

**Solo il bello  
del caldo**



**10 regole d'oro**  
per affrontare il caldo estivo



RegioneLombardia

Ecco uno strumento utile per combattere il caldo estivo. Una serie di consigli pratici per affrontare questa emergenza e i rischi che ne derivano.

Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili, che per la loro condizione fisica possono essere più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive. Un pericolo che può accrescersi se queste persone vivono da sole. Imparare a conoscere il rischio è sempre il primo passo per prevenirlo.

## 10 regole d'oro

per affrontare il caldo estivo

1. Ricordati di bere.
2. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
3. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
5. Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
6. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
9. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.

## • Quando il caldo è un pericolo

- Quando la temperatura esterna supera i 32-35 gradi.
- Quando l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione.
- Quando la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati).

Qui di seguito sono illustrati i principali disturbi legati alle condizioni ambientali estive. Sono accompagnati da utili suggerimenti su "che cosa fare". È bene tenerli a portata di mano in caso di necessità.

### Calore eccessivo

Possibili disturbi derivati dalle alte temperature, anche quando non ci si espone direttamente ai raggi solari.

## • Edemi da calore

### Sintomi e segni

- Senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori.



### Che cosa devi fare

- Liberarsi di vestiti e calzature troppo strette.
- Sdraiarsi, tenere le gambe sollevate, più alte rispetto alla testa, dormire con un cuscino sotto i piedi.
- In viaggio fare frequenti soste e passeggiare.
- Al mare camminare a lungo nell'acqua.



### Che cosa non devi fare

- Non bere alcolici.

## Esposizione diretta al sole

Possibili disturbi derivati da esposizione diretta e prolungata ai raggi solari.

### • Colpo di sole

#### Sintomi e segni

- Rossore al viso, malessere generale improvviso, mal di testa, nausea, sensazione di vertigine, possibile fastidio alla luce, aumento rapido della temperatura corporea (febbre). Si può verificare perdita di coscienza.



#### Che cosa devi fare

- Chiedere assistenza medica.

*Nell'attesa:*

- Distendere la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo.
- Fare impacchi di acqua fresca.
- Dare da bere acqua fresca, anche con aggiunta di sali minerali.
- Eventualmente coprire gli occhi.



#### Che cosa non devi fare

- Non provocare raffreddamenti troppo rapidi.
- Non bere alcolici.
- Non somministrare alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.

## Alta umidità

Possibili disturbi dovuti ad alti livelli di umidità (oltre il 60-70%), ridotta ventilazione, temperatura superiore ai 25 gradi.

### • Colpo di calore

*Si può verificare soprattutto in luoghi chiusi*

#### Sintomi e segni

- Volto arrossato o pallido, pelle secca e calda, aumento della temperatura corporea (febbre), aumento della frequenza cardiaca (tachicardia), aumento della respirazione (tachipnea), pupille dilatate. Si può verificare shock e perdita di coscienza.



#### Che cosa devi fare

- Chiedere assistenza medica.

*Nell'attesa:*

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo (se pallido) o in posizione semiseduta (se rosso in viso).
- Liberare la persona dagli indumenti.
- Raffreddare il corpo con acqua fresca, anche avvolgendolo in lenzuola o asciugamani umidi o utilizzando borse di ghiaccio da posizionare sotto le ascelle, ai polsi, all'inguine, alle caviglie, ai lati del collo.
- Dare da bere acqua fresca, eventualmente con sali minerali.



#### Che cosa non devi fare

- Non bere alcolici.
- Non bere alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.

## • Crampi muscolari da calore

*Si verificano soprattutto durante una intensa attività fisica in ambiente caldo*

### Sintomi e segni

- Sudorazione abbondante con perdita di liquidi e sali minerali, spasmi muscolari.



### Che cosa devi fare

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato.
- Somministrare acqua, eventualmente con sali minerali.
- Se i crampi persistono, chiedere assistenza medica.



### Che cosa non devi fare

- Non bere alcolici.

## • Esaurimento o collasso da calore

*Dovuto a una esposizione prolungata al sole e alla perdita massiccia di acqua e sali*

### Sintomi e segni

- Aumento della respirazione (tachipnea), pressione bassa, cute fredda, pallida e umida, nausea, cefalea.



### Che cosa devi fare

- Chiedere assistenza medica.

*Nell'attesa:*

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato e mantenerla a riposo.
- Togliere gli indumenti più pesanti.
- Bere bevande, eventualmente con sali minerali.



### Che cosa non devi fare

- Non bere alcolici.

## Consigli per il menù estivo



**Sì**



### Acqua o tè

Dovresti bere almeno 2 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete: se vuoi alternare, va bene anche il tè.



**Non**



### Succhi di frutta e bevande gassate

Modera l'assunzione, perché sono ricchi di calorie, poco dissetanti, spesso troppo zuccherati.



**No**



### Bevande fredde e ghiacciate

Devi evitarle perché possono provocare congestioni gravi. Preferisci le bevande a temperatura fresca.



**No**



### Birra e alcolici

Astieniti: aumentano la sudorazione e la sensazione di calore contribuendo alla disidratazione.



**Sì**



### Pasti leggeri e frequenti

L'ideale è 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.



**Non**



### Pasta e riso

Saziano senza appesantire. Consumali regolarmente, ma sempre in quantità moderata.



**Sì**



### Pesce

È da preferire rispetto alla carne e ai formaggi.



**No**



### Fritti, intingoli, insaccati, cibi piccanti

Vanno ridotti o evitati tutti i cibi elaborati, molto salati e ricchi in grassi.



**Sì**



### Frutta e verdura

Consumane in abbondanza perché apportano acqua, vitamine e sali minerali.



**Sì**



### Gelati

Ma preferisci quelli al gusto di frutta, più ricchi in acqua.



**Non**



### Caffè

D'estate e con le alte temperature bisogna limitarne l'assunzione.

**Call Center  
Regione Lombardia  
800.318.318**

(gratuito sia da telefono fisso che da cellulare)



numero verde

**800.995.988**

(gratuito sia da telefono fisso che da cellulare)