

*Per evitare il sorgere di situazioni di emergenza causate dalle temperature elevate, l'Azienda Unità Sanitaria Locale 3 di Catania ha predisposto anche quest'anno un piano specifico di intervento, d'intesa con gli Enti locali, le associazioni di volontariato, le strutture residenziali e non convenzionate con l'Ausl3.*

*Il piano di "Sorveglianza attiva" nei confronti dei pazienti anziani inseriti nell'Assistenza Domiciliare Integrata (Adi), prevede in particolare:*

- *censimento dei soggetti fragili*
- *informazione sulle più elementari misure di prevenzione da adottare per fronteggiare il caldo*
- *periodo di "allerta programmato" per mantenere un attento controllo sanitario.*

*Il caldo non si può evitare ma si può imparare a prevenirne le conseguenze e ad adottare quei comportamenti corretti che ci consentono di limitare i rischi per la salute. In ogni caso è sempre necessario rivolgersi al medico di medicina generale, primo interlocutore in caso di necessità.*

*Con questo opuscolo l'Ausl3 di Catania mira a far conoscere i rischi del grande caldo e a fornire una serie di consigli utili ai soggetti fragili, ai loro familiari e alle persone che li assistono a domicilio o nelle strutture residenziali e diurne. Di fronte all'emergenza caldo, una buona informazione e l'applicazione di corretti stili di vita e di alimentazione costituiscono il primo mezzo per prevenire l'insorgenza o l'aggravarsi di patologie e/o disturbi legati a fattori climatici.*

*Mi auguro che questo opuscolo possa costituire uno strumento utile per conoscere e mettere in pratica quelle buone prassi che possono contribuire a ridurre i disagi causati dal grande caldo.*

*Il Direttore Generale  
Dott. Antonio Scavone*





**N**ella stagione estiva, con la possibilità di stare all'aria aperta, si devono conoscere alcune situazioni di rischio legate al caldo e al sole. Il caldo afoso, soprattutto se associato a umidità elevata, come spesso avviene in Sicilia, rappresenta una situazione che, in particolare in persone anziane, può favorire il peggioramento delle condizioni di salute, sino a produrre vere e proprie malattie che possono anche rendere necessario il ricovero ospedaliero. È sufficiente una temperatura di 30-35°, con alto tasso di umidità superiore al 60-70%, per determinare malori che, paradossalmente, possono non verificarsi con temperature anche più elevate ma in assenza di umidità, come nel deserto. Le temperature anche elevate vengono tollerate bene se l'umidità è intorno al 30%, mentre sul 50% possono iniziare i primi segni di malessere che diventano sempre più frequenti man mano che aumenta il tasso di umidità. Questo perché l'umidità eccessiva non consente al sudore di evaporare dal nostro corpo e, quindi, di abbassare dapprima la temperatura cutanea e successivamente la temperatura interna.

### **DISTURBI DIRETTAMENTE PROVOCATI DAL SOLE E DAL CALDO:**

**Colpo di calore:** è il disturbo causato da una temperatura troppo alta, associata ad un elevato tasso di umidità e alla mancanza di ventilazione, a cui l'organismo non riesce ad adattarsi. Può manifestarsi anche in un ambiente chiuso oppure in un luogo dove non batte direttamente il sole.

Inizia con un senso di irrequietezza, mal di testa, ronzii agli orecchi. In breve tempo la temperatura del corpo raggiunge e supera i 38,5°C. È necessario **trasportare subito la persona in un luogo fresco, ombroso e possibilmente ventilato**. La temperatura corporea va tenuta costantemente sotto controllo: se scende al di sotto dei 38 gradi è bene sospendere gli impacchi e asciugare la persona.

Se invece la temperatura risale è necessario riprendere l'operazione di raffreddamento. **Non bere mai bibite ghiacciate.**

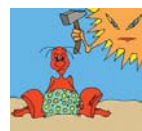
**Colpo di sole (insolazione):** compare dopo esposizione ai raggi solari. Il primo sintomo è rappresentato da un improvviso malessere generale, cui seguono mal di testa, nausea e sensazione di vertigine.

Si può avere perdita di conoscenza. 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, un meccanismo di refrigerazione fisiologico, che funziona finché c'è acqua in eccesso nell'organismo.

**Cosa fare?** 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; è utile massaggiarle dal basso verso l'alto.

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, o meglio ancora, immergerla totalmente nell'acqua; se possibile somministrare un farmaco antipiretico (ad esempio paracetamolo). Il soggetto va poi reidratato con acqua fresca, zucchero e sale.

