

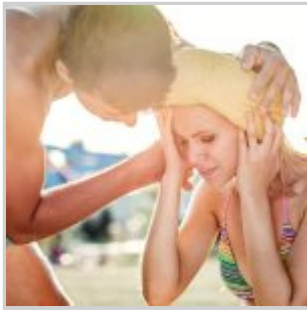
Colpo di caldo e insolazione: riconoscerli, prevenirli e curarli

Autore: Francesca Scarabelli

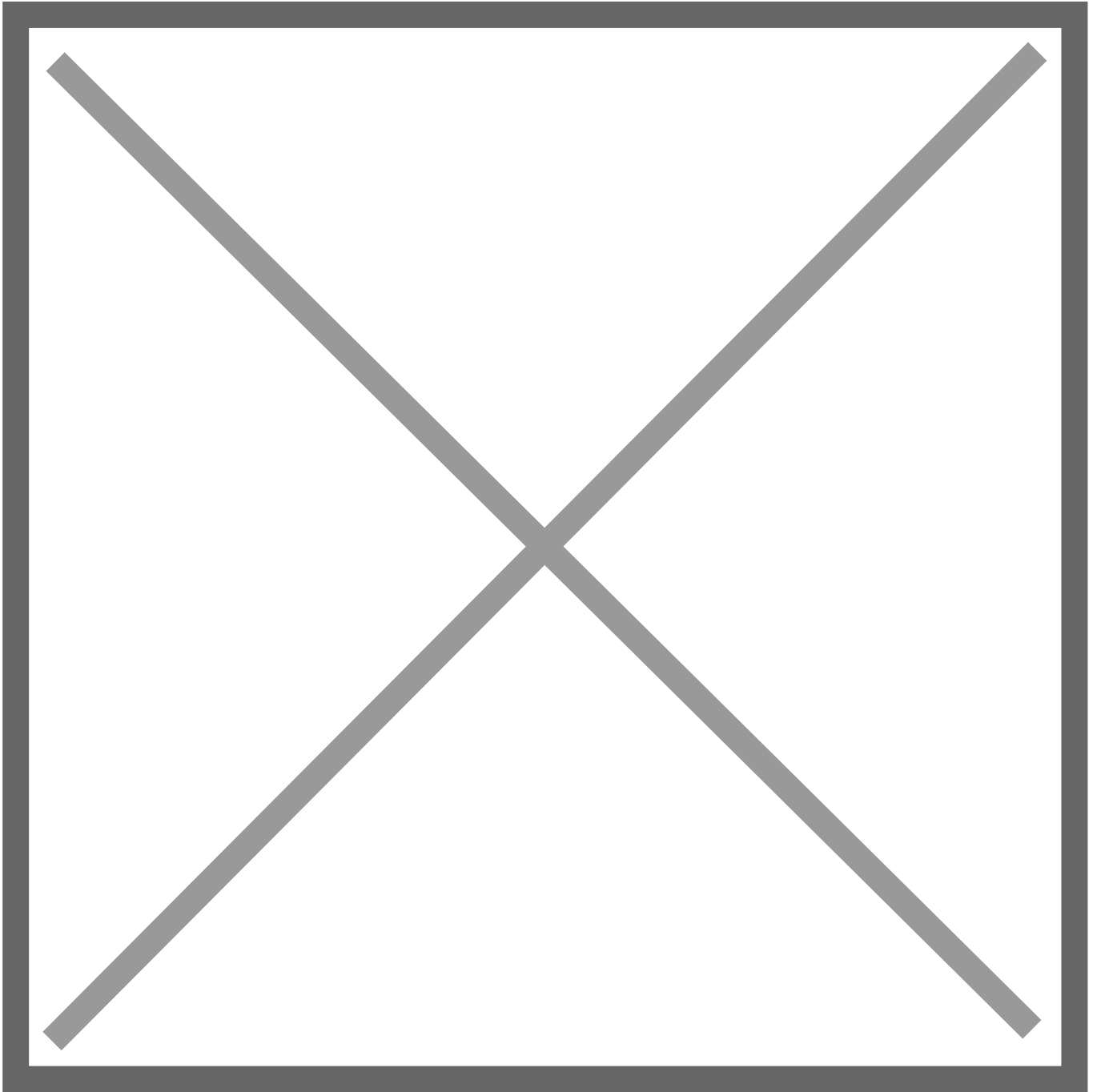
Data: 05 Luglio 2021



Il colpo di calore è causato da una **temperatura esterna particolarmente elevata**, una scarsa ventilazione ed un **alto tasso di umidità**. Si può quindi verificare non solo