**COMUNICATO STAMPA**

**PRIMI CALDI: UN VADEMECUM PER CONTRASTARE IL COLPO DI CALORE**

**SINTOMI, PRIMO SOCCORSO E PREVENZIONE**

**Milano, 12 giugno 2017** - Durante i periodi di afa estiva, in luoghi dove il caldo e l’umidità raggiungono livelli critici, aumentano le probabilità di andare incontro ad un colpo di calore. Il colpo di calore può manifestarsi **a qualsiasi età**, ma i soggetti più a rischio sono i **bambini**, gli **anziani**, chi svolge **attività fisica** **impegnativa con una temperatura ambientale superiore ai 30°**, chi si sposta repentinamente **da climi più freddi** **a climi più caldi** e chi soffre di determinate patologie come **diabete, obesità ed insufficienza cardiaca cronica**.

Si stima che quasi un quarto degli accessi al pronto soccorso nel periodo estivo siano legati al colpo di calore che, solitamente, avviene quando si sottopone il proprio corpo ad uno **stress termico**, esponendosi ad esempio al sole nelle ore più calde del giorno senza le adeguate protezioni. Ma non solo, anche in giornate non particolarmente calde con un **tasso di umidità del 90%** possono manifestarsi i sintomi dello stress da calore.

Ma quali sono i campanelli d’allarme e come fare per riconoscere il malore? Lo spiega il **Dr. Marco Bordonali**, **Direttore del Pronto Soccorso dell’Ospedale San Giuseppe di Milano – Gruppo MultiMedica**: *“Il colpo di calore (ipertermia) si manifesta con un* ***quadro progressivo*** *inizialmente caratterizzato da confusione mentale, crampi muscolari, nausea e vomito. In questo stadio la sudorazione copiosa cerca di eliminare il calore in eccesso, ma quando questo meccanismo di compensazione non è sufficiente si instaura il colpo di calore vero e proprio. La* ***temperatura corporea*** *può salire fino a* ***39°-40°*** *ed il quadro neurologico diventa progressivamente più severo: si possono, quindi, evidenziare* ***agitazione, aggressività, cefalea*** *che il paziente descrive insopportabile,* ***perdita di coscienza*** *secondaria e* ***diminuzione della pressione arteriosa*** *dovuta alla* ***disidratazione****.* ***Sopra i 40°*** *può degenerare in* ***coma*** *per iniziale danno cerebrale e* ***sopra i 41°*** *inizia il* ***processo di******morte cerebrale*** *che diventa irreversibile per temperature interne sopra i 45°. A livello della* ***cute*** *si assiste ad un iniziale arrossamento per dilatazione dei capillari che cercano di portare più calore verso la pelle; in caso di non intervento l’abbassamento della pressione, a seguito della disidratazione, provoca un sequestro di sangue verso gli organi interni e la cute diviene pallida o cianotica. In questa fase si associa il senso di freddo e brivido”.*

Intervenire tempestivamente al manifestarsi dei primi sintomi è fondamentale per ostacolare la progressione del malore. “*Il colpo di calore è sempre una condizione di emergenza che richiede un* ***intervento immediato*** *ed un rapido ricorso alle cure ospedaliere. Chiunque può e deve, in ogni caso e nell’attesa di poter trasportare il paziente in ospedale, fare il necessario per iniziare il trattamento già sul luogo dell’evento.” Spiega il* **Dr. Bordonali.**Ecco quindi un vademecum con gli step per contrastarlo:

1. ***Il primo passo*** *è* ***abbassare la temperatura*** *della persona colta dal malore, che deve essere portata immediatamente all’ombra e, se possibile, in un luogo fresco.*
2. *Devono essere rimossi i vestiti e devono essere messe in atto delle misure per abbassarne il più possibile la temperatura corporea. Può essere utile, ad esempio, avvolgere il corpo in asciugamani imbevuti in acqua fredda e applicare del ghiaccio a livello della testa, della nuca, del torso, dell’inguine avendo cura di non posizionare il ghiaccio direttamente sulla pelle ma interponendo dei sacchetti di plastica avvolti in panni o fazzoletti.*
3. *In queste fasi è opportuno* ***controllare periodicamente la temperatura*** *per monitorare l’efficacia di quanto messo in atto e per* ***evitare una pericolosa discesa troppo rapida della temperatura****.*
4. *Se la persona è cosciente è importante cercare di reidratarla con acqua e, in tutte le fasi, va tenuta sotto controllo la frequenza cardiaca per essere pronti ad eseguire la rianimazione cardio-polmonare in caso di arresto.*

Per evitare l’insorgere di un quadro clinico complesso e potenzialmente mortale occorre conoscere quei pochi ma preziosi **accorgimenti in grado di prevenire il colpo di calore**. *“Durante una* ***prolungata esposizione al sole*** *si devono sempre* ***evitare il surriscaldamento e la disidratazione****. –* Precisa il **Dr. Bordonali** *- L’abbigliamento deve essere leggero, i vestiti ampi per facilitare la traspirazione cutanea ed è sempre utile indossare un cappello per riparare la testa. Vanno evitati gli sforzi fisici nelle ore più calde e gli spazi ristretti ed affollati, non bisogna rimanere in auto esposte al sole per lunghi periodi e, in caso si debba rimanere all’aperto in luoghi assolati, è fondamentale idratare l’organismo per compensare i liquidi persi con la sudorazione* ***evitando alcol e caffè****. In un’ottica di prevenzione inoltre è sempre consigliabile* ***‘allenare’ il proprio fisico a rimanere in determinate condizioni ambientali*** *allungandone man mano la permanenza poiché* ***il rischio di colpo di calore è correlato all’abitudine******che l’individuo ha di essere esposto ad una data temperatura****.”*

Conclude il **Dr. Bordonali**: *“L’associazione* ***calore-umidità*** *che spesso ci accompagna nelle estati in città è la miscela che innesca un processo che rapidamente può diventare irreversibile. Anche gli organismi più giovani e sani non possono essere considerati immuni dal rischio di incorrere in tale evenienza. La* ***prevenzione*** *gioca un* ***ruolo fondamentale*** *affinché si possa godere dei privilegi della bella stagione senza esser vittime di una delle sue più infide trappole”.*

**Ufficio Stampa** **Value Relations**

Marco Giorgetti - m.giorgetti@vrelations.it | 335 277223

Eleonora Cossa –e.cossa@vrelations.it | 347 7467250

Agnese Caserta – a.caserta@vrelations.it | 329 5363205

**Ufficio Relazioni esterne e Comunicazione Gruppo MultiMedica**

Pierluigi Villa - ufficio.stampa@multimedica.it | 02 – 24209806

Alessandra Chiarello - alessandra.chiarello@multimedica.it