

## PATOLOGIE DA CALORE

Un clima caldo e umido, soprattutto se l'umidità persiste per diversi giorni consecutivi, può comportare gravi patologie, come ad esempio crampi o collassi da calore e colpi di calore. Chiunque, in determinate circostanze, può incorrere in tali patologie, ma alcuni soggetti sono maggiormente a rischio e devono adottare ulteriori precauzioni.

I soggetti maggiormente esposti al rischio di gravi patologie da calore sono: anziani, persone con necessità mediche particolari (soprattutto se in compresenza di obesità) e pazienti che assumono determinati medicinali, come ad esempio farmaci psicotropi. Inoltre, contrariamente a quanto pensano in molti, le pelli più scure non costituiscono un fattore di protezione dalle patologie da calore.

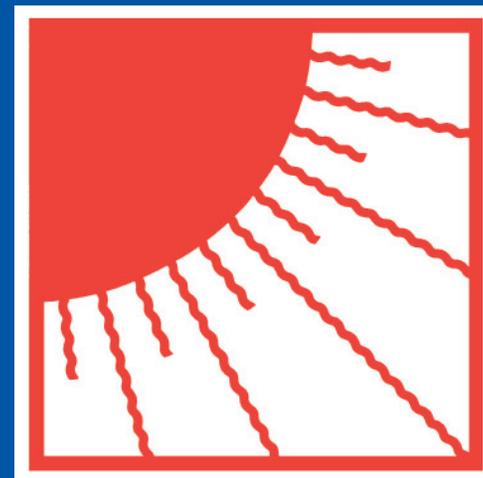
Le principali patologie da calore sono: crampi da calore, collassi da calore e colpi di calore, il tipo più grave.

I sintomi descritti per ciascuna patologia sono da intendersi esclusivamente a titolo indicativo. Alcuni soggetti possono mostrare tutti i sintomi; altri possono manifestarne solamente uno o due.

## EVITARE LE PATOLOGIE DA CALORE

Durante i periodi caratterizzati da elevate temperature e forte umidità, tutti (e in particolar modo i soggetti ad alto rischio) devono limitare la possibilità di incorrere in patologie da calore:

- Evitare il sovraffaticamento, soprattutto durante le ore più calde della giornata
- Tenere chiuse tende e finestre e abbassare serrande e persiane durante le ore più calde del giornata. (Aprire le finestre durante le ore serali o notturne, quando l'aria esterna è più fresca).
- Recarsi in ambienti più freschi durante le ore più calde della giornata
- Bere molti liquidi
- Indossare abiti non aderenti e di colore chiaro
- Cercare di perdere l'eventuale peso in eccesso
- Assumere maggiori quantità di sale, salvo in caso di diete iposodiche



## COSA FARE IN CASO DI PATOLOGIE DA CALORE

NEW YORK STATE  
OFFICE OF MENTAL HEALTH

## CRAMPI DA CALORE

I crampi da calore colpiscono generalmente individui in buone condizioni di salute, quasi sempre in seguito a uno sforzo fisico. Possono verificarsi anche se la temperatura esterna è inferiore alla temperatura corporea.

Di seguito alcuni sintomi dei crampi da calore:

- Lieve nausea
- Crampi muscolari all'addome o agli arti
- Pallore o biancore della pelle
- Sudorazione

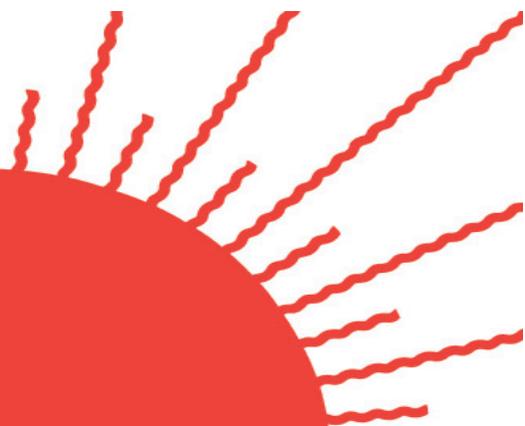
## TRATTAMENTO

In presenza di sintomi di crampi da calore, il soggetto deve:

- Essere condotto in un ambiente più fresco
- Bere acqua o altri liquidi e assumere sale
- Riposare

---

*I crampi da calore possono portare a un collasso da calore, in assenza di una terapia adeguata.*



## COLASSO DA CALORE

Può colpire sia individui attivi che sedentari. Si verifica in modo improvviso e repentino.

Di seguito alcuni sintomi del collasso da calore:

- Irritabilità o alterazione dei comportamenti
- Temperatura corporea bassa o normale
- Lieve ipotensione
- Tachicardia
- Respirazione accelerata
- Pallore e biancore (o anche grigiore) della pelle
- Sudorazione abbondante
- Vertigini, cefalea e senso di debolezza
- Nausea, vomito
- Crampi all'addome o agli arti

## TRATTAMENTO

In presenza di sintomi di un collasso da calore, il soggetto deve:

- Essere condotto rapidamente in un ambiente più fresco
- Bere immediatamente acqua o altri liquidi (non è necessario ingerire sale)
- Riposare per un breve periodo

---

*È necessario contattare un medico. La ripresa può avvenire in maniera spontanea, oppure potrebbe essere necessario effettuare iniezioni intravenose per evitare una perdita di coscienza.*

## COLPO DI CALORE

Si verifica soprattutto in presenza di forti ondate di caldo. I pazienti soggetti a patologie croniche sono maggiormente a rischio.

Di seguito alcuni sintomi del colpo di calore:

- Stato di agitazione, confusione, convulsioni, letargia o coma (Ognuno di essi può costituire un primo sintomo)
- Temperatura corporea elevata (105° F o 40° C e oltre)
- Stato di ipertensione iniziale (può essere seguito da shock, con conseguente abbassamento della pressione sanguigna)
- Tachicardia
- Respirazione rapida e affannosa, se il soggetto è in movimento; lenta e profonda se il soggetto è fermo
- Calore, secchezza, arrossamento della pelle

## TRATTAMENTO

Non appena si presentano sintomi di un colpo di calore, agire immediatamente come segue:

- Chiamare immediatamente un medico
- Spogliare il paziente
- Nel caso in cui sia disponibile una vasca, immergere il paziente in acqua ghiacciata
- Altrimenti, tentare di abbassare la temperatura corporea mediante impacchi freddi o una doccia fredda con massaggi
- Reintegrare liquidi e sodio solamente dietro indicazione medica

---

*Il colpo di calore, la patologia da calore più grave, può essere letale in assenza di una terapia adeguata.*