

## I CONSIGLI DI ARTEMISIA LAB

# **ESTATE SICURA: come proteggere la salute nei giorni più caldi**

Con l'estate arrivano giornate luminose e cieli tersi, ma anche temperature elevate che possono mettere a dura prova l'organismo, specialmente nei soggetti più fragili: bambini, anziani e persone con patologie. Capire come il caldo incide sul nostro corpo è il primo passo per proteggerci con intelligenza.

### **Perché il caldo può essere pericoloso?**

Il nostro corpo ha un sistema sofisticato per mantenere stabile la temperatura interna (circa 36,5–37°C). Quando fa troppo caldo:

- la termoregolazione si sovraccarica: il corpo usa il sudore per raffreddarsi, ma se c'è troppa umidità o non beviamo abbastanza, questo meccanismo diventa meno efficace;
- la pressione può abbassarsi: con la dilatazione dei vasi sanguigni per disperdere calore, si possono avvertire stanchezza, giramenti di testa o svenimenti;
- il cuore e i reni lavorano di più per mantenere l'equilibrio idrosalino, soprattutto se si suda molto o si perdono liquidi con diarrea e vomito;
- il sistema nervoso può essere compromesso: in situazioni estreme, si rischiano colpi di calore che alterano lo stato di coscienza e richiedono un intervento immediato.

Nei bambini questi meccanismi non sono ancora del tutto sviluppati; negli anziani, invece, possono essere rallentati o meno efficaci. Chi ha patologie croniche, come diabete, ipertensione o malattie cardiovascolari, è più a rischio di complicanze.

### **Cosa fare per i bambini:**

- offrire acqua frequentemente
- vestirli con tessuti leggeri e traspiranti
- evitare giochi al sole nelle ore più calde

### **Come possono proteggersi gli anziani:**

- soggiornare in ambienti freschi e ben ventilati
- preferire pasti leggeri e idratanti
- monitorare la pressione e segnalare qualsiasi malessere

### **Attenzioni per chi ha patologie:**

- concordare con il medico di fiducia l'assunzione di farmaci durante l'estate
- uscire solo nelle ore più fresche, o seguendo le indicazioni fornite dal medico di fiducia
- fermarsi subito in caso di nausea, vertigini o sudorazione eccessiva e richiedere supporto

### **Un aspetto fondamentale:**

#### **affidarsi sempre a strutture e professionisti sanitari qualificati**

In estate, prevenzione e monitoraggio diventano ancora più importanti. Per ogni dubbio, malessere o necessità di controllo, è fondamentale rivolgersi esclusivamente a specialisti clinici e strutture sanitarie certificate, qualificate e regolarmente accreditate, come ambulatori, poliambulatori e ospedali, che garantiscano standard ufficiali di sicurezza, igiene e competenza clinica. Evitiamo di affidarci a canali non autorizzati a diagnosi o alla presa in carico di condizioni di salute, come le farmacie, che rappresentano un canale dedicato alla dispensazione dei farmaci e alla consulenza sul corretto uso dei medicinali, ma non sostituiscono in alcun modo le strutture cliniche autorizzate per consulenze sanitarie, diagnosi, monitoraggi o trattamenti.

A questo proposito, segnaliamo che i centri della Rete **Artemisia Lab** restano **sempre aperti** ed operativi 7 giorni su 7, **anche durante il mese di agosto, compreso il giorno di Ferragosto**. Una presenza costante per chi ha bisogno di esami, consulenze o prestazioni sanitarie in ogni momento, anche durante le vacanze.

### **Infine, non dimentichiamo che...**

- una buona crema solare, un cappello e un paio di occhiali fanno la differenza
- prendersi cura degli altri — una visita a un vicino anziano o una telefonata — può salvare una vita