



Servizio Sanitario Nazionale  
Regione Siciliana  
Azienda Sanitaria Provinciale di Agrigento

Tel. 0922 407111 \* Fax 0922 401229  
P.Iva e C.F. 02570930848

Distretto Sanitario di Base di Canicatti

Al Direttore Sanitario ASP

Prot. 7393 del 06/08/2013.

Oggetto: piano ondate di calore 2013

Cos'è un'ondata di calore?

Il termine "ondata di calore" è entrato a far parte del vocabolario corrente per indicare un periodo prolungato di condizioni meteorologiche estreme, caratterizzato da temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, in alcuni casi associate ad alti valori di umidità relativa, e che persistono per diversi giorni. I rischi di effetti sulla salute dell'ondata di calore dipendono, oltre che dalla sua intensità, soprattutto dalla sua durata.

**Quali sono gli effetti delle ondate di calore sulla salute?**

Gli effetti delle ondate di calore sulla salute si manifestano quando il sistema di regolazione della temperatura del nostro corpo non riesce a disperdere il calore eccessivo. Un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi, come crampi, svenimenti, gonfiore, o di maggiore gravità, come lo stress da calore e il colpo di calore. Queste condizioni ambientali estreme, inoltre, possono determinare un aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti. La via attraverso cui il corpo disperde il calore in eccesso è principalmente la sudorazione, ma in condizioni fisiche e ambientali estreme questo meccanismo non è sufficiente.

Se, ad esempio, il tasso di umidità è molto elevato, il sudore evapora lentamente e quindi il corpo si raffredda a stento e la temperatura corporea può aumentare a valori tanto elevati, superiori a 40°C, da danneggiare gli organi vitali dell'organismo.

In condizioni fisiche e ambientali estreme il meccanismo della sudorazione non è sufficiente per disperdere il calore in eccesso.

Fattori che condizionano fortemente la termoregolazione

*Età (nei bambini molto piccoli e negli anziani la termoregolazione è ridotta)*

*Stati di malattia e presenza di febbre*

*Presenza di molte patologie croniche*

### *Assunzione di alcuni farmaci*

#### *Consumo di droghe e alcol*

È stato osservato che le ondate di calore non colpiscono la popolazione in maniera omogenea. Alcuni sottogruppi, infatti, risultano essere maggiormente vulnerabili per ragioni riconducibili a particolari condizioni personali, sociali e di salute:

□ le persone anziane hanno condizioni fisiche generalmente più compromesse e l'organismo può essere meno efficiente nel compensare lo stress da caldo e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura. Tra gli anziani è a maggior rischio chi soffre di malattie cardiovascolari, ipertensione, patologie respiratorie croniche, insufficienza renale cronica, malattie neurologiche

□ i malati cronici e, in particolare, i malati di malattie croniche polmonari (Broncopatia cronica ostruttiva, Bpco) e cardiovascolari (ipertesi, cardiopatici), diabete, malattie neurologiche come il

morbo di Parkinson e le demenze

□ le persone non autosufficienti sono molto sensibili al caldo, perché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi

□ le persone che assumono regolarmente farmaci, perché il meccanismo di azione di alcuni medicinali può essere potenziato dal caldo o può favorire direttamente disturbi causati dal calore: neonati e i bambini piccoli, che, per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza, possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e a disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico

□ la persona, anche giovane, che fa esercizio fisico o svolge un lavoro intenso all'aria aperta può disidratarsi più facilmente degli altri.

Il medico di famiglia è la prima persona da consultare, perché è certamente colui che conosce meglio le condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia e il tipo di farmaci assunti dai suoi assistiti.

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. Inoltre, 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.

Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo per la vita, attivare immediatamente il servizio di Emergenza sanitaria, chiamando il 118.

Una serie di semplici abitudini e precauzioni, adottate dalla popolazione, possono contribuire notevolmente a ridurre gli effetti nocivi delle ondate di calore sulla salute.

#### **Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata**

Evitare di uscire di casa nelle ore più calde, cioè dalle 11 alle 18. In questa fascia oraria è sconsigliato, a bambini molto piccoli, anziani, persone non autosufficienti o persone



convalescenti, l'accesso alle aree particolarmente trafficate, ma anche ai parchi e alle aree verdi dei grandi centri urbani dove va a concentrarsi l'ozono prodotto dai gas di scarico delle automobili e dall'industria.

