

EMERGENZA CALDO



Fa più caldo

I cambiamenti climatici hanno effetti notevoli sull'ambiente ed anche sulla salute delle popolazioni. L'attuale temperatura terrestre è la più elevata mai registrata storicamente ed è presumibile che il trend osservato continui e che, anche se con andamento difficilmente prevedibile, ci si possa ritrovare ad affrontare stagioni caratterizzate da temperature molto elevate per periodi prolungati.

L'impatto sulla salute sarà il risultato di un'interazione complessa tra dinamiche climatiche, situazione ecologica - ambientale e situazione socioeconomica.

ULSS 16 - "Piano caldo"

L'Ulss 16 ha attivato, in coincidenza con l'arrivo dell'estate, il "Piano caldo" per la protezione della popolazione a rischio, secondo quanto stabilito dalla Regione Veneto con il "Protocollo per la Prevenzione delle Patologie da Elevate Temperature nella popolazione anziana – estate 2014". Nell'ambito del "Piano caldo" l'Ulss 16 ha predisposto un registro dei soggetti anziani, con la collaborazione dei Comuni, per evidenziare i cittadini fragili che vivono soli e che sono particolarmente suscettibili alle ondate di calore, allo scopo di intensificare le modalità di sorveglianza attiva. La rete organizzativa territoriale che collabora al "Piano caldo" è costituita da: Pronto Soccorso, Distretti Socio-Sanitari, Servizi di assistenza domiciliare distrettuale, Servizi Sociali dei Comuni, Medici di Medicina Generale, Pediatri di Famiglia, Medici dei Servizi di continuità assistenziale, Protezione Civile, Case di riposo e alcune Organizzazioni di Volontariato.

In caso di necessità si può contattare:

- Servizi Sociali del Comune di residenza
- Distretto Socio Sanitario di residenza
- Medico di Medicina Generale
- Pediatra di Famiglia
- Servizio di Continuità assistenziale (Guardia Medica)
- 118

Chi rischia di più

Alcune fasce della popolazione sono particolarmente vulnerabili rispetto ai cambiamenti in corso a seconda di diversi fattori, come la densità della popolazione, il suo stato di salute, l'età, la disponibilità di alimenti e di ambienti salubri, la presenza di non autosufficienza, la qualità dell'assistenza sanitaria.

L'invecchiamento della popolazione è fonte di preoccupazione anche per quanto riguarda l'impatto del caldo, che rende sempre più persone anziane con condizioni fisiche generalmente più fragili soggette al rischio di effetti gravi. Tuttavia, anche persone giovani se compiono sforzi eccessivi, come per esempio attività fisica e lavorativa intensa, in condizioni di temperatura elevata, possono subire conseguenze anche gravi.

Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Normalmente il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni fisiche e ambientali, questo non è sufficiente. Per esempio se l'umidità è molto elevata il sudore non evapora rapidamente ed il calore corporeo non viene eliminato efficacemente. La temperatura del corpo quindi aumenta rapidamente, e può arrivare a danneggiare diversi organi vitali. La capacità di termoregolazione di un individuo è fortemente condizionata da diversi fattori come:

- l'età : ridotta nei bambini tra 0 e 4 anni, e negli anziani sopra i 65 anni di età,

- uno stato di malattia: presenza di febbre, obesità, diabete, ipertensione, malattie venose, cardiovascolari, respiratorie, renali, neurologiche, mentali.
- uso di droghe e alcol
- assunzione di terapia farmacologica in modo continuativo

Ondata di calore

L'ondata di calore è un periodo prolungato di condizioni meteorologiche estreme caratterizzate da elevate temperature ed in alcuni casi da alti tassi di umidità relativa con maggiore impatto sulla salute rispetto a giorni isolati con le stesse condizioni meteorologiche. Tali caratteristiche sono definite in relazione alle condizioni climatiche di una specifica area quindi non è possibile definire una temperatura soglia valida per tutte le latitudini.

