

# Proteggersi dal caldo

Informazioni per i professionisti sanitari



Per sensibilizzare le persone vulnerabili nonché i familiari e le persone di riferimento utilizzare il volantino «Tre regole d'oro per le giornate di calura» dell'UFSP. **È possibile ordinarlo gratuitamente all'indirizzo: [www.canicola.ch](http://www.canicola.ch)**

**Al giorno d'oggi, le giornate molto calde sono più frequenti e più intense rispetto al passato. A causa dei cambiamenti climatici si accentuerà questo fenomeno. Il caldo può avere ripercussioni negative sulla salute, sulle prestazioni e sulla qualità della vita. Anche l'aumento della concentrazione di ozono nell'aria che si osserva spesso durante i periodi di canicola può nuocere alla salute.**

**Le persone che presentano i seguenti fattori di rischio sono particolarmente vulnerabili nelle giornate molto calde. In presenza di più fattori, il rischio aumenta.**

- età avanzata, in particolare oltre i 75 anni di età
- giovane età, bambini piccoli e lattanti
- gravidanza
- malattie acute e/o croniche quali malattie cardiovascolari, malattie dei polmoni o delle vie respiratorie, malattie renali, diabete, sovrappeso, malattie neurologiche e psichiche, dipendenze
- trattamento farmacologico, in particolare anti-ipertensivi, diuretici o psicofarmaci
- vivere da soli e/o bisogno di aiuto/cura
- scarse risorse socio-economiche, per esempio in termini di formazione, finanze, situazione abitativa
- attività fisiche strenue

**Nel lavoro quotidiano (case per anziani e di cura, ospedali, studi medici, farmacie, servizi di cure e assistenza a domicilio ecc.) prestare attenzione ai seguenti aspetti e misure preventive:**

- Agire con lungimiranza: prestare attenzione alle previsioni meteorologiche e informare il personale interno sulle allerte canicola.
- Identificare le persone particolarmente a rischio (redigere eventualmente un elenco in anticipo), contattarle in maniera proattiva, informare o designare i professionisti della salute responsabili, pianificare l'assistenza durante le vacanze.
- Quando si parla con una persona vulnerabile, fare riferimento alle raccomandazioni di comportamento, p. es. esponendo o consegnando il volantino dell'UFSP.
- Verificare le interazioni tra i medicinali con uno specialista e, se necessario, adeguare il dosaggio:  
I medicinali possono influire sull'adattamento fisiologico al caldo. Tra questi vi sono i medicinali anticolinergici, i medicinali che possono influire sulla termoregolazione, sul sistema nervoso centrale, sulla percezione e/o sul comportamento, che favoriscono la vasocostrizione o che riducono la gittata cardiaca, che modificano l'equilibrio idrico ed elettrolitico o che possono provocare effetti collaterali problematici in caso di caldo.  
Inoltre, le temperature elevate e la luce diretta del sole possono modificare la qualità e l'efficacia dei medicinali. Assicurarsi che siano conservati correttamente.
- Se necessario attuare le misure preventive (v. a destra p. es. raffreddamento degli ambienti interni).
- Programmare le consultazioni per i pazienti con fattori di rischio al mattino presto o alla sera tardi. In alternativa proporre una visita a domicilio oppure una consultazione online o telefonica.
- Nelle giornate molto calde, evitare misure terapeutiche o diagnostiche fisicamente impegnative.

**In qualità di specialista, prestare attenzione ai familiari e alle persone di riferimento, che rappresentano un sostegno importante per le persone con fattori di rischio che vivono sole, anche nelle giornate molto calde. Fornire raccomandazioni ai familiari e alle persone di riferimento:**

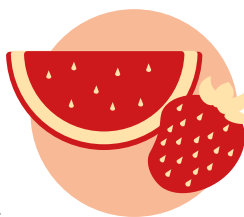
- Organizzare telefonate, visite e sostegno quotidiani (eventualmente da parte dei vicini).
- Se necessario, valutare le possibilità di assistenza da parte di servizi di supporto durante l'estate.
- Assicurare la disponibilità di alimenti e bevande e conservare gli alimenti deperibili in frigorifero.
- Tenere a portata di mano e/o salvare sul cellulare un elenco ben leggibile con i numeri di telefono delle persone di contatto e/o di un professionista della salute.
- Tenere ben visibili le raccomandazioni di comportamento in caso di caldo intenso, per esempio il volantino sulle giornate di calura dell'UFSP.

## Quando si ha a che fare con persone vulnerabili, occorre prestare attenzione ai seguenti aspetti e informarle sulle misure preventive.