Durante le ondate di calore i valori limite di questo gas inquinante vengono spesso superati con conseguenze sulla salute della popolazione e, in particolare, sulle persone con malattie respiratorie o asma. L'ozono, infatti, ha un effetto irritante sulle mucose e aumenta la reattività a pollini e muffe.

Inoltre, devono evitare l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata anche atleti professionisti e dilettanti.

### **Indossare un abbigliamento leggero e comodo**

Sia in casa che all'aperto, indossare indumenti leggeri, non aderenti, di cotone o lino.

Fuori di casa, è anche utile proteggere la testa dal sole diretto con un cappello leggero di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole.

È importante proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.

Se si ha un familiare malato e costretto a letto, assicurarsi che non sia troppo coperto.

### **Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina**

❑ Non lasciare mai persone o animali, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.

❑ Se si entra in un'autovettura che è rimasta parcheggiata al sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi, iniziare il viaggio con i finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione dell'auto per abbassare la temperatura interna. Attenzione anche ai seggiolini di sicurezza per i bambini: prima di sistemarli sul sedile verificare che non sia surriscaldato.

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno e mangiare molta frutta fresca, come agrumi, fragole, meloni (che contengono fino al 90% di acqua) e verdure colorate, ricche di sostanze antiossidanti (peperoni, pomodori, carote, lattughe), che proteggono dai danni correlati all'ozono, che raggiunge le concentrazioni più elevate proprio nelle ore più calde della giornata.

❑ Gli anziani devono bere anche in assenza dello stimolo della sete.

❑ Un'eccezione è rappresentata dalle persone che soffrono di epilessia o malattie del cuore, rene o fegato, o che hanno problemi di ritenzione idrica, che devono consultare il medico prima di aumentare l'assunzione di liquidi.

❑ Evitare gli alcolici e le bevande troppo fredde, limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina.

❑ Eccetto i casi di necessità, nella stagione estiva va limitato il consumo di acque oligominerali, così come l'assunzione non controllata di integratori di sali minerali (che deve essere sempre consigliata dal medico curante).

In caso di temperatura elevata, prestare attenzione a parenti o vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto, soprattutto se vivono soli, e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.



□ Occorre considerare come importanti campanelli di allarme la riduzione di alcune attività quotidiane, come spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi. Infatti, la riduzione di una o più di queste funzioni in una persona anziana può significare un peggioramento dello stato di salute. Per questo, è consigliabile segnalarla al medico curante per un eventuale controllo delle condizioni cliniche.

Queste indicazioni contenenti soprattutto evidenze di buon comportamento non avrebbero alcun senso se non fossero accompagnate dal supporto del coinvolgimento dei MMG dei PLS delle amministrazioni comunali e del volontariato.

Questo distretto, visto il piano aziendale per la prevenzione delle ondate di calore, pubblicato sul sito aziendale all'indirizzo [www.aspag.it](http://www.aspag.it) che è stato notificato a tutti i medici di famiglia pediatri di Libera Scelta, ha trasmesso, l'elenco degli assistiti fragili al fine di effettuare una elaborazione e revisione delle liste per permettere un maggiore affinamento e accuratezza nella individuazione dei soggetti a rischio, onde potere escludere da tale lista i falsi positivi (persone in buone condizioni di salute o in buone condizioni assistenziali); o, al contrario, includere i falsi negativi (persone giudicate suscettibili, ma non presenti nelle liste).

Tali liste, rivedute e corrette, dovranno essere restituite allo scrivente per il tramite dell'UOS Assistenza Sanitaria di Base che provvederà ai necessari aggiustamenti in corso d'opera.

Si è raccomandato comunque oltre all'attività sopra descritta, l'effettuazione di visite e/o contatto periodico (verifica offerta quotidiana di acqua da bere, assunzione dei medicinali, suggerire di evitare l'uscita in orari caldi) ai pazienti maggiormente bisognosi prioritariamente identificati.

Il Direttore del Distretto  
Dott. E. Marchica

