

Affrontare il caldo estremo e il suo impatto sulla salute mentale

Con l'aumento delle temperature globali, in tutto il mondo sempre più persone si trovano o si troveranno probabilmente ad affrontare episodi di caldo estremo. Ciò si verifica quando le temperature salgono molto al di sopra della norma per diversi giorni e notti di seguito.

Gli episodi di caldo estremo sono la principale causa di decessi correlati alle condizioni meteorologiche a livello globale.¹ I rischi sono particolarmente seri per bambini piccoli, anziani, donne incinte e persone affette da malattie croniche.

A causa del cambiamento climatico globale, queste ondate di calore si verificano più spesso, durano più a lungo e diventano più forti. Ecco una guida introduttiva sul caldo estremo e su come proteggere te stesso e i tuoi cari.



In che modo il caldo estremo può influire sul benessere fisico?

Durante il caldo estremo, il corpo può trovare difficile regolare la temperatura interna, il che può portare al surriscaldamento. A sua volta, questo può causare disidratazione e colpi di calore, facendoci provare un senso di debolezza, stordimento e nausea. I sintomi dell'esaurimento da calore includono anche: sudorazione intensa, mal di testa, affaticamento, crampi muscolari, svenimento, pallore, pelle sempre umida e tachicardia o bradicardia.

Se i sintomi peggiorano e il corpo raggiunge i 103 gradi Fahrenheit (39 gradi Celsius) può insorgere un colpo di calore, che può renderci confusi o farci anche perdere conoscenza. Il battito cardiaco potrebbe essere accelerato e la pelle calda e arrossata. Chiedi subito assistenza medica se tu o qualcuno che conosci presenta questi sintomi.

Il calore estremo può influire anche su umore e comportamento, facendoci sentire stressati, irritabili, tristi o persino arrabbiati. Può rendere difficile concentrarsi, pensare chiaramente, ricordare o reagire. Anche il sonno potrebbe risentirne, peggiorando sintomi quali affaticamento e irritabilità. Nei casi più gravi, lo stress e il disagio correlati al calore possono contribuire a un aumento dell'uso di sostanze, pensieri suicidari o comportamenti violenti.

L'incapacità del corpo di regolare la temperatura interna può anche peggiorare le attuali condizioni di salute fisica e mentale, tra cui malattie cardiache, diabete, asma, depressione, ansia e uso di sostanze. Può arrivare a danneggiare gli organi interni come il cuore e i reni.

Oltre al danno umano diretto, le ondate di calore estreme possono portare a siccità, incendi, scarsa qualità dell'aria e carenza di acqua, cibo ed elettricità.



Come proteggersi dal caldo estremo^{2,3}

Pianifica in anticipo

- Individua luoghi più freschi dove andare, come una biblioteca pubblica o un centro commerciale
- Rendi la tua casa il più possibile a prova di caldo installando tende o persiane alle finestre, isolando pareti, pavimenti e soffitti oppure piantando alberi per favorire l'ombra all'esterno
- Presta attenzione alle previsioni del tempo
- Insegna ai bambini cosa fare sul momento e in caso di emergenza
- Apprendi le tecniche di cura personale, quali respirazione profonda, meditazione e consapevolezza, per aiutarti a gestire stress e ansia
- Stabilisci e mantieni legami sociali per darti supporto emotivo e un senso di comunità

Preparati al fenomeno

- Fai scorta di cibo, acqua e farmaci
- Riprogramma le uscite per evitare di stare fuori col caldo estremo
- Tieni una radio a batteria, un cellulare carico o una batteria di riserva in caso di interruzioni di corrente
- Fai dei piani per proteggere i tuoi cari, animali domestici inclusi

Durante un'ondata di calore

- Usa l'aria condizionata (se disponibile)
- Fai bagni o docce fredde
- Bagna la pelle, ad esempio con uno spray ad acqua o un panno umido, oppure avvolgi un asciugamano fresco e bagnato sulla testa
- Indossa abiti leggeri e larghi
- Bevi acqua anche se non hai sete
- Evita o riprogramma l'attività lavorativa e fisica all'aperto
- Pianifica le attività importanti per il momento più fresco della giornata
- Ricorri a tecniche di cura personale a supporto della salute mentale
- Fatti vedere e rimani in contatto con amici e persone care
- Tieni anche al sicuro gli animali domestici offrendo acqua, aree rinfrescate e cibo

Impegnati a cambiare

Tutti possiamo adottare misure per ridurre gli sprechi, mantenere pulito il nostro ambiente e supportare gli ecosistemi naturali per aiutare a limitare il cambiamento climatico. Ad esempio⁴:

- Usa i mezzi pubblici, vai a piedi o in bicicletta
- Consuma meno carne e latticini
- Riutilizza, ricicla e acquista meno cose
- Pianta specie autoctone
- Raccogli la spazzatura e smaltiscila correttamente
- Informati e informa gli altri sul cambiamento climatico



Supporto fondamentale quando serve

Visita https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/it-IT per altre risorse e informazioni per un supporto fondamentale

1. World Health Organization. [Heat and health](#). 28 mag 2024.
2. Better Health Channel. [How to cope and stay safe in extreme heat](#). 5 dic 2023.
3. Ready.gov. [Extreme heat](#). 3 feb 2025.
4. United Nations, [Act now](#).

Optum

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF16206860 337686-022025 OHC