



Comunicato stampa 4
Roma, 26 giugno 2017

Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (Siprec)

Consigli di cuore per vacanze sicure

Il caldo e la villeggiatura, al mare o in montagna, richiedono qualche attenzione particolare a volte una variazione della terapia abituale nei pazienti affetti da malattia di cuore e ipertensione. Da concordare sempre con il proprio medico, evitando il 'fai da te'. I consigli del professor Massimo Volpe, presidente della Siprec

Roma, 26 giugno 2017. Con il caldo che invade le città e le vacanze alle porte, cardiologi e medici di famiglia sono bersagliati di richieste su come comportarsi al meglio per evitare problemi di salute nella bella stagione. Ondate di calore improvvise, magari accompagnate da forte umidità, richiedono degli aggiustamenti dello stile di vita e spesso anche delle terapie in atto. Da discutere però sempre col proprio medico. perché il fai-da-te può essere molto rischioso, soprattutto nei soggetti affetti da ipertensione arteriosa, cardiopatia ischemica o scompenso cardiaco.

"Bisogna ricordare sempre - sottolinea il professor **Massimo Volpe**, presidente della Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (Siprec), ordinario di cardiologia e Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Cardiologia, Ospedale Sant'Andrea di Roma e preside della Facoltà di Medicina e Psicologia, Università 'La Sapienza' di Roma – che andare in vacanza non significa che anche le nostre malattie vanno in ferie.



SIPREC

società italiana
per la prevenzione
cardiovascolare

E' bene dunque conoscere le istruzioni per l'uso e rispettare alcune semplici regole, per godersi appieno i benefici dell'estate, senza rischiare di finire in pronto soccorso. Il caldo ha un impatto importante sull'apparato cardiocircolatorio – prosegue il professor Volpe - perché determina vasodilatazione, fa lavorare di più il cuore, provoca sudorazione e perdita di liquidi, esponendo così al rischio di disidratazione. E anche nelle persone non affette da malattie di cuore, possono verificarsi disturbi collegati all'ipotensione (caduta della pressione arteriosa), con comparsa di sintomi quali vertigini, palpitazioni, senso di mancamento, necessità di assumere la posizione sdraiata". Ecco dunque alcuni semplici consigli, dedicati alle persone con malattie di cuore e agli ipertesi, ma validi un po' per tutti, per stare alla larga dai problemi e godersi appieno l'estate.

La terapia antipertensiva 'balneare'. I soggetti con ipertensione arteriosa in trattamento, durante l'estate devono controllare più spesso la pressione e dovrebbero discutere con il medico l'eventualità di ridurre la terapia durante il periodo più caldo, evitando però di variare da soli la terapia. In estate andrebbero ridotti o, se possibile, evitati i diuretici che espongono a disidratazione, perdita di potassio e disturbi elettrolitici; qualche rischio può venire anche dai farmaci vasodilatatori, quali calcio-antagonisti e nitroderivati; attenzione infine anche agli ACE-inibitori e agli antagonisti dell'angiotensina, dotati anch'essi di un'azione vasodilatatrice.

Gli sbalzi di temperatura. I pazienti affetti da ipertensione o scompenso cardiaco dovrebbero evitare gli sbalzi da temperature troppo calde a troppo fredde. Esporsi a lungo al sole per poi tuffarsi in acque fredde, al mare, come al lago o in piscina, può provocare una congestione, soprattutto nei soggetti che prendono farmaci. Un accorgimento fondamentale è dunque quello di entrare in acqua gradualmente, evitando comunque di esporsi al sole, nelle ore più calde della giornata. In casa, un ragionevole uso dell'aria condizionata, soprattutto nelle ore più calde, può andare bene.

SIPREC

Via Lima, 31 00198 Roma • Tel. 06 8543541 • E-mail segreteria@siprec.it
Sito Internet www.siprec.it • www.siprec.tv



SIPREC

società italiana
per la prevenzione
cardiovascolare

Vacanze in montagna. L'aria in montagna è caratterizzata da una ridotta 'pressione parziale' d'ossigeno e questo induce il cuore ad un lavoro maggiore, perché tende a compensare questa ridotta ossigenazione con un aumento della frequenza dei battiti cardiaci (tachicardia) e con l'aumento della pressione.

