

Come proteggersi dal caldo

La gravità delle conseguenze dell'esposizione a temperature elevate è direttamente proporzionale all'intensità delle temperature oltre che alla durata dell'esposizione alle stesse. Le fasce di popolazione per cui le ondate di calore possono risultare pericolose sono sicuramente i malati cronici e, soprattutto, le persone affette da malattie croniche polmonari, quali BPCO, asma e allergie.

Quando la temperatura dell'aria sale oltre certi valori, ed aumenta anche la quantità massima di vapore d'acqua che l'aria stessa contiene, si ha una netta sensazione di difficoltà di respirazione, detta anche "sensazione di afa" (l'impressione è quella di respirare nell'acqua!).

Normalmente, la termoregolazione del corpo avviene specialmente tramite sudorazione, ma questa è ostacolata sempre di più in climi via via più afosi. Ciò avviene in quanto, se l'aria contiene una alta percentuale di umidità, ogni processo fisico di evaporazione (come la sudorazione) viene ostacolato, rendendo così più difficile il processo automatico dell'organismo di controllo della temperatura. In queste condizioni, viene aumentato il livello di espulsione di vapore con la respirazione, e ciò rende il respiro stesso più gravoso.

Ma ci sono altri fattori che aggravano la difficoltà di respiro da afa.

Per esempio, nelle grandi città, in assenza di forte vento, nell'aria

si accumulano livelli pericolosi di inquinanti, come

diversi ossidi di azoto (N_2O_x , NO_x , ecc.)

e di zolfo (SO_2 e SO_3), prodotti

dalle combustioni dei motori degli

autoveicoli. Questi composti,

a causa dell'alta temperatura

reagiscono con l'acqua

presente nell'aria e producono

acido nitroso, nitrico, solforoso

e solforico, che entrano poi nelle

vie respiratorie. La quantità di acidi

respirati aumenta notevolmente

se l'aria è molto calda e umida.

Un altro temibile effetto dell'afa

nei grandi centri urbani è la tendenza

alla formazione di ozono

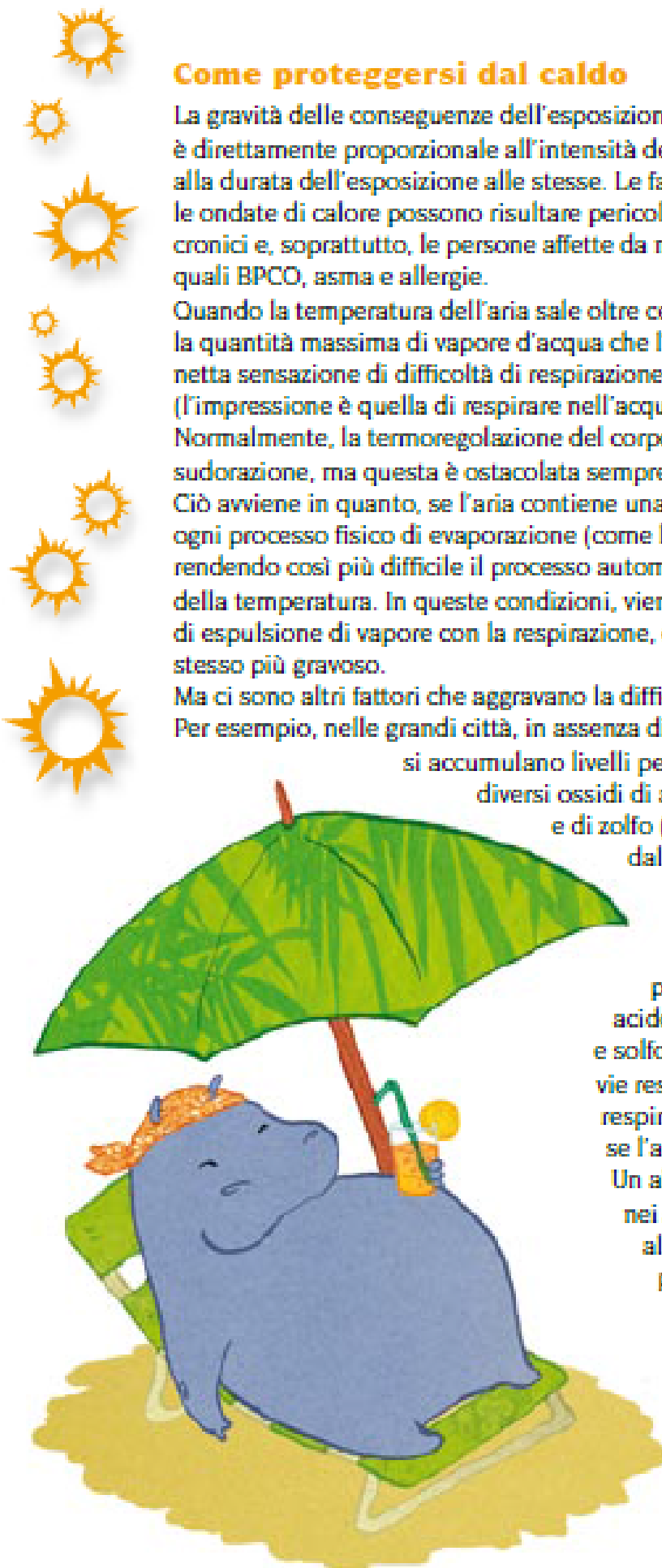
per reazione di catalizzazione

sulle molecole di ossigeno (O_2),

causata dai raggi ultravioletti

e dagli ossidi prodotti dai

motori degli autoveicoli.

