Caldo, Medici Firenze: “Non abbassiamo la guardia: il rischio non è solo sotto il sole, ma anche negli ambienti surriscaldati”

Description

L’Ordine negli ultimi giorni della prima ondata di calore: “In aumento i casi di insufficienza renale acuta associati alla disidratazione, soprattutto tra chi assume farmaci per diabete e ipertensione. La prevenzione resta fondamentale”

Firenze, 26 giugno 2026 “Anche se questa prima intensa **ondata di calore** si avvia verso la conclusione, è importante mantenere alta l’attenzione. Le temperature elevate continuano a rappresentare un rischio per la salute e richiedono comportamenti prudenti, soprattutto da parte delle persone più fragili”.

A dirlo è l’**Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della provincia di Firenze**, che invita i cittadini a proseguire con le precauzioni adottate in questi giorni. Anziani, bambini, persone con patologie croniche e chi segue terapie farmacologiche sono le categorie che più facilmente possono andare incontro a complicanze legate al caldo.

“In questi giorni stiamo osservando con maggiore frequenza casi di insufficienza renale acuta associati alla disidratazione. Il problema interessa soprattutto chi assume alcuni farmaci, come quelli utilizzati per il diabete e per l’ipertensione, perché la perdita di liquidi può alterare più facilmente l’equilibrio dell’organismo. Una **corretta idratazione** – osservano dall’Ordine – è quindi una misura di prevenzione indispensabile”.

“Quando il corpo fatica a smaltire il calore invia **segnali** che non devono essere ignorati. Capogiri, improvvisa debolezza, nausea, mal di testa, crampi muscolari o stato confusionale richiedono di interrompere l’attività che stiamo facendo, raggiungere un luogo fresco, reintegrare i liquidi e, se il malessere non passa rapidamente, rivolgersi al proprio medico o ai servizi di emergenza”, sottolinea l’Ordine.

E ancora: “Bere acqua con regolarità, anche prima di avvertire la sete, è una delle strategie più efficaci per prevenire i problemi legati al caldo. È inoltre consigliabile preferire pasti leggeri, ricchi di frutta e verdura, limitare gli sforzi fisici e le uscite nelle ore centrali della giornata e mantenere gli ambienti domestici freschi, evitando sbalzi eccessivi di temperatura”.

“Chi soffre di pressione alta e segue una terapia deve prestare particolare attenzione ai possibili abbassamenti della pressione favoriti dal caldo. In presenza di giramenti di testa o sensazione di svenimento – raccomandano dall’Ordine – è opportuno contattare il proprio medico, senza sospendere o modificare autonomamente i farmaci”.

“Resta sempre valido e fondamentale il consiglio di **non uscire nelle ore più calde della giornata** – proseguono i medici – e di restare in ambienti freschi o comunque non surriscaldati”.

L’ultima raccomandazione riguarda le **bevande** fredde: “È bene evitare un raffreddamento troppo brusco dell’organismo dopo una lunga esposizione alle alte temperature. Anche il consumo rapido di bevande ghiacciate può favorire disturbi digestivi: è preferibile bere con gradualità e scegliere bevande fresche, ma non eccessivamente fredde”.

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

“L’estate è appena iniziata e con ogni probabilità saranno ancora numerosi i giorni caratterizzati da temperature elevate. Per questo – conclude l’Ordine – è importante trasformare queste semplici precauzioni in abitudini quotidiane e prestare attenzione anche alle persone più vulnerabili, verificando che siano adeguatamente idratate e trascorrano le ore più calde in ambienti idonei”.

CATEGORY

1. Attualità

Category

1. Attualità

Date Created
Giugno 2026
Author
redazione-toscana-medica
Meta Fields
Views : 17

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze