

DOGLIANI

Alte temperature e “colpi di calore”: i consigli dei “Volontari del Soccorso”

Parla l'infermiera Barbara Airaldi, che descrive i sintomi e spiega come intervenire tempestivamente

■ DOGLIANI

Prosegue, su queste pagine, l'appuntamento con i “Volontari del Soccorso” di Dogliani, che ogni mese focalizzano l'attenzione su una diversa tematica legata alle situazioni d'emergenza. In queste ultime settimane, il termometro ha stabilmente superato i 30 gradi: ecco alcuni consigli per prevenire gli effetti dei “colpi di calore”. «Il colpo di calore – spiega l'infermiera Barbara Airaldi – è causato principalmente dal calore e dall'umidità elevati o dallo sforzo fisico intenso effettuato in ambienti caldi ed umidi, ed è legato ad un aumento anomalo ed improvviso della temperatura corporea dell'individuo, oltre i 40 gradi. Le età più a rischio sono ovviamente gli anziani ed i bambini». Quando il corpo non riesce a disperdere calore, diventa fondamentale intervenire per abbassare la temperatura, scongiurando danni al cervello, al cuore, ai

reni e ai muscoli. Nei casi più gravi si può arrivare ad uno stato di shock e anche alla morte.

COME RICONOSCERE IL COLPO DI CALORE?

Oltre alla temperatura corporea molto elevata, la persona può essere confusa, disorientata o priva di coscienza. Può avere nausea, vomito e mal di testa. La pelle potrebbe essere molto arrossata, ma avere perso la capacità di sudorazione. Il battito cardiaco e la respirazione potrebbero essere accelerati. Ci si può sentire deboli, affaticati ed avere crampi muscolari.

COME PREVENIRE IL COLPO DI CALORE?

Non vestirsi in modo eccessivo e con tessuti sintetici, ma con abbigliamento leggero e naturale. Quando ci si trova al sole, indossare abbigliamento di colore chiaro, bere molta acqua e mantene-

re il corpo idratato. Evitare l'abuso di sostanze alcoliche. Se si fa uso di farmaci diuretici, si rischia quindi di non riuscire a mantenere adeguatamente idratato il corpo. Non rimanere parcheggiati al sole e non lasciare i bambini in auto con i finestrini chiusi ed incustoditi. Evitare l'attività fisica nelle ore più calde. Nel caso di sforzo fisico prolungato o intenso, si rischia, con la sudorazione, di perdere anche molti litri di liquidi.

COSA FARE IN CASO DI COLPO DI CALORE?

Spostare la persona all'ombra o in un luogo fresco (ma non freddo), togliere gli eventuali abiti in eccesso ed avvisare il 112. Si possono effettuare impacchi freddi su fronte, collo, sotto le ascelle e all'inguine. Vaporizzare acqua non troppo fredda sul corpo può facilitare l'abbassamento della temperatura. Solo se la persona è lucida, si può bere acqua, non fredda.

Se la persona fosse priva di coscienza, ma avesse il battito cardiaco e il respiro accelerati sarebbe bene distenderla sul dorso (tenendole il capo rivolto da un lato, in modo che se dovesse vomitare non le finirebbe nelle vie aeree) e sollevarle le gambe. In ogni caso, avvisare il 112 in modo che nel più breve tempo possibile arrivi un sanitario che potrà valutare la situazione ed agire di conseguenza. Maggiori informazioni sull'attività dei “Volontari del Soccorso” chiamando i numeri 0173-742589, 334-3922851 o visitando le pagine Facebook “Volontari Del Soccorso Dogliani” e “Instagram” @vdsdogliani.

