazione delle superfici, gestione della ventilazione, integrazione di aree verdi negli spazi esterni).



Attività fisica

Quando fa caldo, il corpo cerca di regolare la temperatura corporea anche quando è in stato di riposo (tramite sudorazione, riduzione della pressione sanguigna, aumento del battito cardiaco). L'attività fisica comporta un ulteriore carico per la circolazione.

- Prediligere la mattina presto o la sera tardi per fare attività fisica; evitare il sole di mezzogiorno (tra le 11.00 e le 15.00) e le ore in cui la temperatura dell'aria è elevata (tra le 15.00 e le 17.00).
- Prima, durante e dopo l'attività fisica, bere per compensare la perdita di liquidi e di sale (p. es. succo di mela diluito, bevande sportive).



Riconoscere e gestire lo stress da caldo



Possibili sintomi

- Elevata temperatura corporea, aumento della frequenza cardiaca
- Debolezza e stanchezza
- Stato confusionale, vertigini, perdita di conoscenza
- Disturbi del sonno, crampi muscolari, mal di testa
- Secchezza della bocca
- Nausea, vomito, diarrea

Come agire in maniera tempestiva

- Sdraiare la persona colpita, rinfrescarne il corpo con panni umidi
- Se la persona è cosciente, offrirle acqua da bere
- Se queste misure non portano a un rapido miglioramento, chiamare immediatamente un medico