

Il **colpo di calore** è un brusco innalzamento della temperatura interna dovuto alla ostacolata dispersione del calore.

Le **condizioni ambientali determinanti** perché si verifichi il colpo di calore sono: temperatura esterna elevata, aumento dell'umidità relativa (che ostacola l'evaporazione del sudore) e ventilazione assente o ridotta (soprattutto se viene svolta attività fisica intensa)

Questi tre fattori si potenziano a vicenda, per cui potremo avere un malessere per temperature ambientali non elevate, ma con alta umidità relativa e ventilazione assente (la cosiddetta afa).

I sintomi sono rappresentati da senso di mancamento, nausea, vomito, aumento della temperatura corporea, mal di testa, debolezza, vertigini, ronzii alle orecchie, piloerezione (pelle d'oca) al torace ed arti superiori, brividi, respirazione frequente, aumento della frequenza cardiaca, crampi muscolari, disturbi mentali che possono arrivare allo stato di incoscienza o limitarsi ad una incoerenza nel parlare. L'insieme di questi sintomi variamente combinati tra loro rappresenta l'esaurimento da calore che precede il **colpo di calore**, il quale è caratterizzato da un peggioramento progressivo, con aumento della temperatura corporea fino a 40°C - 41°C, delirio, coma o crisi convulsive.

Quando un soggetto viene sottoposto ad un intenso stress termico i meccanismi deputati alla termoregolazione possono fallire. Tale fallimento è responsabile dei classici sintomi associati al colpo di calore: la cute diventa calda e disidratata, **la sudorazione si arresta** e la temperatura corporea sale notevolmente. Questi sintomi sono preceduti da segnali di allarme come nausea, confusione, annebbiamento della vista, senso di debolezza, tachicardia e ronzii alle orecchie.

È molto **importante riconoscere i primi segni** dell'esaurimento da calore: in questa fase, infatti, potremo evitare complicazioni cercando un luogo più fresco, interrompendo l'attività fisica e aumentando l'assunzione di acqua. Se i sintomi sono sin dall'inizio gravi o la persona soccorsa stenta a riprendersi occorre chiamare immediatamente il 118.

COSA NON FARE

- Non posizionare il paziente seduto.
- Non dare da bere bevande fredde.
- **Le informazioni sotto indicate hanno carattere puramente divulgativo ed orientativo. Non sostituiscono la consulenza medica.**

COSA FARE

Portare la persona colpita in un luogo fresco, possibilmente ventilato.
Sdraiarla con le gambe leggermente sollevate
Togliere gli indumenti

Usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata, o, se possibile far stare il soggetto in un ambiente con aria condizionata

Eeguire, per ridurre gradualmente la temperatura, spugnature con acqua fresca sui polsi, fronte, collo, inguine

Porre una borsa di ghiaccio sul capo

Integrare i liquidi persi dando da bere acqua o bevande di gusto leggermente salato

Consultare un medico

E' necessario in presenza di caldo e afa mettere in atto semplici provvedimenti rappresentati, soprattutto nei soggetti a rischio, da:

- ☒ Bere una maggiore quantità di liquidi
- ☒ Non bere liquidi che contengono alcol, caffeina o molto zuccherati;
- ☒ Restare in casa nelle ore centrali della giornata in un ambiente ventilato (in questo caso la famigerata "corrente d'aria" è utile) o in un ambiente con aria condizionata
- ☒ L'uso dei ventilatori elettrici può essere utile;
- ☒ Fare un bagno o una doccia;
- ☒ Indossare abiti leggeri e di colore chiaro, con tessuti che non ostacolano la traspirazione;
- ☒ Se si viaggia in auto utilizzare l'aria condizionata

Controllare con maggior frequenza le persone a rischio (soprattutto i bambini e gli anziani) e accertarsi che stiano in ambienti freschi ed assumano una quantità idonea di liquidi