

## Che cos'è la disidratazione?

La disidratazione è una condizione che si manifesta quando la quantità di acqua persa dall'organismo è maggiore di quella assunta. Normalmente si devono assumere tra 1,5 e 2 litri di acqua al giorno.

L'organismo si disidrata e incomincia a funzionare male quando:

- è richiesta una quantità di acqua maggiore come in caso di alte temperature ambientali per via della sudorazione;
- si perdono molti liquidi, come in caso di febbre, vomito e diarrea;
- una persona non assume volontariamente acqua a sufficienza in mancanza di stimolo della sete, come nel caso di bambini piccoli ed anziani.

In caso di assunzione di farmaci che possono favorire l'eliminazione di liquidi (per esempio diuretici, lassativi).

## Quali disturbi provoca la disidratazione?

I sintomi principali sono:

- sete;
- debolezza;
- vertigini;
- palpitazioni;
- ansia;
- pelle e mucose asciutte;
- crampi muscolari;
- abbassamento della pressione arteriosa.

## Che cosa è il colpo di calore?

Il colpo di calore, o Ipertermia, è un disturbo provocato da un rapido aumento della temperatura corporea che si verifica in particolari condizioni climatiche: caldo molto intenso, alti tassi di umidità, mancanza di ventilazione. La presenza di tali condizioni può alterare i meccanismi deputati alla termoregolazione, con la conseguenza che **il nostro organismo non riesce a disperdere il calore interno**, come accade normalmente per mezzo della sudorazione e della vasodilatazione cutanea. In presenza di un colpo di calore, la temperatura interna può superare i **40°C**, mentre la cute diventa calda e disidratata. È necessario intervenire tempestivamente

perché i danni possono essere molto gravi e causare la morte.

## Quali sono i sintomi del colpo di calore?

La vittima di un colpo di calore in un primo momento può avvertire un malessere generale con sintomi piuttosto vaghi, quindi possono manifestarsi crampi, vertigini, debolezza, confusione, annebbiamento della vista, cefalea, nausea e vomito, fino ad arrivare a stati d'ansia e stati confusionali, con possibile perdita di coscienza. La temperatura corporea aumenta rapidamente (in 10-15 minuti) anche fino a 40-41° C, la pressione arteriosa diminuisce repentinamente, la pelle appare secca ed arrossata, perché cessa la sudorazione. Nei casi più gravi può seguire un danno degli organi interni (reni, polmoni, cuore, cervello) che può causare la morte.

## Che cosa bisogna fare in caso di insolazione o colpo di calore?

Bisogna chiamare sempre al più presto un medico. Nell'attesa distendere la persona in un luogo fresco e ventilato, con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo.

Per abbassare la temperatura corporea porre una borsa di ghiaccio sulla testa, avvolgere la persona in un lenzuolo o un asciugamano bagnato in acqua fredda.

Reidratare con acqua.

Non somministrare mai bevande alcoliche.

25 maggio 2019



Azienda Ospedaliero-Universitaria di Bologna  
Policlinico di S.Orsola  
Centro Studi EBN

[www.evidencebasednursing.it](http://www.evidencebasednursing.it)

Via Albertoni, 15 — 40138 Bologna

Tel. 0512141317—Fax. 0516361375

E-mail: [paolo.chiari@unibo.it](mailto:paolo.chiari@unibo.it)

[domenica.gazineo@aosp.bo.it](mailto:domenica.gazineo@aosp.bo.it)

POLICLINICO DI  
**SANT'ORSOLA**

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Bologna



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA



Centro Studi EBN

**Cosa fare in  
caso di ondate  
di calore**



Evidence-Based Nursing e Pratica Clinica  
Scheda informativa per le persone assistite e gli utenti

## Si può uscire di casa durante le giornate estive più calde?

Non uscire nelle ore più calde, dalle 11 alle 18, soprattutto ad anziani, bambini molto piccoli, persone non autosufficienti o convalescenti. In particolare, nelle ore più calde della giornata si sconsiglia l'accesso ai parchi e alle aree verdi, dove possono essere presenti elevati livelli di ozono nell'aria. L'aumento della concentrazione di ozono nell'aria costituisce un problema di sanità pubblica in particolare per i gruppi di popolazione maggiormente sensibili quali i bambini, gli anziani, i soggetti affetti da asma, patologie respiratorie e cardiovascolari; questi ultimi possono manifestare sintomi e/o aggravamento del quadro clinico preesistente. Inoltre, durante le ore più calde della giornata deve essere evitata l'attività fisica intensa all'aria aperta.