Utili le soluzioni contenenti integratori salini (sodio e potassio soprattutto) facilmente reperibili in commercio. Non somministrare mai bevande alcoliche che peggiorerebbero lo stato di shock, né sostanze contenenti caffeina (the, caffè, né le varie cole).





**La disidratazione** si manifesta in corso di sudorazione profusa con conseguente perdita d'acqua e di elettroliti, che generalmente vengono compensati dall'assunzione di bevande ed elettroliti.

Con la sudorazione si perdono molti sali essenziali per l'organismo: sodio, cloro, potassio e magnesio. Il fabbisogno giornaliero può essere raggiunto con l'assunzione di bevande non alcoliche (almeno 1,5 litri). Questa considerazione assume particolare rilievo per l'anziano che ha una minore percezione della sete.

**Non bere mai di fretta** e, si ricorda ancora una volta, evitare l'acqua gelata, perché può facilmente provocare una congestione, soprattutto se si è accaldati.

*Oltre a queste patologie piuttosto serie, sono legate alle alte temperature estive situazioni minori, come senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori, soprattutto nelle persone che soffrono di varici.*

*Seguire alcuni accorgimenti può dare un certo sollievo, come tenere le gambe sollevate, più alte rispetto alla testa, dormire con un cuscino sotto i piedi; in viaggio fare delle soste e passeggiate, al mare camminare a lungo con l'acqua all'altezza delle cosce.*

*Altra evenienza legata alla calura è rappresentata dalla congestione, dovuta all'introduzione di bevande ghiacciate in un organismo surriscaldato.*



## **L'attività fisica fa bene a tutte le età.**

Gli anziani che fanno regolare attività fisica possono mantenere la loro buona abitudine anche nei periodi più caldi dell'anno limitandone l'intensità e/o la durata ed adottando alcune precauzioni.

Per le attività all'aperto dovranno scegliere le ore più fresche del giorno (mattino), e i posti all'ombra, meglio indossare indumenti di fibra naturale (lino, cotone) perché il sintetico scalda e impedisce al corpo di disperdere il calore. Quando si esce è consigliabile coprirsi il capo e fare attenzione anche agli occhi (le congiuntiviti sono frequenti), proteggendoli con occhiali da sole.



CONSIGLI UTILI PER L'ATTIVITA' FISICA

7





Quando incombono caldo e afa, un importante alleato per combatterli deve essere l'alimentazione.

Un' appropriata alimentazione, anche in estate, è essenziale per mantenere uno stato di salute ottimale. I nutrizionisti concordano nel sostenere che occorre in primo luogo non far mancare mai acqua all'organismo. Si ribadisce che il rischio maggiore, soprattutto negli anziani, è la disidratazione. Una facile strategia, da attuare in questi casi, è quella di mettere in frigo due bottiglie di acqua minerale e ogni tanto berne un bicchiere, fino a consumarla del tutto a fine giornata.

Qualsiasi acqua va bene, anche quella di rubinetto, a meno che non esistano patologie particolari, che consiglino il consumo di un altro tipo di acqua. Non dimentichiamo, infatti, che l'acqua è un vero e proprio alimento, ricco di sali minerali importantissimi per l'organismo, soprattutto dell'anziano.

Bere con moderazione con i succhi di frutta, che sono ricchi di zuccheri ed aumentano l'introito calorico, oltre ad essere meno dissetanti. Ricordarsi che tutto quello che non è acqua è "caloria".

L'idratazione può essere garantita anche da frutta e verdura, che contengono fino all'80% di liquidi; questi risultano ricchissimi di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre, che insieme all'acqua, consentono un buon funzionamento gastroenterico. Non dimentichiamo che il metabolismo nell'anziano è rallentato ed è quindi frequente la stipsi, che peggiora in condizioni di disidratazione.

Per quanto riguarda l'alimentazione, un buon piatto di spaghetti non deve mai mancare a tavola, perché sazia senza appesantire. Attenti però ai condimenti troppo elaborati, ricchi di grassi e piccanti; preferire pomodoro e basilico invece del ragù.

Come secondo è preferibile consumare il pesce piuttosto che la carne, in quanto più digeribile e ricco di acidi grassi polinsaturi, importantissimi perché proteggono dalle malattie degenerative tipiche dell'anziano.

