

### Da notare

In condizioni di caldo elevato, il corpo deve essere in grado di mantenere la propria temperatura raffreddandosi entro i limiti della norma. Uno di questi meccanismi di raffreddamento è il sudore.

### Fattori che riducono la capacità di raffreddamento sono

- esposizione inadeguata alle alte temperature per lungo tempo
- aumento dell'umidità (la capacità di raffreddare attraverso il sudore è ridotta!)
- perdita eccessiva di liquidi attraverso il sudore, malattie febbrili o diarrea
- consumo di droghe e alcol (effetto diretto della droga, perdita di liquidi, livello di vigilanza)
- aumento dell'attività fisica (aumento della temperatura del corpo).

Tutti questi fattori favoriscono uno scompenso con aumento della temperatura del corpo e rischio di danni agli organi vitali, compreso il cervello. La condizione che risulta è chiamata esaurimento da calore, rispettivamente colpo di calore. Questa condizione di salute può anche presentarsi gradualmente. È un'emergenza medica e può portare a shock e morte, se non trattata.

### Chi è a rischio

Praticamente tutti, anche i giovani e i sani!

- soprattutto i bambini e la popolazione anziana
- soprattutto le persone con malattie croniche o acute, che assumono diversi farmaci

### Segni tipici

Sete, bocca secca, urina scura, crampi muscolari, mal di testa, vertigini, nausea, sonnolenza, svenimento, confusione, temperatura del corpo >40°C.

### Prevenzione: raffreddamento e reidratazione

- Acclimatazione: considerare un tempo supplementare per abituarsi al caldo con sufficiente riposo.
- Programmare le attività all'aperto al mattino presto o verso la fine del pomeriggio.
- Cercare di rimanere in ambienti interni freschi (ad esempio, centri commerciali o altri luoghi pubblici con aria condizionata), fare una doccia fredda, evitare l'esposizione diretta al sole e cercare ombra e ventilazione (ad esempio con un ventilatore).
- Abbigliamento adeguato: indossare indumenti larghi, leggeri, di colore chiaro e assorbenti (ad esempio, cotone), indossare un cappello a tesa larga e non dimenticare la protezione solare.
- Attività fisica: se non siete abituati a fare attività fisica in un ambiente caldo, iniziate lentamente e aumentate il ritmo gradualmente.
- Indipendentemente dalla sete o dall'attività fisica, bere molti liquidi ed evitare pasti caldi e pesanti. Il sudore abbondante priva l'organismo di sali e minerali. Per sostituirli, si possono usare bevande sportive contenenti elettroliti.
- Evitare di bere alcolici.
- In caso di febbre, diarrea o vomito, è inoltre consigliabile una correzione di liquidi e minerali.
- Se state seguendo una dieta a basso contenuto di sale, se soffrite di diabete, pressione alta o altre patologie croniche, non dimenticate di seguire i consigli del vostro medico prima del viaggio per quanto riguarda la gestione dei liquidi e l'adattamento dei farmaci.
- Non lasciate mai bambini o animali domestici in un'auto parcheggiata, anche se i finestrini sono parzialmente aperti!