

SCHEDA DI EMERGENZA TASCABILE

COLPO DI CALORE • PRONTO INTERVENTO SALVAVITA

IL MECCANISMO: Il colpo di calore si sviluppa quando i meccanismi di termoregolazione corporea si alterano a causa del calore accumulato. Il corpo non riesce più a disperdere il calore in eccesso tramite vasodilatazione cutanea, sudore ed iperventilazione polmonare. È un'emergenza medica seria che richiede assistenza immediata, continua e senza soste.

1. COME RICONOSCERE IL COLPO DI CALORE (I SINTOMI)

PRIMI SEGNALE

- Stanchezza insolita
- Forte mal di testa
- Capogiri e vertigini
- Senso di nausea

SOGGETTI ANZIANI

- Stato confusionale
- Comportamenti insoliti
- Difficoltà a parlare
- Disorientamento spazio-temporale
- Perdita di urina
- Perdita di coscienza

CASI CRITICI

- **Febbre molto elevata (> 40 °C)** (es. se l'anziano non si alza o dice frasi sconclusionate)
- **Convulsioni** (particolarmente frequenti nei bambini)

2. PROTOCOLLO DI EMERGENZA (COSA FARE vs COSA EVITARE)

COSA FARE IMMEDIATAMENTE

- 1. Spostare al fresco:** Trasferire subito il soggetto in un luogo fresco, ombreggiato e ventilato.
- 2. Posizione distesa:** Distendere la persona a terra mantenendo le **gambe leggermente sollevate**.
- 3. Svestire:** Rimuovere gli indumenti superflui per facilitare lo scambio termico.
- 4. Impacchi freddi:** Posizionare impacchi freddi (non gelati) su aree con vasi sanguigni superficiali: **tempie, collo, polsi e regioni inguinali**.
- 5. Ventilazione attiva:** Dirigere aria sulle zone degli impacchi usando un ventilatore o un ventaglio.
- 6. Reidratare lentamente:** Usare un bicchiere con acqua fresca e una **cannuccia**. Indurre il malato a bere con manovra lenta, paziente ed insistente. **Non fermarsi** fino a quando non ha bevuto almeno 1 litro e/o non ha urinato.

FONDAMENTALE: L'assistenza deve essere **continua e senza sosta**. Coinvolgere familiari o presenti per alternarsi nel soccorso.

ERRORI CRITICI DA EVITARE

NO farmaci antipiretici: Non somministrare mai paracetamolo (tachipirina) o altri antinfiammatori. Sono inutili e dannosi in questo tipo di ipertermia.

NO impacchi con alcol: Evitare assolutamente impacchi cutanei con alcol.

NO ghiaccio diretto sulla pelle: Il ghiaccio a diretto contatto è **ustionante**. Avvolgerlo sempre in un panno di cotone o stoffa prima di applicarlo.

NO shock termici estremi: Evitare procedure drastiche come l'immersione in acqua ghiacciata. Il raffreddamento deve essere graduale; metodi estremi negli anziani causano gravi complicazioni.

NO trasporto/118 immediato senza prima raffreddare: È un errore critico correre in ospedale senza aver prima abbassato la temperatura a casa. Il pre-raffreddamento domestico è vitale perché:

- Si perde tempo prezioso nel viaggio, rischiando **danni cerebrali permanenti**.
- Il trasporto stesso fa accumulare ulteriore calore.
- I locali del Pronto Soccorso potrebbero non essere acclimatati in modo ottimale.
- Può mancare l'assistenza continua in reparto per carenza di personale infermieristico.
- Le regole ospedaliere possono imporre l'allontanamento dei familiari.

RICORDA: L'inizio immediato e continuo del raffreddamento a domicilio è la chiave per evitare gravi danni. Tieni questa guida sempre a portata di mano, stampala e ripiegala nel portafoglio.