Anche i gelati possono essere consumati, soprattutto quelli alla frutta, più ricchi di acqua e meno calorici.



## ALBICOCCA



Uno spuntino a base di albicocche è l'ideale per ridare forza e tono ai muscoli. Ricchissime di sali minerali e oligoelementi come potassio, magnesio, fosforo, ferro, calcio sodio, zolfo e manganese. Possiedono, infatti, molte virtù terapeutiche: contengono vitamina C, che migliora l'assorbimento del ferro e stimola la produzione di emoglobina, e vitamina A o meglio beta-carotene, fondamentale per la produzione di melanina, il pigmento che ci fa abbronzare e ci protegge dai raggi solari. Il beta-carotene, inoltre, ostacola la produzione dei radicali liberi e risulta protettivo nei confronti della cancerogenesi da agenti chimici, potenzia le difese immunitarie, migliora la capacità visiva, rinforza le ossa e i denti. Anche se molto zuccherina, l'albicocca non ha un alto contenuto calorico (28 calorie per 100 g)

## PESCA



Dolci e saporite, sono tra i frutti più gettonati dell'estate. Come tutti gli alimenti a polpa gialla o arancione, sono ricche di vitamina A (beta-carotene) e contengono una buona quantità di vitamina C, potassio e calcio. Povere di calorie (27 calorie per 100 g), non hanno grassi né sodio; costituite dal 90% di acqua dissetano molto e sono squisite, sia da sole che nella macedonia, oppure col gelato. Nei supermercati spesso le troviamo ancora acerbe. Per farle maturare basta tenerle a temperatura ambiente per due-tre giorni, il tempo necessario perché si ammorbidisca la polpa. Anche se acerbe, scegliete comunque pesche profumate, che, una volta mature, sono più dolci e saporite.

## COCOMERO



Rosso, dolce e succoso, forse nessun altro frutto ha il sapore dell'estate come il cocomero. Tondo, ovoidale, allungato, può avere la buccia di colore verde scuro uniforme o screziato di bianco o di giallo





Anche il colore della polpa può variare: dal rosso vivo al rosa, mentre i semi possono essere neri, bruni o bianchi. La sua polpa zuccherina (8% carboidrati) può contenere fino al 95% di acqua, ma ha pochissime calorie (15 calorie per 100 grammi). Attenti però a non abusarne. Tutta l'acqua contenuta può diluire troppo i succhi gastrici fino a rendere la digestione più lunga. Meglio quindi mangiarne una fetta a merenda, magari dopo una bella sudata. Ha proprietà diuretiche. Contiene una buona quantità di vitamine A (o meglio il suo precursore beta-carotene) e vitamina C, potassio ed altri minerali.

## MELONE



Un frutto solare e appetitoso che permette di fare il pieno di vitamine e sali minerali senza attentare alla linea. Di forma generalmente ovoidale può avere la buccia più o meno rugosa, dal colore giallo uniforme al verdino rigato e la polpa che varia dall'arancione al giallo-verde. Il melone, soprattutto quello "cantalupo", contiene buone dosi di fosforo, potassio, magnesio, calcio e parecchie vitamine, soprattutto A e C (in quantità quasi uguale a quella degli agrumi). Il suo sapore aromatico si adatta a tutti i momenti del pasto, accordandosi sia al dolce che al salato: potete mangiarlo a colazione sotto forma di macedonia, frullato o centrifugato, come antipasto accompagnato con qualche fetta di prosciutto crudo, oppure come dessert, a pezzetti nel gelato. E' poco calorico (circa 30 calorie per 100 gr.), non appesantisce e non ingrassa. Il suo modesto contenuto di zuccheri (5-7%: è uno dei frutti meno zuccherini) si disperde in una grande quantità di acqua (90%), eccellente per combattere l'arsura estiva. Se fate fatica a digerirlo, conditelo con qualche goccia di aceto, che oltretutto ne esalta il sapore.





## FRAGOLE



Se vuoi fare un carico di vitamina C non c'è niente di meglio che una porzione di fragole; la quantità di vitamina è perfino maggiore di quella contenuta

negli agrumi (una porzione di fragole ne assicura circa il 160% del fabbisogno giornaliero). Sono tenere, dolci e succose e forniscono poche calorie (27 calorie per 100 g). Contengono, inoltre, tannino, sali minerali, calcio, ferro, fosforo e fibre (15%), che favoriscono la sensazione di pienezza dello stomaco e ne fanno un alimento dalle proprietà leggermente lassative; sono diuretiche e depurative. Ricchissime di flavonoidi (contrastano la produzione di radicali liberi e di conseguenza l'invecchiamento, l'arteriosclerosi, i tumori) e di acido salicilico (principio attivo dell'aspirina), possono però provocare, in persone predisposte, reazioni di tipo allergico.



