

## Caldo e afa: ecco i consigli utili per prevenire e combattere lo stress da calore

**Pubblicato:** Mercoledì 7 Agosto 2024



**Il caldo è arrivato, così come le giornate sempre più afose e pesanti, e proprio per questo la Regione Lombardia ha emesso alcune raccomandazioni e consigli utili sui comportamenti da adottare per combattere lo stress da calore.**

Quando il caldo arriva, tutti sono sottoposti a maggiore stress, principalmente per una **maggiore difficoltà a dormire e riposarsi, la pressione bassa, la perdita di forze e sali minerali, e così via.**

Ma cosa si può fare per limitare tutto questo? **La Regione Lombardia ha emesso alcune raccomandazioni sui comportamenti da assumere** quando il caldo diventa un vero e proprio nemico.

Infatti, come sostiene l'assessore regionale al Welfare, Guido Bertolaso: «Anche quest'anno il gran caldo estivo sta procurando disagi ad anziani, fragili e lavoratori, per cui è bene ricordare i provvedimenti assunti da Regione Lombardia per contrastare le patologie da stress da calore».

### **Ondate di calore: come comportarsi quando arrivano**

«Evitare di esporsi al sole nelle ore più calde, bere almeno tre litri di acqua al giorno, seguire una corretta alimentazione, utilizzare indumenti traspiranti, praticare sport nelle ore più fresche, prestare cura agli animali domestici e offrire assistenza alle persone a rischio o in difficoltà», sono solo alcune delle raccomandazioni che la Regione Lombardia ha emesso e che ha sottolineato Bertolaso.

Non tutti infatti reagiscono allo stesso modo di fronte al caldo: infatti alcuni soggetti considerati più fragili per motivi personali, sociali o di salute, risultano maggiormente esposti ai rischi del caldo rispetto ad altri.

Per soggetti fragili si intendono gli **anziani, i malati cronici, le persone non autosufficienti, chi assume farmaci abitualmente, neonati e bambini piccoli**. In tutti questi casi è opportuno avere maggiore attenzione durante i comportamenti quotidiani, al fine di prevenire sempre più i danni causato dall'eccessiva esposizione al sole.

Ma questo ovviamente non esclude che chiunque debba adottare degli accorgimenti in più durante le giornate più afose, tra cui evitare l'esposizione al sole e alle temperature superiori ai 25°C. Per stare sempre aggiornati e conoscere i sintomi a cui fare attenzione quando si è preso troppo caldo, è possibile consultare la pagina del Ministero della Salute [Proteggiamoci dal caldo](#) e scaricare l'App Caldo e Salute.

### **Anche i Pronto Soccorso si attivano con il “Codice Calore”**

«Già dallo scorso mese di luglio, i Pronto Soccorso hanno attivato specifici percorsi di presa in carico per le sintomatologie correlate all'emergenza caldo tramite l'attivazione di ambulatori specifici. Per queste situazioni si utilizza un apposito 'Codice Calore' che garantisce l'accesso con attribuzione non inferiore al codice verde», prosegue Bertolaso.

Un sistema questo, utilizzato nei vari Pronto Soccorso, al fine di distinguere in modo rapido quali sono le diverse patologie e sintomi causati dal troppo caldo e quali no. Secondo però l'AREU non sono comunque aumentati i ricoveri determinati dalle attuali alte temperature da inizio anno.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it