all'aperto, ma anche, e soprattutto, all'interno di un abitacolo di una macchina esposta al sole.



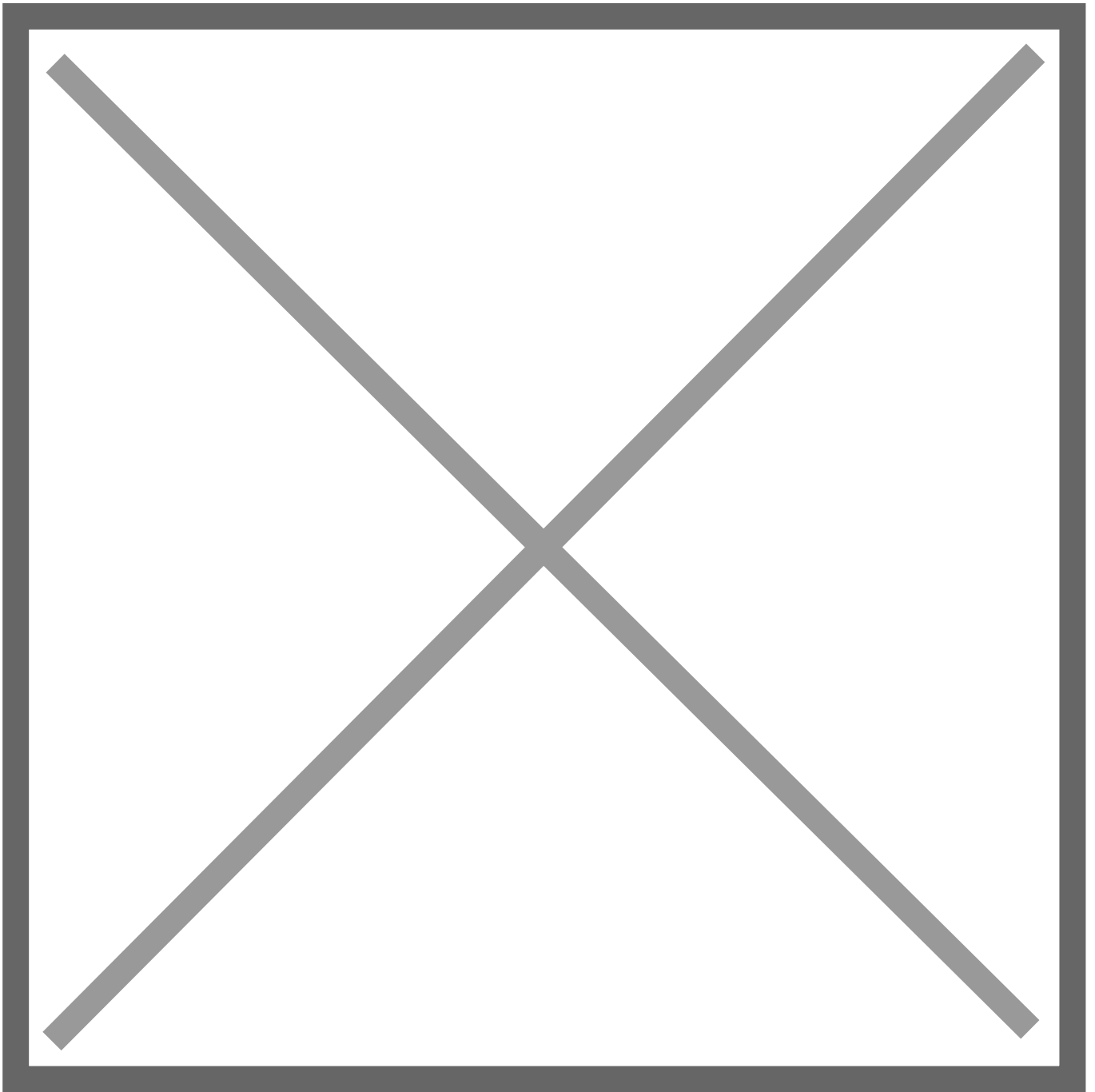
In particolare è sufficiente una temperatura sui 30-35 °C con alto tasso di umidità, superiore al 60-70%, per determinare un colpo di calore che, paradossalmente può non verificarsi con temperature anche più elevate ma in assenza di umidità.