Nell'ambito delle conseguenze sulla salute umana delle ondate di calore l'elemento centrale da considerare è l'effetto "isola di calore urbana". In condizioni di elevata temperatura e umidità, le persone che vivono nelle città hanno un rischio maggiore di mortalità rispetto a coloro che vivono in ambiente suburbano o rurale.

Risposta dell'organismo all'aumento della temperatura

La risposta omeostatica dell'organismo umano all'innalzamento endogeno o esogeno della temperatura avviene mediante l'attivazione di meccanismi diversi posti sotto il controllo del centro ipotalamico della termoregolazione:

- la dilatazione dei vasi periferici e l'aumento di volume del circolo ematico cutaneo, viene così incrementata e resa più efficiente la dispersione di calore;
- la sudorazione;
- l'aumento della frequenza respiratoria: l'aria espirata è più calda di quella inspirata e contiene vapor d'acqua che disperde il calore interno.

Quando questi meccanismi sono inefficienti o insufficienti ad un'adeguata dispersione del calore (per l'intensità dell'esposizione o per limitazioni patologiche della risposta omeostatica) si manifestano i danni alla salute prodotti dall'eccesso di calore.

I danni sono diretti, colpo di calore, o indiretti, l'incremento della temperatura corporea rende critiche condizioni patologiche preesistenti.

Il colpo di calore si manifesta con una ampia gradazione di segni e sintomi a seconda della gravità della condizione.

I primi segni del danno da calore sono debolezza, nausea, vomito, cefalea, "pelle d'oca" al torace e agli arti superiori, brividi, iperpnea, crampi muscolari e andatura instabile. Se il quadro clinico progredisce si manifestano alterazioni della coscienza di vario grado e intensità (stato d'ansia, stato confusionale, delirio, sincope, coma), la temperatura corporea sale sopra i 40°C ed è seguita da una sindrome mal funzionale che riguarda più organi e che può condurre a morte.

I fattori di rischio durante un'ondata di calore

- **Ambientali**
 - la prima ondata di caldo può avere un effetto maggiore perché il corpo non si è ancora adattato;
 - le temperature elevate che proseguono per un significativo periodo di tempo;
 - l'assenza di remissione notturna delle alte temperature;
 - l'esposizione a forte insolazione;
 - la presenza di inquinamento;
 - lo stare in ambiente fortemente urbanizzato, soprattutto nei pressi delle cosiddette "isole di calore", zone della città prive di verde nelle quali la temperatura è più elevata che altrove (tipicamente presso i grandi incroci e svincoli stradali, nelle zone con alti palazzi in cemento senza giardini..).
- **Personalì**
 - l'età della persona (i più vulnerabili sono i neonati e bambini fino a quattro anni e anziani sopra i 65 anni di età);
 - la carenza di conoscenze sul rischio e sugli effetti dell'ondata di calore;
 - persone con disagio mentale o no autosufficienti;
 - persone sotto trattamento medico e farmacologico o con condizioni croniche, malattie cardiovascolari o respiratorie, diabete, morbo di Parkinson, obese, denutrite..;
 - persone che fanno uso di droghe e/o alcol.
- **Condizioni dell'ambiente di lavoro/di vita**
 - isolamento sociale;
 - assenza di refrigerazione o di climatizzazione;
 - lavoratori esposti ad alte temperature e lavoratori che svolgono mansioni pesanti;
 - abitanti di zone altamente popolate e poco verdi lontane dal mare;
 - persone che si trovano in ambienti difficili da refrigerare;
 - basso livello socio-economico.

