

## CONDIȚII CRONICE CARE CRESC SUSCEPTIBILITATEA LA CALDURA

UNELE BOLI CRONICE CRESC RISCUL DE EFECTE ADVERSE ALE CĂLDURII  
ÎN POPULAȚIA GENERALĂ ȘI LA MUNCITORI

### Bolile tiroidiene

Hormonii tiroidieni induc eliberarea de energie termică din celule

### Obezitatea

La subiecții obezi, efortul cardiac necesar pentru a lucra în medii calde crește

### Astm și bronșită cronică

Căldura poate provoca bronhoconstricție și crize de astm bronșic, mai ales în prezența unui nivel ridicat de umiditate

### Diabet

- Îngreunează dispersia căldurii în urma unei vasodilatații reduse în căldură datorită unei modificări globale a reactivității microcirculației, afecțiune exacerbată de o posibilă neuropatie periferică, care reduce și încetinește activarea mecanismelor de termoreglare
- În cazul unui efort fizic intens, pot apărea scăderi ale glicemiei



### Tulburări psihice și boli neurologice

Ele pot determina o percepție alterată a riscurilor asociate cu căldura și adoptarea în consecință a unor comportamente inadecvate

### Boli cardiovasculare

Ele pot îngreuna întărirea muncii cardiace necesare, pe de o parte, pentru a dispersa căldura printr-o creștere a fluxului către raioanele periferice și, pe de altă parte, pentru a crește fluxul sanguin către districtele musculare afectate de efort, în special pentru sarcinile de lucru cu intensitate ridicată. solicitări metabolice

### Boli de rinichi

- Pentru subiecții cu insuficiență renală sau dializați, în literatură este raportată o asociere frecventă cu hipertensiunea arterială și alte patologii cardiovasculare, cu un risc crescut de modificări ale tensiunii arteriale asociate cu căldură
- Deshidratarea poate agrava insuficiența renală

Medicamentele pentru tratarea acestor afecțiuni pot crește riscul de tulburări legate de căldură, la fel ca și alte medicamente, inclusiv:

- Medicamente anticoagulante
- Medicamente anti-cancer/chimioterapice

## CE SĂ FACI

### Persoanele hipertensive și persoanele cu boli cardiovasculare

- Acordați atenție hidratării și reumplerei corecte, nu numai a lichidelor pierdute, ci și a sărurilor minerale, mai ales în prezența factorilor de risc concomitenți (de exemplu, infecții gastrointestinale) care pot favoriza apariția aritmiilor
- Aveți grijă când vă ridicați brusc pentru a evita schimbările bruște ale tensiunii arteriale
- Monitorizați tensiunea arterială mai des în timpul verii și cereți sfatul medicului dumneavoastră pentru orice ajustări ale terapiei
- Dacă suferiți de hipertensiune arterială, reduceți aportul de sare

### Persoanele cu boli respiratorii

- Aduceți cu dvs. terapia care trebuie efectuată în caz de bronhoconstricție

### Persoanele cu tulburări mentale sau neurologice

- Hidrateaza-te adecvat si ia terapii regulat

### Persoanele cu tulburări renale

- Monitorizați tensiunea arterială mai des
- Hidratează-te adecvat și urmează o dietă sănătoasă, preferând alimentele bogate în fibre și sărace în potasiu

### Persoanele cu diabet

- Îngreunează dispersia căldurii în urma unei vasodilatații reduse în căldură datorită unei modificări globale a reactivității microcirculației, afecțiune exacerbată de o posibilă neuropatie periferică, care reduce și încetinește activarea mecanismelor de termoreglare
- În cazul unui efort fizic intens, pot apărea scăderi ale glicemiei

### Pentru toți lucrătorii cu o afecțiune cronică

- Discutați cu medicul dumneavoastră și cu medicul dumneavoastră despre comportamentul corect de adoptat în cazul expunerii la căldură
- Rețineți că organismul trebuie să se adapteze treptat la căldură
- Chiar înainte de tura de muncă, împrăspătează-te și hidratează-te cu băuturi proaspete, limitând consumul de cafea care favorizează deshidratarea
- Urmează o dietă sănătoasă mâncând suficient și evitând consumul de alcool
- Informați-vă despre prognozele efectelor căldurii asupra lucrătorilor în funcție de diverse contexte de angajare – consultați <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp> și <https://www.worklimate.it/scelta-mappa/>
- Acordați atenție simptomelor precum transpirație intensă, dureri de cap, greață, crampe: alertați rapid colegii și managerul de siguranță
- În cazul agravării simptomelor, contactați rapid 118
- Nu suspendați în mod independent terapiile în curs: o suspendare, chiar temporară, a terapiei fără supravegherea medicului poate agrava grav o stare patologică
- Pentru a afla mai multe: <http://www.salute.gov.it/caldo>

#### Autorii

Miriam Levi<sup>1</sup>, Francesca de' Donato<sup>2</sup>, Manuela De Sario<sup>2</sup>, Emanuele Crocetti<sup>3</sup>, Andrea Bogi<sup>4</sup>, Iole Pinto<sup>4</sup>, Marco Morabito<sup>5</sup>, Alessandro Messeri<sup>5</sup> (meteorolog AMPRO), Alessandro Marinaccio<sup>6</sup>, Simona Del Ferraro<sup>6</sup>, Tiziana Falcone<sup>6</sup>, Vincenzo Molinaro<sup>6</sup> și Michela Bonafede<sup>6</sup>

1 Epidemiologie UFC, Departamentul de Prevenire al Autorității Locale de Sănătate din Centrul Toscana

2 Departamentul de Epidemiologie al Serviciului Regional de Sănătate - Regiunea Lazio

3 UFS CeRIMP, Departamentul de Prevenire al Autorității Locale de Sănătate din Toscana Centrală

4 Laboratorul de Sănătate Publică, Laboratorul Agențiilor Fizici al Autorității Locale de Sănătate Sud-Est Toscana

5 Institutul de Bioeconomie - Consiliul Național de Cercetare

6 Secția Medicină, Epidemiologie, Igienă Muncii și Mediului – INAIL

Proiect grafic de Matteo Gramigni (ZonaZero)