LA FRUTTA DA PREFERIRE

11



## DECALOGO

- 1.** Usare con moderazione il ventilatore o il climatizzatore, e comunque evitare sempre l'esposizione al flusso d'aria diretto e i continui passaggi dagli ambienti freschi a quelli caldi
- 2.** Bere molti liquidi (almeno due litri di acqua al giorno). E'consigliabile bere anche se non se ne sente il bisogno, privilegiando l'acqua del rubinetto che ha le caratteristiche chimico-fisiche ideali per reintegrare in modo adeguato gli elettroliti persi con il sudore. Evitare di bere bevande gassate o troppo fredde. Evitare, inoltre, bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore contribuiscono ad aggravare la disidratazione. Nella stagione estiva, va limitata l'assunzione di acque oligominerali, così come l'assunzione non controllata di integratori di sali minerali (che deve essere consigliata dal medico curante).
- 3.** Evitare i pasti abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata, ricchi soprattutto di verdura e frutta fresca. Evitare cibi pesanti e ipercalorici come fritti, carni grasse etc.
- 4.** Uscire nelle ore meno calde della giornata: fino alle 11 del mattino e dalle 18 di sera.



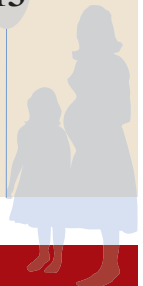
5. Vestire con capi di lino o cotone, ripararsi la testa con un cappellino chiaro ed esporsi al sole evitando le ore centrali della giornata, e solo dopo un'adeguata protezione della pelle, per evitare ustioni ed arrossamenti. Evitare di indossare abiti di fibre sintetiche, in quanto queste ostacolano la traspirazione e inoltre, soprattutto nei soggetti allergici, possono favorire irritazioni della cute, provocando arrossamenti e fastidiosi pruriti.

6. Chi soffre di diabete deve esporsi al sole con molta cautela, per evitare il peggioramento della dermatite diabetica o ustioni serie a causa della minore sensibilità dei recettori al dolore.

7. Effettuare docce e bagni in abbondanza. Risultano particolarmente efficaci e di sollievo per gli anziani le spugnature di acqua fresca.

8. **Ricordarsi che il caldo può potenziare l'effetto di alcuni farmaci utilizzati per la cura dell'ipertensione arteriosa (pressione alta) e di molte malattie cardiovascolari.**

Durante la stagione calda è opportuno, quindi, effettuare un controllo più assiduo della pressione arteriosa e richiedere il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia (per dosaggio e tipologia di farmaci). I pazienti ipertesi e cardiopatici, soprattutto se anziani, sono particolarmente suscettibili agli effetti negativi del caldo e possono manifestare episodi di ipotensione arteriosa (diminuzione della pressione arteriosa) nel passare dalla posizione sdraiata alla posizione eretta. E' consigliabile, pertanto, evitare il brusco passaggio dalla posizione



orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza (sincope). Se bisogna alzarsi dal letto, soprattutto nelle ore notturne, è necessario non farlo mai bruscamente, ma fermarsi in posizioni intermedie (esempio: seduti al bordo del letto per alcuni minuti) prima di alzarsi in piedi.

Deve essere sempre il medico curante a guidare l'utilizzo dei farmaci ed ogni decisione sulla terapia deve essere presa sempre dal medico curante alla luce di ogni singola situazione clinica. Non bisogna mai dimenticare che ogni paziente costituisce un caso a se stante e non esistono raccomandazioni o prescrizioni valide uguali per tutti indistintamente.

**9. Considerare come importanti campanelli di allarme, che possano far pensare ad un aggravamento dello stato di salute di una persona anziana, la riduzione di alcune attività quotidiane, come: spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi. La riduzione di una o più di queste funzioni in una persona anziana può significare un peggioramento dello stato di salute ed è consigliabile per questo segnalarla al medico curante, per un eventuale controllo delle condizioni cliniche.**

**10.** Se la persona lamenta un malore improvviso, o in presenza di qualsiasi altra situazione che può far temere un serio pericolo per la sua vita, occorre attivare immediatamente il **servizio di emergenza sanitaria**, chiamando il **118** da qualsiasi telefono, anche cellulare, senza fare il prefisso. In attesa dell'arrivo dei soccorsi togliere i vestiti alla persona che si sente male, portarla in un luogo fresco e ventilato, fare spugnature di acqua e mettere una borsa di ghiaccio sulla testa, nel tentativo di abbassare la temperatura corporea.