Le temperature anche elevate vengono tollerate bene se l'umidità è intorno al 30%, mentre intorno al 50% possono iniziare i primi segni di malessere, che diventano sempre più frequenti man mano che aumenta il tasso di umidità.

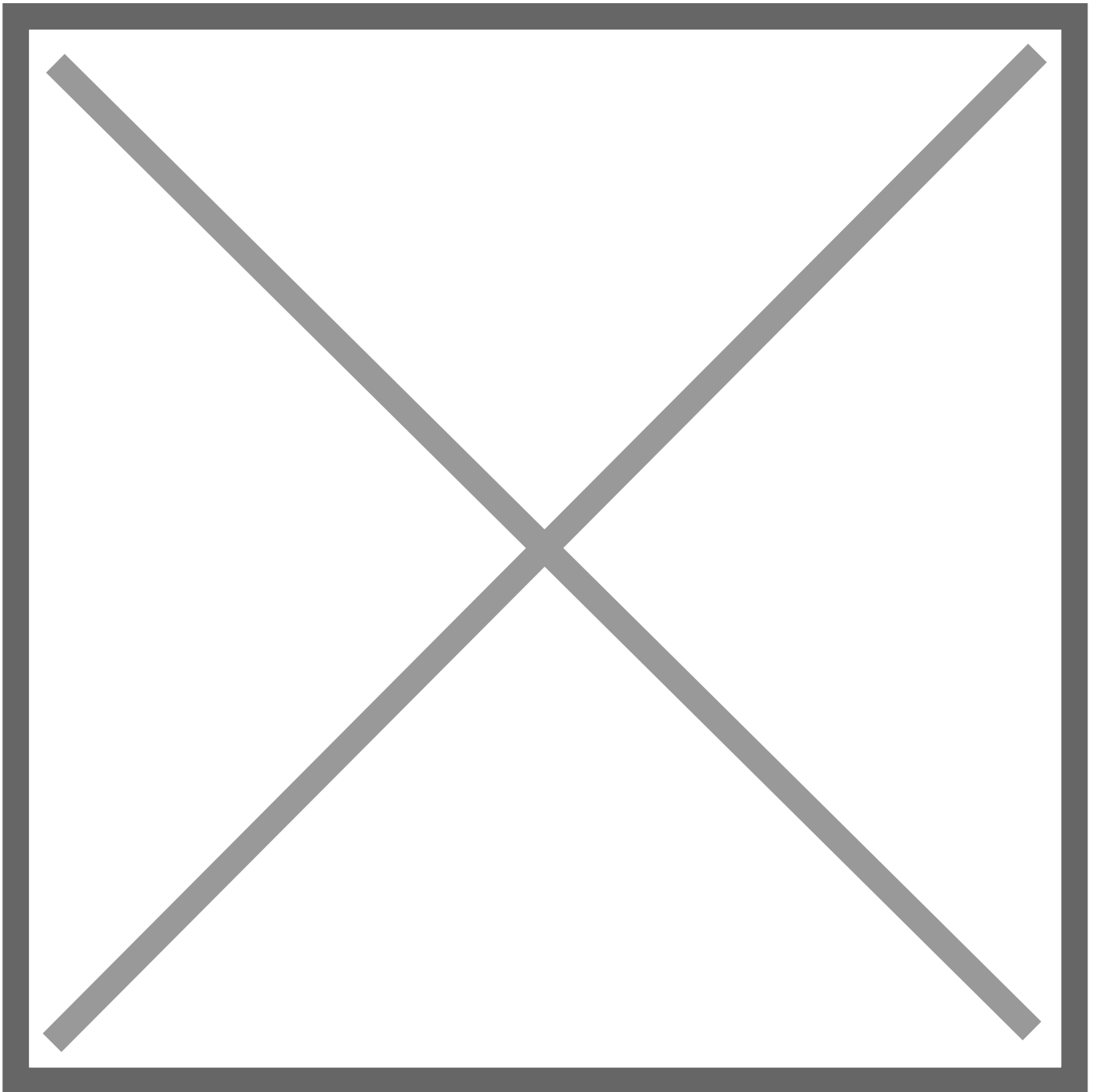
L'umidità eccessiva non consente al sudore di evaporare dal nostro corpo e, quindi, di abbassare dapprima la temperatura cutanea e successivamente la temperatura interna.