Misure di Prevenzione

Una serie di semplici abitudini e misure di controllo e prevenzione possono aiutare a ridurre notevolmente l'impatto delle ondate di calore:

- Bere molta acqua (almeno 2 litri) anche se non se ne sente il bisogno, possibilmente non ghiacciata e rifornire il corpo di sali minerali;
- Evitare bibite gasate, zuccherate, liquidi contenenti caffeina, limitare i caffè e le bevande alcoliche;
- Preferire pasti leggeri, facili da digerire, non grassi, privilegiando la pasta, la frutta e la verdura ed evitando carni e insaccati, cibi caldi, piccanti;
- Utilizzare vestiti appropriati molto leggeri, di colore chiaro, di fibre naturali come cotone e lino, creme solari ad alto fattore protettivo, occhiali da sole e un copricapo;
- Limitare le uscite nelle ore calde della giornata (tra le ore 12 e le 17), non sostare al sole, cercare riparo nelle zone ombrose, non affaticarsi in zone assolate e durante le ore calde della giornata;
- Cessare ogni attività e spostarsi al fresco se si sente accelerare il battito cardiaco e si fa fatica a respirare, o se si verificano giramenti di testa, confusione mentale, debolezza e senso di svenimento;
- Stare in ambienti freschi durante le ore più calde, se possibile in stanze refrigerate o climatizzate. Se non presente l'impianto di aria condizionata a casa recarsi presso strutture climatizzate (Case di riposo, Centri ricreativi per anziani, biblioteche, centri commerciali...). I ventilatori offrono qualche possibilità di refrigerio ma non con temperature che superano i 32°- 35°. Una doccia o un bagno fresco sono molto efficaci;
- Non interrompere o modificare mai di propria iniziativa senza aver consultato il proprio medico una cura che si sta seguendo;
- Rinfrescare la propria casa nelle ore notturne;
- Tenere sotto controllo le persone vulnerabili;
- Vestire bambini e neonati con vestiti leggerissimi, e riparargli capo e viso con un cappello.
- Non lasciare bambini o animali in una macchina parcheggiata e chiusa;
- Non fare attività fisica nelle ore calde della giornata.

Come si manifesta la patologia da calore

- La patologia da calore si manifesta inizialmente con facile affaticabilità, mancanza d'appetito, insonnia, capogiri o svenimenti nella stazione eretta, crampi muscolari, palpitazioni. In caso di aggravamento si manifesterà un aumento della temperatura corporea con cute calda, secca ed arrossata, stato di agitazione confusionale e deterioramento cognitivo, mancanza di respiro e, in alcuni casi, anche nausea, vomito, mal di testa, ronzii alle orecchie e contrazione della diuresi.

Cosa fare in caso di colpo di calore

- Tenere la persona in un luogo fresco, ombroso e possibilmente ventilato;
- Slacciare o togliere gli abiti;
- Usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata;
- Eseguire, per ridurre gradualmente la temperatura, spugnature con acqua fresca sui polsi, fronte, collo e inguine;
- Porre una borsa di ghiaccio sul capo;
- Integrare i liquidi persi dando da bere acqua e sali minerali, ogni 15 minuti a piccole quantità;
- Raffreddare la cute con dell'acqua o avvolgendo la persona colpita con un panno fresco e bagnato.

Caldo, numeri verdi contro l'afa

- A livello nazionale il Ministero della Salute attiva tutti gli anni il Numero Verde di pubblica utilità **"1500"** operativo dalle 8.00 alle 18.00 tutti i giorni (compresi il sabato e la domenica) che fornisce direttamente ai cittadini informazioni sui bollettini giornalieri dei sistemi di previsione e allarme meteo, consigli su come difendersi dal caldo e indicazioni sui servizi e sui numeri verdi attivati durante l'estate dalle Regioni e dai Comuni, in particolare per fornire supporto alle persone anziane e agli altri soggetti più suscettibili al caldo;
- La Regione Veneto attiva nel periodo estivo il **numero verde 800-462340** in collaborazione con il servizio di Telesoccorso e Telecontrollo, al fine di facilitare l'accesso di informazioni sulle risorse e sulle opportunità del territorio;

Per ulteriori informazioni

- a) Consultare gli **opuscoli** pubblicati dal Ministero della Salute:
http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5_1.jsp?lingua=italiano&id=189
- b) Consultare le **FAQ - Ondate di calore**, pubblicate dal Ministero della Salute:
http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_4.jsp?area=emergenzaCaldo