## Quali precauzioni si devono adottare quando si esce di casa in una giornata molto calda?

Ripararsi la testa con un cappello leggero a falde larghe; in auto usare tendine parasole. All'interno di un'automobile le temperature possono raggiungere velocemente valori molto elevati. Evitare di lasciare i bambini da soli in macchina, anche se per brevi soste. Indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, in quanto le fibre sintetiche impediscono la traspirazione. Usare creme solari protettive e occhiali da sole. Chi soffre di diabete deve esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni serie, a causa della minore sensibilità al dolore.

## Che cosa è preferibile mangiare in estate?

In generale è meglio consumare pasti leggeri, preferire la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti; consumare molta frutta e verdura. Qualche gelato è concesso, ma si consigliano quelli al gusto di frutta, meno calorici. Evitare i pasti abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata.

## Quanto e cosa è consigliabile bere in estate?

E' importante bere, anche in assenza dello stimolo della sete. Si consiglia di bere almeno due litri al giorno, salvo diverso parere del medico, di moderare l'assunzione di bevande gassate e zuccherate, ricche di calorie, di evitare gli alcolici e di limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina (caffè, tè nero etc.) [**vedi la guida "L'importanza di bere"**]

## Perché quando fa caldo è meglio evitare le bevande alcoliche?

Perché aumentano la sensazione di calore e la sudorazione, contribuendo così ad aggravare la disidratazione.

## Quando fa molto caldo è consigliabile l'assunzione di integratori di sali minerali?

No, la loro assunzione deve essere sempre consigliata dal proprio medico curante.

## Come posso rendere la casa meno calda?

Schermare finestre e vetrate esposte a sud-sud ovest con tende e/o oscuranti esterni regolabili (persiane, veneziane) per non far entrare il sole. Chiudere le finestre nelle ore più calde della giornata per evitare il riscaldamento delle stanze. Lasciare le finestre aperte durante la notte e nelle prime ore del mattino, così da permettere il necessario ricambio d'aria. Limitare l'uso del forno e di altri elettrodomestici che producono calore (fornelli, ferro da stiro, phon etc.) che tendono a riscaldare la casa. Utilizzare un climatizzatore per rinfrescare l'ambiente regolando il termostato in modo tale che la temperatura ambiente sia pari a 24-26° C. Nelle aree caratterizzate principalmente da un elevato tasso di umidità, senza valori particolarmente elevati di temperatura, può essere sufficiente l'uso del deumidificatore in alternativa al condizionatore. Se si usano ventilatori non indirizzarli direttamente



sulle persone, ma regolarli in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente. Se la temperatura dell'ambiente è superiore a 32°C i ventilatori sono più dannosi che utili.

Evitare di passare all'improvviso dal caldo al freddo e viceversa.

Fare bagni o docce con acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea, evitando però bruschi sbalzi di temperatura, che possono provocare ipotermia soprattutto in bambini e anziani.

Assicurarsi che le persone malate e/o costrette a letto non siano troppo coperte.

## Che cosa può succedere se si resta troppo esposti al sole?

La persona che resta troppo esposta al sole può andare incontro alla classica insolazione. Questa è una evenienza grave, ma per fortuna rara, che si manifesta a seguito di un'esposizione diretta e prolungata ai raggi solari. Si possono verificare eritemi o ustioni accompagnati o meno da una sintomatologia da colpo di calore. Evitare le esposizioni eccessive e le scottature da sole soprattutto nell'infanzia e nell'adolescenza. I bambini fino ai 6 mesi non devono essere esposti ai raggi diretti del sole

## Quali sono gli effetti del caldo sulla salute ?

Gli effetti del caldo sulla salute vanno da sintomi che non arrivano all'attenzione clinica (ad esempio riduzione delle capacità psicofisiche, ansia, insonnia), a sintomi di maggiore entità (ad esempio ipotensione arteriosa, edemi agli arti inferiori), fino ad effetti più gravi che possono determinare il ricorso al Pronto Soccorso o il ricovero in ospedale, soprattutto per aggravamento di una patologia preesistente.



## Bibliografia

[http://protezionecivile.comune.fi.it/?page\\_id=226](http://protezionecivile.comune.fi.it/?page_id=226)  
<http://www.protezionecivile.gov.it/attivita-rischi/meteo-idro/sei-preparato/cosa-fare-in-caso-di-ondate-di-calore>  
<http://www.salute.gov.it/portale/caldo/dettaglioFaqCaldo.jsp?lingua=italiano&id=98>  
[http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_56\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_56_allegato.pdf)