

Afa... si salvi chi può!

lunedì 23 giugno 2008

Sembrava non arrivare, ed invece eccolo qui, in tutta la sua solarità il ”Caldo torrido”. Proprio in occasione di queste calde giornate vogliamo cogliere l’occasione per dare dei consigli per affrontare meglio l’afa, ricordando che sono i bambini e soprattutto gli anziani, in particolar modo i malati cronici (cardiopatici, diabetici etc.), le persone più a rischio di complicanze.

Queste persone non andrebbero mai lasciate sole per lunghi periodi. L’evenienza più grave, ma per fortuna più rara, è rappresentata dal COLPO DI SOLE (insolazione), che si manifesta a seguito di un’esposizione diretta e prolungata ai raggi solari. Può essere o meno associato al colpo di calore. Il primo sintomo è rappresentato da un improvviso malessere generale, cui seguono mal di testa, nausea e sensazione di vertigine. Si può avere perdita di conoscenza. La temperatura corporea aumenta rapidamente (in 10-15 minuti) fino anche a 40-41°C, la pressione arteriosa diminuisce repentinamente, la pelle appare secca ed arrossata, perché cessa la sudorazione, un meccanismo di refrigerazione fisiologico, che funziona finché c’è acqua in eccesso nell’organismo, dopodiché cominciano i problemi.

Se si assiste una persona vittima di un colpo di calore, colpo di sole o collasso la prima cosa da fare è chiamare i soccorsi. Nell'attesa, far sdraiare la persona colpita in posizione supina in luogo fresco e ventilato con le gambe sollevate ed eseguire delle spugnature con acqua fredda; se la persona è cosciente, somministrare dei liquidi non ghiacciati (non alcool o caffè). Fra le conseguenze del colpo di calore ci possono essere anche contrazioni e spasmi incontrollabili: in questo caso bisogna fare in modo che la vittima non si ferisca, e non deve ricevere nulla da bere o da mangiare. In caso di vomito, controllare che la via respiratoria rimanga aperta magari girando la vittima su un fianco.

Altre complicanze, più comuni rispetto al colpo di sole, ma altrettanto critiche sono il COLPO DI CALORE ed il COLLASSO DA CALORE. Queste sindromi non sono legate necessariamente all’esposizione al sole, potendosi manifestare anche in ambiente chiuso, ma sono provocate da condizioni ambientali di elevata temperatura esterna (si possono manifestare però anche con temperature di 30-35°C), ridotta ventilazione e soprattutto elevata umidità relativa (maggiore del 60-70%), che non consente all’organismo un’adeguata dispersione del calore corporeo tramite la sudorazione.

Oltre a queste patologie piuttosto serie, sono legate alle alte temperature estive situazioni minori, come senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori, soprattutto nelle persone che soffrono di varici, dovuto al rallentamento della microcircolazione sottocutanea.

Seguire alcuni accorgimenti può dare un certo sollievo, come tenere le gambe sollevate, più alte rispetto della testa, dormire con un cuscino ai piedi del letto; in viaggio fare delle soste e passeggiate, al mare camminare a lungo con l’acqua all’altezza delle cosce.

Altra evenienza legata alla calura è rappresentata dalla congestione, dovuta all’introduzione di bevande ghiacciate in un organismo surriscaldato.