

COMUNICATO STAMPA

Estate in salute

SCOMPENSO CARDIACO, ESTATE E CALDO **I consigli di ALT Onlus per proteggere il cuore in estate**

Milano, 13 luglio 2021 – Estate è sinonimo di caldo, sole e vacanze, ma è anche una stagione pericolosa per il nostro cuore. *“Nei mesi estivi possono verificarsi alcune situazioni che espongono il nostro corpo a Trombosi e ad eventi cardiovascolari, soprattutto in persone fragili o predisposte”* spiega la **Dott.ssa Lidia Rota Vender**, Presidente di **ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus**, da sempre in prima fila per combattere i nemici di cuore, vene e arterie.

Alta quota o lunghi viaggi seduti in posizione scomoda – la cosiddetta *“Sindrome da classe economica”* - caldo eccessivo e disidratazione possono **favorire la comparsa di un evento vascolare** soprattutto in coloro che soffrono di patologie cardiovascolari, sono in cura con terapie ormonali, hanno subito di recente un intervento chirurgico e nelle donne in gravidanza. *“L’estate è anche la stagione più favorevole per coloro che soffrono di patologie del cuore, perché il caldo riduce la pressione del sangue e favorisce la dilatazione delle arterie periferiche contenendo – entro certi limiti - il fabbisogno metabolico dell’organismo. Chi soffre di scompenso cardiaco deve prestare attenzione perché la combinazione dei diversi farmaci e il clima molto caldo possono alterare l’equilibrio raggiunto nei mesi invernali”* continua la Presidente di ALT Onlus.

Con il caldo e una maggiore sudorazione, il sangue circolante può ridursi di volume e quindi addensarsi. In questi casi la pressione può scendere repentinamente e ridursi in modo eccessivo causando **debolezza, capogiri, senso di svenimento, fiato corto, accelerazione del battito cardiaco**. Nei casi più gravi risulta compromessa anche la funzione renale, per eccesso di disidratazione. *“È fondamentale riconoscere i segnali di allarme così da prevenire e compensare repentinamente gli effetti negativi del caldo, attraverso la gestione e l’adeguamento della terapia diuretica o nella riduzione delle dosi dei farmaci, sotto stretto controllo del medico curante”* aggiunge la Dott.ssa Rota Vender. Anche il freddo o nelle zone di montagna – molto frequentate nei mesi estivi - lo scompenso potrebbe aggravarsi e trasformarsi in scompenso acuto. In questi casi è fondamentale per il paziente mantenere sotto controllo l’alimentazione e il peso corporeo ed eventuali oscillazioni richiedono immediati provvedimenti terapeutici, come l’adeguamento della terapia diuretica. Lo scompenso è spesso causato da una **pressione troppo alta troppo a lungo**, non riconosciuta o mal curata, da un infarto del miocardio, da una aritmia grave come la fibrillazione atriale, da una malattia cronica e progressiva delle valvole del cuore, o dall’aterosclerosi delle arterie coronarie. Una **diagnosi precoce è importantissima** per iniziare immediatamente una terapia che eviti l’aggravarsi della patologia. È **fondamentale riconoscere i sintomi**: respiro corto anche per sforzi brevi, caviglie gonfie, profonda stanchezza e debolezza, irregolarità del battito cardiaco, rapido e ingiustificato aumento di peso, senso di peso sul petto, soprattutto da sdraiati, perdita dell’appetito, alimentazione insufficiente e senso di sazietà anche dopo aver ingerito piccole quantità di cibo. *“La conoscenza dei fattori di rischio e dei sintomi è fondamentale per prevenire gravi conseguenze e per avviare terapie che possano permettere ai pazienti di vivere una vita il più possibile normale, anche nei mesi estivi e con temperature elevate”* spiega la Presidente di ALT che – **nel numero 90 di SALTO, il periodico divulgativo di ALT Onlus** http://www.trombosi.org/filemanager/cms_alt/files/SALTO/salto_90/Salto90_web_ok.pdf disponibile sul sito internet dell’Associazione – racconta i **sintomi che devono farci sospettare una Trombosi**, perché la prevenzione è l’arma più importante per difenderci dalle patologie cardiovascolari.