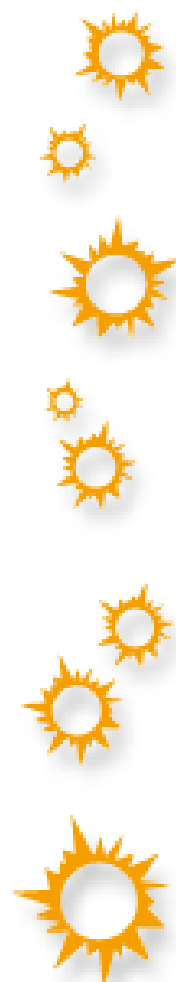


Raccomandazioni

Per prevenire conseguenze o peggioramenti della malattia a causa del caldo è utile:

- Evitare di uscire di casa nelle ore più calde della giornata, cioè dalle 11 alle 18.
- Preferire indumenti leggeri e comodi di cotone o lino, evitando le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono causare prurito, soprattutto alle persone allergiche.
- Proteggere la testa dal sole diretto con un cappello leggero di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole.
- Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro con schermature, isolamento termico o condizionamento dell'aria. Se si usano sistemi di climatizzazione si raccomanda di effettuare regolare manutenzione dei filtri e di evitare di regolare la temperatura a valori troppo bassi rispetto alla temperatura esterna, preferibilmente tra i 24-26 °C.
- Evitare di coprirsi troppo se si è costretti a letto.
- Ricordarsi sempre di coprirsi ogni volta che si deve passare da un ambiente caldo a uno più freddo e ventilato, soprattutto se si soffre di una malattia respiratoria.
- Bere molti liquidi, mangiare molta frutta agrumi, fragole, meloni e verdure colorate, ricche di sostanze antiossidanti (peperoni, pomodori, carote, lattughe), che proteggono dai danni correlati all'ozono ed evitare gli alcolici.
- Fare attenzione alla corretta conservazione domestica dei farmaci, durante la stagione estiva riporre in frigorifero i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30 °C, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta.
- Consultare il medico curante per un eventuale controllo delle condizioni cliniche in caso di peggioramento dello stato di salute.
- Tenere sempre una lista di numeri di telefono di persone da contattare in caso di necessità (ambulatorio medico, guardia medica, 118).

Durante le ore notturne o nei giorni festivi ci si può rivolgere al Servizio di guardia medica (Servizio di continuità assistenziale) del territorio di residenza, attivo tutti i giorni feriali dalle ore 20 di sera fino alle ore 8 del mattino successivo. Il sabato e la domenica il servizio è sempre attivo, fino alle ore 8 del lunedì mattina. In tutte le festività diverse dalla domenica, il servizio funziona ininterrottamente a partire dalle ore 10 del giorno prefestivo, fino alle ore 8 del primo giorno non festivo.



Come andare in vacanza

Prima di partire, è necessario valutare con il proprio medico il piano di viaggio – dove si vuole andare, quanto a lungo restare lontano da casa, se viaggiare da solo o farlo in compagnia, chiedere istruzioni precise circa le cure da seguire durante il viaggio, e una breve storia clinica della malattia da cui si è affetti (in inglese, se ci si reca all'estero), ed essere a conoscenza di contatti medici nella zona dove si va in vacanza.

È importante:

- Portare con sé i documenti utili in caso di emergenza: tessera sanitaria e tessera dell'eventuale esenzione; sintesi della storia clinica rilasciata dal medico curante; lista degli eventuali alimenti o farmaci ai quali si è allergici e intolleranti.
- Preparare una scorta di medicinali, che sia sufficiente per tutto il viaggio e fare attenzione ad avere sempre a portata di mano i medicinali per l'emergenza.
- Localizzare l'ospedale e il pronto soccorso più vicini al posto in cui ci si reca.
- Portare un solo bagaglio, ridotto al minimo indispensabile può essere molto utile.
- Valutare la possibilità di viaggiare in pullman, potrebbe essere più comodo.
- Rivolgersi alla ASL per conoscere la documentazione necessaria per la copertura delle eventuali spese mediche se ci si reca all'estero. In Paesi con un sistema sanitario come gli Stati Uniti, è bene non recarsi senza una idonea copertura assicurativa.

In caso di vacanze o viaggi all'estero occorre anche scrivere accanto al nome di ogni medicina il principio attivo e il dosaggio della confezione (mg per capsula o compressa, ecc), dato che non tutti i medicinali hanno lo stesso nome, la stessa composizione o la stessa presentazione nei vari paesi.

