



La scheda salute

Il colpo di calore



L'acqua è un elemento indispensabile per la sopravvivenza del corpo umano. Un'eccessiva disidratazione può facilmente trasformarsi in un colpo di calore, potenzialmente pericoloso. I consigli da seguire per prevenirlo e reagire senza perdere tempo.

Come reagisce il corpo

Quando fa caldo il corpo umano perde acqua (traspirazione, colpo di calore). In caso di sforzo fisico intenso e di lunga durata, la perdita d'acqua può arrivare fino a 2 -3 litri l'ora. Senza un adeguato apporto di liquidi, la quantità di sangue presente nell'organismo diminuisce. Come risultato il cuore deve intensificare il lavoro per fornire ossigeno ai muscoli: aumentano così le pulsazioni e la pressione arteriosa.

Attenzione: se l'organismo non viene reidratato, la temperatura aumenta con conseguente sfinimento. Segnali da prendere in considerazione: talvolta una sudorazione abbondante, affaticamento, capogiri, crampi muscolari, mal di testa, nausea e anche vomito. Reagite!

In caso contrario, in soli 15 minuti, la temperatura può superare i 40° C e si può incorrere in un colpo di calore con conseguente rischio per la vita. La sudorazione cessa, la pelle è umida e fredda, il polso è rapido e la respirazione accelerata. Sopraggiungono anche confusione mentale, vertigini e persino il coma!

Cosa potete fare

- A titolo preventivo, evitate il sole a picco e restate all'ombra, proteggetevi la testa e indossate abiti ampi.
- Ricordate di bere regolarmente dell'acqua (1 dl ogni 10 minuti se fate sport).
- Nelle giornate di grande calura, fate sport nelle ore meno calde e scegliete luoghi ombreggiati.
- In caso di malessere, sistemate la persona colpita in un luogo fresco, datele da bere e rinfrescatela (panni umidi, bagno o getto di acqua tiepida...).
- Sospettate un colpo di calore? Non esitate a chiamare il numero d'emergenza. Per la Svizzera: 144.

Il consiglioplus

In caso di malesseri dovuti al caldo, esistono vari rimedi omeopatici che offrono risposte efficaci (il che, in ogni caso, non esclude i consigli d'emergenza dati in precedenza). Per esempio, *Aconitum napellus* è adatto sia all'adulto che al bambino in caso di ipertermia brutale, con pelle arrossata e secca, quando il paziente ha sete e desidera bere grandi quantità di acqua fredda, è agitato e nervoso. Da prendere in 5-7-9 CH, secondo il consiglio del farmacista, 3 granuli ogni quarto d'ora, poi con minore frequenza in funzione del miglioramento ottenuto.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio!

Consultare www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus

