



Milano, 12 giugno 2017 – Durante i periodi di afa estiva, in luoghi dove il caldo e l’umidità raggiungono livelli critici, aumentano le probabilità di andare incontro ad un colpo di calore.

Il colpo di calore può manifestarsi a qualsiasi età, ma i soggetti più a rischio sono i bambini, gli anziani, chi svolge attività fisica impegnativa con una temperatura ambientale superiore ai 30°, chi si sposta repentinamente da climi più freddi a climi più caldi e chi soffre di determinate patologie come diabete, obesità ed insufficienza cardiaca cronica.

Si stima che quasi un quarto degli accessi al pronto soccorso nel periodo estivo siano legati al colpo di calore che, solitamente, avviene quando si sottopone il proprio corpo ad uno stress termico, esponendosi ad esempio al sole nelle ore più calde del giorno senza le adeguate protezioni. Ma non solo, anche in giornate non particolarmente calde con un tasso di umidità del 90% possono manifestarsi i sintomi dello stress da calore.

Ma quali sono i campanelli d’allarme e come fare per riconoscere il malore? Lo spiega il dott. Marco Bordonali, Direttore del Pronto Soccorso dell’Ospedale San Giuseppe di Milano: “Il colpo di calore (ipertermia) si manifesta con un quadro progressivo inizialmente caratterizzato da confusione mentale, crampi muscolari, nausea e vomito. In questo stadio la sudorazione copiosa cerca di eliminare il calore in eccesso, ma quando questo meccanismo di compensazione non è sufficiente si instaura il colpo di calore vero e proprio. La temperatura corporea può salire fino a 39°-40° ed il quadro neurologico diventa progressivamente più severo: si possono, quindi, evidenziare agitazione, aggressività, cefalea che il paziente descrive insopportabile, perdita di coscienza secondaria e diminuzione della pressione arteriosa dovuta alla disidratazione. Sopra i 40° può degenerare in coma per iniziale danno cerebrale e sopra i 41° inizia il processo di morte cerebrale che diventa irreversibile per temperature interne sopra i 45°. A livello della cute si assiste ad un iniziale arrossamento per dilatazione dei capillari che cercano di portare più calore verso la pelle; in caso di non intervento l’abbassamento della pressione, a seguito della disidratazione, provoca un sequestro di sangue verso gli organi interni e la cute diviene pallida o cianotica. In questa fase si associa il senso di freddo e brivido”.

Intervenire tempestivamente al manifestarsi dei primi sintomi è fondamentale per ostacolare la progressione del malore. “Il colpo di calore è sempre una condizione di emergenza che richiede un intervento immediato ed un rapido ricorso alle cure ospedaliere. Chiunque può e deve, in ogni caso e nell’attesa di poter trasportare il paziente in ospedale, fare il necessario per iniziare il trattamento già sul

luogo dell'evento", spiega il dott. Bordonali. Ecco quindi un vademecum con gli step per contrastarlo:

1. Il primo passo è abbassare la temperatura della persona colta dal malore, che deve essere portata immediatamente all'ombra e, se possibile, in un luogo fresco.
2. Devono essere rimossi i vestiti e devono essere messe in atto delle misure per abbassarne il più possibile la temperatura corporea. Può essere utile, ad esempio, avvolgere il corpo in asciugamani imbevuti in acqua fredda e applicare del ghiaccio a livello della testa, della nuca, del torso, dell'inguine avendo cura di non posizionare il ghiaccio direttamente sulla pelle ma interponendo dei sacchetti di plastica avvolti in panni o fazzoletti.
3. In queste fasi è opportuno controllare periodicamente la temperatura per monitorare l'efficacia di quanto messo in atto e per evitare una pericolosa discesa troppo rapida della temperatura.
4. Se la persona è cosciente è importante cercare di reidratarla con acqua e, in tutte le fasi, va tenuta sotto controllo la frequenza cardiaca per essere pronti ad eseguire la rianimazione cardio-polmonare in caso di arresto.

Per evitare l'insorgere di un quadro clinico complesso e potenzialmente mortale occorre conoscere quei pochi ma preziosi accorgimenti in grado di prevenire il colpo di calore.

“Durante una prolungata esposizione al sole si devono sempre evitare il surriscaldamento e la disidratazione – precisa il dott. Bordonali – L'abbigliamento deve essere leggero, i vestiti ampi per facilitare la traspirazione cutanea ed è sempre utile indossare un cappello per riparare la testa. Vanno evitati gli sforzi fisici nelle ore più calde e gli spazi ristretti ed affollati, non bisogna rimanere in auto esposte al sole per lunghi periodi e, in caso si debba rimanere all'aperto in luoghi assolati, è fondamentale idratare l'organismo per compensare i liquidi persi con la sudorazione evitando alcol e caffè. In un'ottica di prevenzione inoltre è sempre consigliabile 'allenare' il proprio fisico a rimanere in determinate condizioni ambientali allungandone man mano la permanenza poiché il rischio di colpo di calore è correlato all'abitudine che l'individuo ha di essere esposto ad una data temperatura”.

Conclude il dott. Bordonali: “L'associazione calore-umidità che spesso ci accompagna nelle estati in città è la miscela che innesca un processo che rapidamente può diventare irreversibile. Anche gli organismi più giovani e sani non possono essere considerati immuni dal rischio di incorrere in tale evenienza. La prevenzione gioca un ruolo fondamentale affinché si possa godere dei privilegi della bella stagione senza esser vittime di una delle sue più infide trappole”.