

# VareseNews

## Bambini e anziani: attenzione all'ipertermia

**Pubblicato:** Giovedì 26 Maggio 2016



Bambini e anziani: attenti al caldo. Con l'arrivo dell'estate, ATS Insubria ricorda alcuni semplici accorgimenti per evitare disidratazione, colpi di calore e ipertermia.

I soggetti più a rischio, lo ricordiamo, sono gli **anziani e i bambini nei primi 1000 giorni** di vita.

Da anni, il Ministero realizza un opuscolo con le regole d'oro da osservare in estate. Per il 2016, arriva anche **“Estate sicura – Mai lasciare i bambini soli in macchina”**. I più piccoli devono essere tutelati dal calore perché la loro temperatura corporea sale da 3 a 5 volte più velocemente rispetto a quella di un adulto, per la presenza di una minore quantità di acqua nelle riserve corporee.

L'ipertermia può verificarsi in soli 20 minuti e la morte può avvenire entro circa 2 ore. L'ipertermia può verificarsi anche nelle giornate fresche, con temperature intorno ai 22°C.

Tra gli altri soggetti a rischio di **le donne in gravidanza: con** pochi e semplici consigli si affronta un'**estate in salute** per la futura **mamma ed il suo bambino”**.

Il Ministero alla Salute ha pensato anche ai nostri **“amici a quattro zampe”** con il vademecum **“Il caldo e la salute degli animali domestici”**.

Di fondo, tutti gli opuscoli realizzati segnalano che, in presenza di elevate temperature, è indispensabile adottare stili di vita adeguati e sapere come comportarsi con afa, caldo intenso e alti tassi di umidità, che potrebbero causare malori e problemi di salute di diverso tipo.

Regione Lombardia ripropone **“10 regole d'oro per affrontare il caldo estivo”**, rivolto a tutti i cittadini, che possono trovarvi consigli semplici e pratici per affrontare al meglio la stagione estiva, suggerisce i comportamenti da tenere e da evitare per prevenire disturbi legati alle condizioni climatiche e i sintomi cui fare attenzione.

È inoltre in funzione il servizio di ARPA Lombardia – bollettino giornaliero –**Disagio da calore – Humidex** (<http://www2.arpalombardia.it/siti/arpalombardia/meteo/previsionimeteo/humidex/Pagine/Humidex-Info.aspx>) – che segnala i giorni in cui l'umidità eccessiva, aumentando la percezione delle temperature calde, potrebbe più facilmente provocare malori in soggetti “fragili”.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it