

GLI EFFETTI NEGATIVI DEL CALORE DURANTE LE ESCURSIONI IN MONTAGNA



La corretta pianificazione delle escursioni in montagna prevede sicuramente anche l'adeguatezza rispetto alle temperature previste. Gli effetti del calore intenso sul nostro organismo sono molteplici e possono influire negativamente sulla performance e sulla nostra salute. Non basta basarsi sulle temperature fornite dai bollettini meteo, i dati comunicati si riferiscono alla temperatura dell'aria atmosferica e non alla temperatura misurata a livello del suolo. Quest'ultima soprattutto in condizioni di sereno

e di assenza di venti è più elevata di quella riportata. L'aria viene scaldata minimamente dalla radiazione solare mentre il terreno immagazzina calore dall'alba al tramonto, disperdendolo poi durante la notte, con grandi differenze se si parla di terreno roccioso (grande assorbimento di calore) o innevato (minimo assorbimento di calore). Per questo motivo in estate, esclusi gli ambienti innevati, la temperatura misurata a livello del terreno può in certi casi essere di 15° - 18° superiore a quella dell'aria. Per le suddette ragioni possiamo incorrere in due particolari situazioni potenzialmente pericolose.

COLPO DI SOLE

L'insolazione o colpo di sole è causata dall'eccessivo riscaldamento del capo da parte dei raggi solari e della loro azione diretta. Essa avviene indipendentemente dalle condizioni di riposo o durante lo sforzo ed è essenzialmente dovuta all'esposizione continua al sole a capo scoperto o mal protetto. Il surriscaldamento della scatola cranica comporta un edema secondario dei tessuti cerebrali e quindi una sintomatologia di caratteristiche neurologiche.

SINTOMI

- nausea
- vomito
- cefalea
- rigidità nucale
- convulsioni
- coma
- turbe del respiro e del battito cardiaco
- arresto cardiaco

N.B. potrebbero essere presenti ustioni del cuoio capelluto.



PRIMO SOCCORSO

Ripararsi all'ombra in posizione comoda ed applicare uno straccio/fazzoletto bagnato sul capo al fine di far disperdere il calore accumulato. Se il paziente è ancora cosciente far bere acqua a piccoli sorsi.

COLPO DI CALORE O IPERTERMIA

È una patologia "subdola" che si verifica quando, per le alte temperature e soprattutto l'eccessiva umidità, viene meno la capacità di termoregolazione autonoma del corpo. Con il colpo di calore la temperatura del corpo sale dai 36-37°C abituali a valori di oltre 40°C in pochi minuti. Questa brusca escursione termica si verifica in presenza di elevati gradi di umidità. Durante lo sforzo, il corpo si riscalda assorbendo calore dal sole e produce altro calore attraverso l'attività muscolare. Il meccanismo che l'organismo utilizza per non "surriscaldarsi" è l'evaporazione del sudore che, oltretutto permette di aumentare considerevolmente la superficie di scambio ma, quando l'umidità dell'aria è elevata e c'è poca ventilazione, questa evaporazione viene meno e non svolge il suo compito raffreddante. Il colpo di calore è molto legato a situazioni critiche di afa e di ristagno d'aria. La pericolosità di tale condizione è legata allo stato di shock che insorge a seguito della vasodilatazione periferica con ipossia dei tessuti, tra i quali in primis il cervello e gli organi vitali oltre che dalla possibilità di generare delle importanti turbe elettrolitiche legate alla perdita di Sali minerali.

SINTOMI

- **pelle secca**
- **assenza di sudorazione**
- **respiro affannoso**
- **aumento del battito cardiaco**
- **febbre alta ed improvvisa**
- **sincope**
- **coma**
- **ipotensione e shock**
- **arresto cardiaco**



PRIMO SOCCORSO

La prima cosa da fare è spogliare la vittima e posizionarla distesa con gli arti inferiori leggermente sollevati, in una zona fresca e ventilata. Somministrare acqua se cosciente ed applicare spugnature di acqua fredda lungo tutto il corpo. Non esitare a chiamare il 118 nei casi più gravi o che evolvono negativamente.



PREVENZIONE

Prevenzione del colpo di sole: indossare sempre un copricapo, eventualmente bagnarsi frequentemente la testa e fare soste in zone ombreggiate, idratarsi adeguatamente. Se si intende percorrere lunghe distanze, studiare il percorso con zone di soste adeguate.

PREVENZIONE DEL COLPO DI CALORE

Per il colpo di calore la cosa si complica un po' in quanto in condizioni di afa il primo pensiero è quello di spogliarsi di tutto, tuttavia la pressione dell'umidità sul corpo nudo è maggiore e questo non facilita l'evaporazione del sudore. La cosa migliore è quella di vestirsi interamente da capo a piedi con degli indumenti leggeri, di colore chiaro (per non attirare i raggi del sole) e soprattutto comodi e ariosi. Fondamentale è bere acqua a piccoli sorsi ad intervalli frequenti senza aspettare di avere sete! Evitare le acque povere di sodio (acque dietetiche), le bibite gassate e gli sport drink che hanno effetti più negativi che positivi. Nelle situazioni estreme di fatica e caldo diluire nell'acqua della borraccia una bustina di sali minerali. Gli integratori di sali minerali aiutano a ripristinare velocemente l'equilibrio idrosalino perso con l'elevata sudorazione e sono comodi e veloci da usare all'occorrenza.

Irene Camporesi

Infermiere Pronto Soccorso DEA Rimini - OTS - SAER

Giacomo Mennilli

Medico Emergenza Sanitaria Territoriale 118 Romagna - OTS - SAER

