



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

## Caldo record: come sopravvivere d'estate in città

*I CONSIGLI DI ASSOSALUTE PER GODERSI LA BELLA STAGIONE ANCHE IN CITTÀ*

**Milano, 02 luglio 2019** – Da giorni le previsioni ci allertano sull'**ondata di caldo record di questo inizio di stagione estiva** che ha già creato numerosi disagi in tutta la penisola, con afa e temperature molto elevate.

Se al mare o in montagna il caldo diventa più sopportabile, è proprio per chi rimane in città che le difficoltà maggiori si fanno sentire.

**Molti italiani, infatti, trascorreranno gran parte dell'estate in città.** Rimanere in città per lavoro o in attesa di partire per le vacanze o perché si è scelto di rinunciare ai viaggi, può influire negativamente non solo sull'umore, ma anche sulla salute perché **possono insorgere piccoli disturbi** che tendono a manifestarsi maggiormente proprio con il caldo estivo.

**Assosalute**, l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica, viene in soccorso di tutti coloro che non si allontaneranno dalla città **con consigli pratici** per gestire piccoli fastidi di salute, anche grazie **al ricorso responsabile ai farmaci di automedicazione** - riconoscibili grazie alla presenza del **bollino rosso che sorride** sulla confezione - per far sì che l'estate sia un periodo bello e, soprattutto, in salute, ovunque venga vissuta.

Il primo consiglio per tutti, ma in particolar modo per i bambini e per gli anziani, valido per tutte le stagioni dell'anno ma ancor più per il periodo estivo, è quello di **bere molta acqua ed essere sempre idratati**. Con il caldo, infatti, si perde una gran quantità di liquidi che va reintegrata bevendo **almeno due litri di acqua al giorno**.

### 1. Aria condizionata e sbalzi di temperatura

Utile per "sopravvivere" al caldo e combattere l'afa, l'aria condizionata può essere però pericolosa soprattutto quando c'è un divario di temperatura eccessivo tra l'esterno e l'interno. Per evitare malanni alle vie respiratorie che possono essere causati dagli sbalzi di temperatura, è bene **avere sempre con sé un foulard, una sciarpa leggera o un maglioncino di cotone per riparare spalle e gola**. L'ideale



sarebbe non superare i 5/6 gradi di differenza tra la temperatura esterna e quella impostata sul condizionatore, altrimenti si rischiano **mal di gola, raffreddore e tosse**.

In caso di necessità: Contro mal di gola e raffreddori, farmaci ad azione balsamica, antisettici del cavo orale, decongestionanti nasali e antinfiammatori non steroidei. Per alleviare la tosse, farmaci ad azione antitussiva – sedativi della tosse ad azione antinfiammatoria delle prime vie aeree se la tosse è secca, espettoranti e mucolitici che fluidificano il catarro e rendono meno vischioso il muco se la tosse è grassa.

## 2. Disturbi del sonno

Quando le temperature salgono, dormire serenamente diventa difficile, soprattutto in città dove c'è meno ricircolo di aria e dove le mura domestiche tendono ad assorbire il calore diurno. Per favorire un corretto riposo, **evitare, soprattutto la sera e prima di andare a dormire, bevande alcoliche o eccitanti come tè e caffè**. Anche i **cibi pesanti, affaticando la digestione**, possono contribuire a rendere più difficile il riposo. Evitare, inoltre, l'utilizzo di dispositivi elettronici: la luce degli schermi non favorisce il rilassamento. Meglio, quindi, leggere un libro. **La temperatura ideale in camera da letto non dovrebbe superare i 22-23 gradi**, bene quindi arieggiare per quanto possibile la stanza e utilizzare tessuti in cotone per favorire una corretta traspirazione della pelle.

In caso di necessità: farmaci ad azione blandamente sedativa a base di valeriana, da sola o in associazione.

## 3. Punture di insetto

Insetti come zanzare, api, vespe e calabroni possono essere sgradevoli compagni nelle calde giornate estive in città. In caso di puntura, il veleno rilasciato porta alla formazione del pomfo, un **rigonfiamento arrossato sulla pelle con conseguente dolore, bruciore o prurito**. Contro le zanzare, oltre a evitare ristagni d'acqua, per esempio nei vasi dei balconi, è bene usare **prodotti insetto-repellenti e zanzariere in casa**, mentre api e vespe tendono a reagire se infastidite o attratte da colori sgargianti e profumazioni forti. Cautela va posta, quindi, se si ama il giardinaggio o in caso di passeggiate nei parchi cittadini. Chi fa sport, dovrebbe ricordare che il sudore richiama gli insetti, aumentando il rischio di punture. Attenzione particolare per chi rischia lo **shock anafilattico con le punture di insetti**: questa situazione porta a problemi potenzialmente molto gravi ed è bene che i soggetti a rischio abbiano con sé una fiala di adrenalina pre-dosata.

In caso di necessità: creme a base di antistaminici o derivati del cortisone (corticosteroidi) per alleviare il prurito o antinfiammatori e anestetici locali.

#### **4. Gambe gonfie**

Uno dei disturbi più fastidiosi dovuti al caldo è quello delle gambe gonfie, conseguenza di problemi circolatori dovuti all'insufficienza venosa e alla fragilità capillare. Ne sono soggette soprattutto le donne e si manifestano generalmente la sera, **al termine di una giornata faticosa o quando si rimane a lungo nella stessa posizione, seduti o in piedi**. Per prevenire il fastidio, meglio indossare scarpe comode – né troppo basse né troppo alte – capaci di mantenere la curvatura naturale del piede e vestiti che non “costringano l'addome”, favorendo il ristagno del sangue nelle gambe. Per alleviare il fastidio, è bene tenere per qualche minuto le **gambe alzate** e mettere **i piedi a bagno in acqua fredda** per aiutare la circolazione. Inoltre, se il disturbo è ricorrente, meglio riposare con i piedi più in alto del capo, inclinando il materasso in modo che le estremità inferiori rimangano sollevate di 15-20 centimetri.

In caso di necessità: farmaci ad azione capillaro-protettrice, applicati localmente in crema o gel per un sollievo immediato, oppure assunti sotto forma di polvere o compresse.

Seguendo questi piccoli accorgimenti, anche l'estate passata in città potrà trascorrere piacevolmente e all'insegna di salute e benessere.

Per maggiori informazioni: [www.semplicementesalute.it](http://www.semplicementesalute.it)