### Bere

Con il sudore si perdono liquidi e minerali.

- Bere almeno 1,5 litri al giorno o un bicchiere all'ora, anche se non si avverte la sete. Se necessario, utilizzare un diario o pianificare il consumo durante la giornata. Assicurarsi che le bevande siano a portata di mano.
- Bere idealmente acqua del rubinetto, con eventuale aggiunta di frutta, verdura ed erbe. Altrimenti optare per acqua minerale, succo di mela diluito e tisane. Evitare le bevande alcoliche. Ridurre le bevande zuccherate e contenenti caffeina.
- In caso di insufficienza cardiaca o renale consultare un medico per definire la quantità da bere.



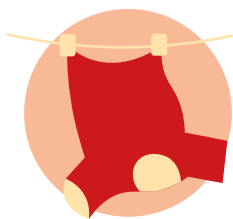
### Alimentazione

A causa della termoregolazione, il sangue fluisce maggiormente nella parte periferica del corpo e meno nel tratto digestivo. La digestione comporta un ulteriore carico per la circolazione.

- Consumare pasti e spuntini più piccoli, più leggeri e più frequenti.
- Si raccomanda di consumare frutta e verdura ricche di acqua. Evitare gli alimenti ricchi di grassi e zuccheri e difficili da digerire.
- Se necessario, consultare un professionista dell'alimentazione. Accertarsi che le persone anziane abbiano un apporto di proteine sufficiente.
- Conservare gli alimenti deperibili nel frigorifero.

### Raffreddamento del corpo e protezione della pelle

- Fare docce o bagni con acqua fresca, applicare lozioni e impacchi rinfrescanti, posizionare panni freddi sulla fronte e sul collo, nonché sugli avambracci e sotto le ascelle. Immergere mani e piedi in acqua fresca.
- Utilizzare indumenti e biancheria da letto leggeri.
- Evitare di stare sotto il sole all'aperto. Cercare un luogo fresco o all'ombra (sotto gli alberi, vicino all'acqua). Indossare indumenti coprenti e traspiranti, copricapi e occhiali da sole.
- Applicare abbondantemente e a più riprese una protezione solare con un fattore di protezione sufficiente ( $\geq 30$ ), che protegga dai raggi UVB e UVA.
- Prevedere degli spazi ombreggiati.



### Raffreddamento degli ambienti chiusi

- Tenere le finestre chiuse durante il giorno e proteggere gli ambienti interni dal sole. È più efficace proteggersi dall'esterno (p. es. chiudendo le persiane) invece che dall'interno (p. es. chiudendo le tende).
- Aprire le finestre e arieggiare gli ambienti la sera tardi, di notte e al mattino presto. In caso di necessità, arieggiare a più riprese anche durante il giorno: una leggera corrente d'aria può dare sollievo.
- Utilizzare con moderazione e in modo adeguato ventilatori e climatizzatori. Possono essere dannosi per la salute. Prestare attenzione all'efficienza energetica.
- Se non è possibile raffreddare tutti gli ambienti interni, rimanere nella stanza più fresca.
- In caso di ristrutturazioni e di nuove costruzioni: attuare le misure per edifici a prova di caldo (orientamento dell'edificio, progettazione delle superfici, gestione della ventilazione, integrazione di aree verdi negli spazi esterni).



### Attività fisica

Quando fa caldo, il corpo cerca di regolare la temperatura corporea anche quando è in stato di riposo (tramite sudorazione, riduzione della pressione sanguigna, aumento del battito cardiaco). L'attività fisica comporta un ulteriore carico per la circolazione.

- Prediligere la mattina presto o la sera tardi per fare attività fisica; evitare il sole di mezzogiorno (tra le 11.00 e le 15.00) e le ore in cui la temperatura dell'aria è elevata (tra le 15.00 e le 17.00).
- Prima, durante e dopo l'attività fisica, bere per compensare la perdita di liquidi e di sale (p. es. succo di mela diluito, bevande sportive).



# Riconoscere e gestire lo stress da caldo



## Possibili sintomi

---

- Elevata temperatura corporea, aumento della frequenza cardiaca
- Debolezza e stanchezza
- Stato confusionale, vertigini, perdita di conoscenza
- Disturbi del sonno, crampi muscolari, mal di testa
- Secchezza della bocca
- Nausea, vomito, diarrea

## Come agire in maniera tempestiva

---

- Sdraiare la persona colpita, rinfrescarne il corpo con panni umidi
- Se la persona è cosciente, offrirle acqua da bere
- Se queste misure non portano a un rapido miglioramento, chiamare immediatamente un medico