

## COSA SI RISCHIA CON IL TROPPO CALDO?

Il nostro organismo normalmente per contrastare il calore atmosferico genera di per sé calore per espellerlo sotto forma di sudore e raffreddarsi. Quando fa troppo caldo questo sistema di raffreddamento può non funzionare correttamente e di conseguenza far raggiungere temperature davvero pericolose per l'organismo dei bambini! I disturbi più comuni che possono essere causati dal calore sono crampi da calore, esaurimento da calore o colpo da calore.

**Andiamo a vedere più nel dettaglio...**



## I DISTURBI PIÙ COMUNI

- ✓ **I crampi da calore** sono contrazioni muscolari improvvise, molto dolorose, di breve durata che interessano i muscoli delle gambe, braccia, addome. Possono verificarsi durante o dopo un'attività fisica intensa in condizioni di caldo estremo e sono dovuti alla notevole perdita di liquidi e sali dovuta all'intensa sudorazione. Ciò avviene perchè non si assumono abbastanza liquidi, quindi se questo avviene è necessario idratare il bambino e massaggiare delicatamente la parte coinvolta.
- ✓ **L'esaurimento da calore** è una malattia da calore che si realizza quando un bambino in un clima torrido o in un ambiente molto caldo (e chiuso) non ha bevuto abbastanza liquidi e presenta debolezza, vertigini, nausea o vomito, mal di testa e sudorazione fredda. In questo caso è necessario portare immediatamente il bambino in un qualsiasi luogo più fresco e riparato dal sole, rimuovere i vestiti, far bere acqua o liquidi freddi contenenti sali e zuccheri e bagnare la pelle del bambino con acqua fresca.
- ✓ La forma più grave di malattia da calore è **il colpo di calore** dove il corpo non può regolare più la propria temperatura che può salire fino a superare i 41,1°C, causando danni al cervello se non viene rapidamente trattato. Il colpo di calore può per esempio verificarsi quando un bambino rimane in un'auto in una giornata calda causando un rapido aumento della temperatura corporea fino ad arrivare a livelli pericolosi. Il bambino inizia a manifestare mal di testa, debolezza, vertigini, nausea confusione, accelerazione del respiro e del battito, lieve o scarsa sudorazione, cute arrossata fino ad arrivare a convulsioni e perdita di coscienza. In questo caso occorre subito allertare il 118 e nel frattempo portare il bambino in un ambiente fresco e bagnarlo con acqua tiepida, alzare le gambe, se è cosciente idratarlo con acqua fresca, e se vomita girarlo da un lato.

Quindi considerate queste terribili conseguenze cercate di far idratare i vostri bambini il più possibile ma soprattutto rinfrescarli in qualsiasi maniera se sono sottoposti ad alte temperature per un periodo abbastanza lungo.

***Non aspettate che siano loro a chiederlo, potrebbe essere già tardi!!!!***