Il colpo di sole



Il colpo di sole è provocato da una diretta esposizione ai raggi solari per un lungo periodo, senza un'adeguata **copertura della testa**. Esso è, perciò, la reazione improvvisa ad una prolungata esposizione solare, tale da provocare un'eccessiva perdita di liquidi e di sali minerali che può portare allo svenimento. Si tratta della così detta **insolazione**. Caratteristica del colpo di sole, rispetto a quello di caldo, è la [scottatura di 1° e 2° grado e conseguente eritema](#).

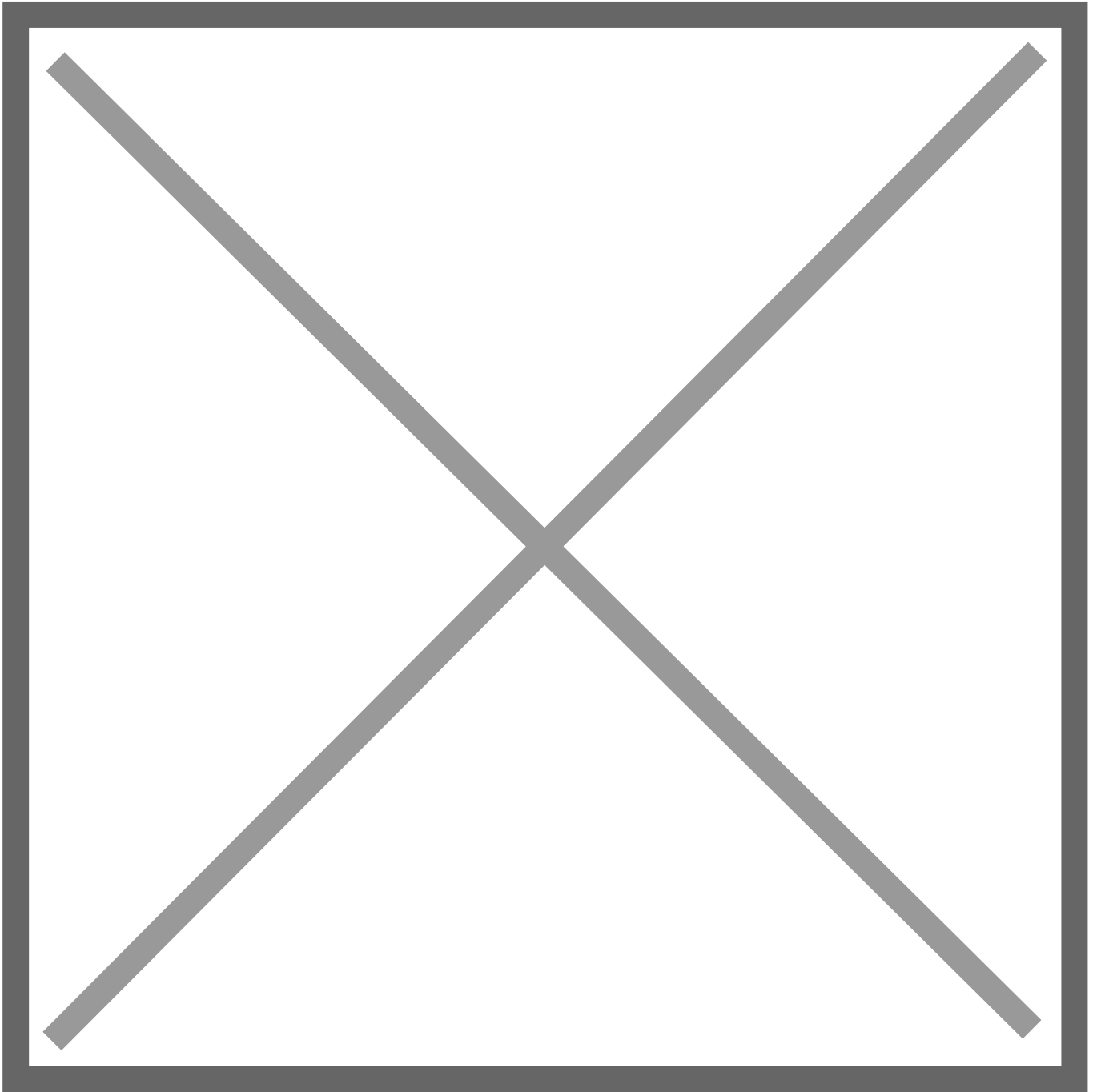
Come evitare i colpi di calore



Per evitare colpi di calore, innanzitutto è bene evitare di uscire nelle ore più calde della giornata.