## IN CASO DI NECESSITÀ

**Il medico di famiglia**, è la prima persona da consultare, perché è certamente la persona che meglio conosce le condizioni personali e familiari del proprio assistito, soprattutto conosce le sue condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia ed il tipo di farmaci assunti. Ed anche nella stagione estiva, nonostante si parli soprattutto di vacanze e divertimenti, l'opera del medico di famiglia è molto importante, soprattutto per quelle persone che soffrono di patologie croniche ed assumono farmaci che possono interagire negativamente con il caldo, quali antistaminici, diuretici, antidepressivi, il cui dosaggio dovrà essere rivisto in condizioni di elevate temperature. In caso di assenza del medico di famiglia consultare il sostituto da lui nominato, reperibile nei giorni non festivi, dal lunedì al venerdì. E' raccomandabile scrivere e tenere sempre in evidenza il numero telefonico del medico curante o del suo sostituto.

Se si manifesta un problema di salute durante le ore notturne o nei giorni festivi, occorre chiamare il medico del **Servizio di guardia medica** (Servizio di continuità assistenziale) del territorio di residenza. Il Servizio di Guardia Medica è attivo la sera di 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 funziona ininterrottamente a partire dalle ore 10 del giorno prefestivo, fino alle ore 8 del primo giorno non festivo. E' consigliabile scrivere e tenere ben in evidenza il numero di telefono del Servizio di Guardia medica.



### UNITA' VALUTATIVE GERIATRICHE

UVG DISTRETTUALI	TEL.	FAX
<b>U. O. UVG DI CATANIA</b>	095 2545745-4-2	095 2545741
<b>ACIREALE</b>	095 7677874-66	095 7677874
<b>GRAVINA</b>	095 7502639	095 7253613
<b>BRONTE</b>	095 7746422-11-12	095 691585
<b>GIARRE</b>	095 7782653-5-6	095 7782654
<b>ADRANO</b>	095 7716307	095 7698535
<b>PATERNO'</b>	095 7975315-145	095 7975287
<b>PALAGONIA</b>	095 7943400	095 653108
<b>CALTAGIRONE</b>	0933 353023-48	0933 353018 / 57344



## PUNTI SALUTE DISTRETTUALI



<b>Distretto di Catania 3</b>	095/2540637
<b>Distretto di Acireale</b>	095/7677824
<b>Presidio Ospedaliero di Acireale</b>	095/7677023
<b>Distretto di Adrano</b>	095/7716328
<b>Distretto di Bronte</b>	095/7746426
<b>Presidio Ospedaliero di Bronte</b>	095/7746175
<b>Distretto di Caltagirone</b>	0933/353021 – 0933/353022
<b>Distretto di Giarre</b>	095/7782617
<b>Presidio Ospedaliero di Giarre</b>	095/7782238
<b>Distretto di Gravina</b>	095/7502630
<b>Distretto di Palagonia</b>	095/7943824
<b>Distretto di Paternò</b>	095/7975024
<b>Presidio Ospedaliero di Paternò</b>	095/7975274
<b>Presidio Ospedaliero di Militello</b>	095/7943004
<b>Presidio Ospedaliero di Biancavilla</b>	095/7716013

NUMERI UTILI DELLA AUSL 3 DI CATANIA

17





## CENTRALE OPERATIVA S.U.E.S.118 DI CATANIA

SORVEGLIANZA ATTIVA

Ospedale Cannizzaro	1 Ambulanza (rianimazione)
Ospedale Ferrarotto	1 Ambulanza (rianimazione)
Ospedale Garibaldi	1 Ambulanza (con medico)
USL Librino	1 Ambulanza (inf. prof.le)
Località Vaccarizzo	1 Ambulanza (soccorritore)
Guardia Medica Corso Italia	1 Ambulanza (soccorritore)
Guardia Media via Duca degli Abruzzi	1 Ambulanza (soccorritore)
Policlinico Universitario via S. Sofia	1 Ambulanza (soccorritore)
C.R.I./Centro Comunale di Protezione Civile	1 Ambulanza (soccorritore)

