



■ CRAMPI DA CALORE

Sono dolori muscolari causati dalla perdita di sali e liquidi corporei durante la sudorazione.

Cosa fare: interrompere l'attività e reintegrare i sali minerali persi con integratori salini. Massaggiare i muscoli colpiti dal crampo per ridurre il dolore. Se dopo un'ora di riposo il dolore non passa chiedere l'intervento medico.

■ DERMATITE DA SUDORE

È causata dalla macerazione cutanea indotta dalla eccessiva presenza di sudore. Si presenta sotto forma di piccoli brufoli o vescicole su collo, parte superiore del torace, inguine, sotto il seno, pieghe del gomito.

Cosa fare: spostarsi in un ambiente di lavoro più fresco e meno umido. L'area dell'eruzione cutanea deve essere mantenuta asciutta e può essere applicato talco per diminuire il fastidio.

■ SQUILIBRI IDROMINERALI

Conseguenti a grandi perdite idriche, dovute a sudorazione e iperventilazione, in assenza di adeguato reintegro di acqua. La disidratazione si manifesta con sete, diminuzione della sudorazione, riduzione dell'elasticità cutanea, minore produzione di urina, bocca secca.

Cosa fare: bere in abbondanza e in caso di forte sudorazione reintrodurre insieme ai liquidi anche i sali minerali persi con integratori. Se i sintomi non migliorano chiedere l'intervento medico.

■ SINCOPE DOVUTA A CALORE

Conseguenza di eccessiva vasodilatazione, con stasi venosa periferica, ipotensione e insufficiente flusso sanguigno cerebrale. Si manifesta con perdita di coscienza preceduta da pallore, stordimento e vertigini.

Cosa fare: chiedere l'intervento medico.

■ ESAURIMENTO O STRESS DA CALORE

È caratterizzato da un esaurimento della capacità di adattamento (del cuore e del sistema termoregolatorio), specie in soggetti non acclimatati sottoposti a sforzi fisici intensi. Segni e sintomi sono grande sudorazione, aumento di frequenza cardiaca, calo della pressione.

Cosa fare: spostare la persona in un luogo fresco e, in assenza di nausea, fare bere acqua fresca a sorsi brevi e frequenti, alleggerire l'abbigliamento, raffreddare con acqua fredda testa, collo, viso, arti. Chiedere intervento medico, allertare il 118, o portare la persona al pronto soccorso per la valutazione e il trattamento.

■ COLPO DI CALORE

Si verifica se lo **stress da calore** non è trattato tempestivamente, persiste l'esposizione al caldo, la temperatura corporea sale anche oltre i 40°C. Si tratta di un'emergenza medica che può provocare danni agli organi interni e nei casi più gravi condurre alla morte. Segni e sintomi del colpo di calore sono debolezza, febbre, calo della pressione, nausea, vomito, ma anche crampi, vertigini, sete intensa, perdita di lucidità e disorientamento. Nei casi più gravi, si può arrivare alle convulsioni ed al coma.

Cosa fare: chiamare immediatamente il 118 e, nell'attesa, spostare la persona in un'area fresca ed ombreggiata, rimuovere quanti più indumenti possibile, bagnarla con acqua fresca, o applicare asciugamani imbevuti d'acqua fresca su testa, collo, viso, arti e far circolare l'aria per accelerare il raffreddamento.

