

Patologie da calore

Sono disturbi che si manifestano in presenza di condizioni climatiche caratterizzate da temperature estremamente elevate ed alti tassi di umidità.

→ I sintomi

L'esposizione, specie per lungo tempo, a queste temperature può causare una serie di manifestazioni cliniche come:

- **colpo di calore:** è caratterizzato da cefalea, vertigini, stanchezza, disorientamento.
- **colpo di sole:** ha sintomatologia simile al precedente. È causato dall'azione diretta dei raggi solari anche in presenza di temperature ambientali non particolarmente alte.
- **rampi muscolari:** sono dovuti alla perdita di sali minerali (Cloruro di sodio) con la sudorazione durante un'intensa attività fisica.
- **collasso:** il colpo di calore può causare disorientamento fino alla perdita di coscienza.

→ Al manifestarsi di queste patologie legate all'eccessivo calore, possono contribuire:

- eccessiva sudorazione
- episodi di vomito
- episodi di diarrea
- età avanzata o molto giovane (bambini)
- stati di debilitazione
- elevata umidità dell'ambiente con scarsa ventilazione
- esercizio fisico molto intenso
- abbigliamento non adeguato (troppo pesante, fabbricato con tessuti che non lasciano traspirare)

→ La prevenzione

- bere molta acqua con aggiunta di sali
- evitare sforzi fisici troppo intensi in ambiente caldo o caldo-umido
- evitare abbigliamento troppo pesante o che impedisca la traspirazione
- evitare di esporsi durante le ore centrali del giorno
- portare occhiali da sole con filtro UV adeguato e un cappello a larghe tese
- applicare una crema solare di adeguata protezione sulle parti del corpo non coperte e ripetere frequentemente l'applicazione
- durante la gravidanza meglio evitare l'esposizione solare
- vigilare affinché i bambini siano protetti in maniera adeguata
- verificare che l'assunzione di farmaci non aumentino la sensibilità alle radiazioni solari.