

---

# Come evitare il colpo di calore?

**Autore:** Miriam Iovino

**Fonte:** Città Nuova

## **Che cos'è e come può essere evitato? Qualche consiglio per affrontare le temperature estive restando in forma**

Ombreggiare la casa e, se possibile, usare ventilatori o condizionatori, fare frequenti docce rinfrescanti o almeno bagnarsi frequentemente i polsi, mangiare leggero e bere molto, non uscire nelle ore più calde della giornata (dalle 11 alle 17), indossare indumenti leggeri in fibre naturali e, quando si esce, usare un cappello e proteggere la pelle con una buona crema solare. Sono questi alcuni dei consigli dati dalla Croce rossa per evitare il colpo di calore, che con l'aumentare delle temperature può essere più frequente per anziani, ammalati e bambini piccoli.

Ma che cos'è il colpo di calore? È l'innalzamento della temperatura corporea oltre i 40 gradi a causa del gran caldo o dell'esposizione al sole per lavoro, per sport o per disattenzione. Gli effetti possono anche non essere immediati, ma non va sottovalutato: bisogna cercare subito di abbassare la temperatura corporea, idratando il più possibile chi ne viene colpito.

Se ci si sente male, si ha tachicardia e dolori al torace, un senso di confusione mentale, nausea e sensazione di svenimento, è importante chiedere aiuto. Nell'attesa dei soccorsi, distendere la persona in un luogo fresco e ventilato, con le gambe sollevate e rinfrescarla con acqua fresca o con una borsa di ghiaccio sulla testa.