Di conseguenza possono verificarsi crisi ipertensive negli ipertesi, episodi di *angina pectoris* o sindromi coronariche acute nei soggetti con cardiopatia ischemica. Infine negli scompensati, la terapia che era sufficiente a livello del mare, può non esserlo più oltre i 1.000 metri. Di conseguenza, le raccomandazioni principali che vanno fatte ai cardiopatici che si accingono a recarsi in vacanza in montagna è di informare il medico della destinazione scelta per le vacanze, adeguando opportunamente la terapia; evitare le quote troppo alte, al di sopra dei 1.500 metri; raggiungere la destinazione in quota progressivamente, magari facendo una sosta di 1-2 ore durante la strada che porta verso la località prescelta. E' necessario inoltre accostarsi all'attività fisica con gradualità, una volta arrivati alla meta. Nei primi giorni non conviene farsi prendere troppo dall'entusiasmo lanciandosi in passeggiate o gite in bicicletta estenuanti; bisogna dar tempo all'organismo e al cuore di adattarsi alle nuove condizioni climatiche e di quota, facendo un'attività fisica molto moderata nelle prime 48 ore, per poi aumentarla gradualmente nei giorni successivi.

L'alimentazione. L'alimentazione in montagna, soprattutto nei primi giorni, deve essere più leggera, per evitare che a cosa si aggiunga cosa, cioè che il cuore debba lavorare due volte, sia per l'alta quota che per un'alimentazione troppo ricca, che magari l'aria fresca della montagna può portare ad adottare. Se si è al mare o comunque al caldo, è fondamentale curare l'idratazione. E' bene bere almeno 1,5 -2 litri al giorno (a meno che il medico non lo sconsigli, per la presenza di alcune patologie), possibilmente utilizzando bevande non gassate ma ricche di elettroliti o vitamine, come spremute d'arancia o limonata. Tra i cibi, meglio preferire quelli con un alto contenuto di acqua e facilmente digeribili, quindi verdura, frutta, fibre e carboidrati, pesce; vanno invece

SIPREC

Via Lima, 31 00198 Roma • Tel. 06 8543541 • E-mail segreteria@siprec.it
Sito Internet www.siprec.it • www.siprec.tv



evitati cibi ricchi di grassi animali e i condimenti troppo pesanti. Da evitare, soprattutto nelle ore più calde, le bevande alcoliche.

Abbigliamento. Al caldo, sono preferibili vestiti leggeri, chiari e non aderenti. Vanno evitati invece gli indumenti scuri e aderenti. All'esterno, sempre meglio proteggersi con occhiali da sole e cappello.

Essere pronti alle emergenze. Quando ci si reca fuori città, in un luogo di villeggiatura, è bene verificare sempre in precedenza quali sono i presidi sanitari disponibili nel luogo di soggiorno e capire come poterli raggiungerli sia telefonicamente che di persona in caso di necessità.

Attenti alla disidratazione. Molto importante è saper riconoscere i campanelli d'allarme della disidratazione per prendere subito provvedimenti. I sintomi ai quali prestare attenzione sono comparsa di mal di testa, vertigini che insorgono soprattutto quando ci si alza in piedi, sentirsi 'rallentati' o molto stanchi, bocca secca, contrazione della diuresi o urine molto concentrate (scure e scarse).

Se si soffre di pressione bassa. Le persone con tendenza alla pressione bassa devono stare ancora più attente a non esporsi al caldo perché questo può esasperare ulteriormente la loro suscettibilità alle crisi ipotensive. Il consiglio principale è quello di stare in luoghi freschi o all'ombra, uscire nelle ore meno calde della giornata, evitare di passare repentinamente dal freddo al caldo (ad esempio passare da un ambiente con aria condizionata per uscire nelle ore più calde della giornata), idratarsi adeguatamente.

Ufficio Stampa Siprec

Uff.st.Siprec@gmail.com

Maria Rita Montebelli 333 9203099

Andrea Sermonti 334 1181140

SIPREC

Via Lima, 31 00198 Roma • Tel. 06 8543541 • E-mail segreteria@siprec.it
Sito Internet www.siprec.it • www.siprec.tv