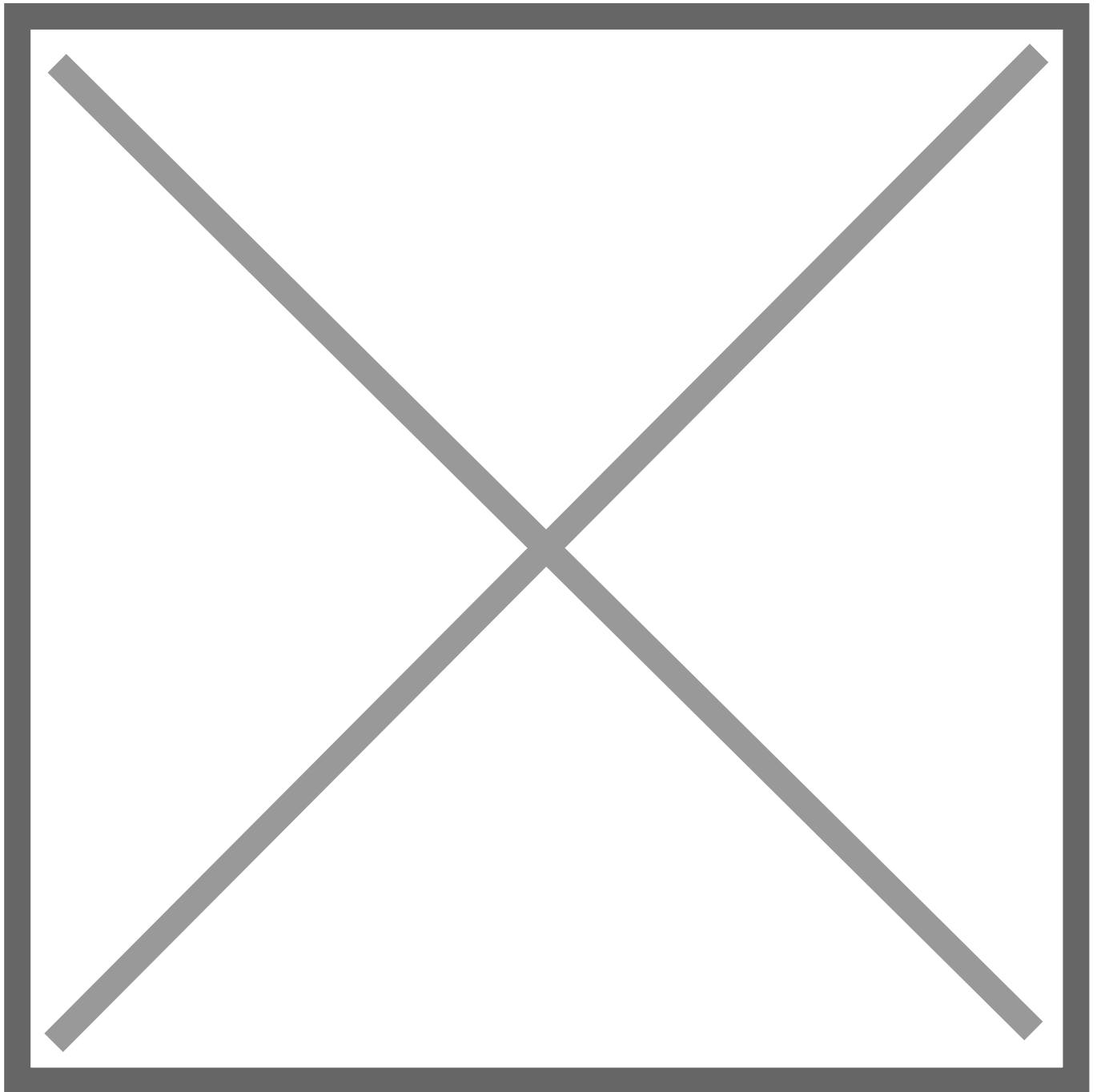
- E' preferibile soggiornare in locali climatizzati o utilizzare dei ventilatori.
- Non mangiare troppo, ma offrire molta frutta e bevande.
- Far fare spesso bagni e docce rinfrescanti.
- Non affrontare viaggi in auto nelle ore più calde, soprattutto nei periodi di maggior traffico con il rischio di rimanere coinvolti in code chilometriche sotto il solleone.
- Utilizzare l'aria condizionata in auto con moderazione: l'uso smodato con temperature "siberiane" espone voi e soprattutto i bambini a malattie da raffreddamento e a sbalzi termici eccessivi quando si esce dall'auto.
- Portare sempre da bere durante i viaggi.

Come evitare i colpi di sole



- Quanto alla prevenzione del colpo di sole, o insolazione, oltre alle raccomandazioni già date, che sono comunque utili, fondamentale è l'uso del **cappellino**, sempre, anche con il cielo coperto da nuvole.
- **Le ore indicate per l'esposizione del bimbo al sole** sono quelle del primo mattino e del tardo pomeriggio, mentre nelle ore centrali è bene restare all'ombra. Ma attenzione anche all'ombra dell'ombrellone si rischiano ustioni!!!

Che cosa fare se si verifica un colpo di calore o una insolazione



- Per prima cosa si deve portare il soggetto colpito in un **luogo fresco, possibilmente ventilato**, e sdraiarlo con le gambe leggermente sollevate.
- Togliere gli indumenti e usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata, o, se possibile tenere il soggetto in un ambiente con aria condizionata.
- Eseguire spugnature con acqua fresca sui polsi, fronte, collo, inguine per ridurre gradualmente la temperatura e, meglio ancora, porre una borsa di ghiaccio sul capo.
- Integrare i liquidi persi dando da bere acqua o bevande di gusto leggermente salato.

Se i sintomi sono sin dall'inizio gravi o la persona soccorsa stenta a riprendersi è indispensabile chiamare un'ambulanza per il trasporto al **Pronto Soccorso**. Non è consigliabile accompagnare la persona con la propria auto, soprattutto se la giornata è molto calda e se batte il sole: il tragitto in un ambiente non attrezzato potrebbe provocare dei peggioramenti alla situazione.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/colpo-di-caldo-e-colpo-di-calore-conoscerli-prevenirli-e-curarli/>

Generato il 08/05/2026