Con il grande caldo, i soggetti più a rischio sono coloro che hanno subito un recente intervento chirurgico, sono in cura con terapie ormonali o sono in gravidanza, ma anche coloro che soffrono di malattie infiammatorie croniche o acute, sono in sovrappeso o hanno avuto traumi agli arti inferiori che possono

Ufficio stampa ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus

Isabella Melchionda Tel. +39 02 58 32 50 28 comunicazione@trombosi.org

Claudia Rota Tel. 348.5100463 claudia@studiobelive.com

attivare la coagulazione del sangue e provocare una Trombosi anche in persone sane. ALT Onlus ha stilato un **vademecum per trascorrere le vacanze in sicurezza** dalle malattie cardiovascolari.

10 MOSSE DI SCIENZA E BUON SENSO PER VIAGGIARE IN SICUREZZA

Fondamentale l'alimentazione: è importante preferire cibi poco salati come frutta e verdura (almeno 5 porzioni al giorno) e bere molta acqua (preferibilmente non gassata e lontano dai pasti). Pasti che dovrebbero essere leggeri così da praticare sport soprattutto nelle ore estive e più fresche. *“Muovere le gambe, anche al lavoro, favorisce il ritorno del sangue al cuore e riduce la probabilità di ristagno, che aumenta il rischio di Trombosi e di flebiti”* spiega **Lidia Rota Vender, presidente di ALT**. È sempre bene prestare attenzione alla familiarità, approfondendo la storia di patologie pregresse e diffuse in famiglia; esporsi in spiaggia nelle ore meno calde della giornata, con un cappello o la testa bagnata e dedicarsi a lunghe nuotate o passeggiate in acqua. Chi fa uso di farmaci che servono per fluidificare il sangue dovrebbe mettere in valigia un foglio nel quale siano scritti i nomi e le dosi dei farmaci assunti abitualmente, la patologia di cui si soffre e i numeri da contattare in caso di bisogno. Se si dovessero avvertire giramenti di testa o mancanza del respiro, ALT Onlus consiglia di tastarsi il polso e **sentire il ritmo del cuore**. Attenzione alle altezze! Alitudini elevate potrebbero provocare un rialzo della pressione in chi ne soffre e richiedere un aumento della dose del farmaco che si prende di solito. Meglio programmare una vacanza prolungata ad alte quote, non di pochi giorni o di poche ore, in modo da dar tempo all'organismo di adattarsi al nuovo clima. Le immersioni subacquee sono invece proibite per chi ha già avuto una Trombosi cerebrale, un'ischemia, un difetto delle valvole del cuore o un forame ovale pervio. Mai dimenticare **le calze elastiche**: sono obbligatorie in gravidanza perché aiutano il sangue a tornare rapidamente al cuore e riducono la probabilità che le vene profonde delle gambe perdano elasticità. Il consiglio più importante rimane quello di **utilizzare buon senso e attenzione**. *“I sintomi della Trombosi sono vari: una gamba gonfia più dell'altra, un dolore forte a un polpaccio o sulla schiena, in alcuni casi la mancanza di respiro o un improvviso mal di testa. Se abbiamo dei sospetti rivolgamoci immediatamente al medico così da effettuare tutti gli accertamenti necessari. La Trombosi si può curare e soprattutto prevenire: è importante non sottovalutare i segnali. Così sarà possibile godersi in modo spensierato l'estate e il caldo”* conclude la **Dott.ssa Lidia Rota Vender**.

TUTTI I LINK DI RIFERIMENTO:

Sito Istituzionale ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus <http://www.trombosi.org/>
Pagina Facebook ALT <https://www.facebook.com/ALTonlus/>
Profilo Instagram <https://www.instagram.com/?hl=it>
Canale YouTube <https://www.youtube.com/user/ALTonlus>

ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus è un'Associazione libera, indipendente e senza fini di lucro. Dal 1987 è impegnata a livello nazionale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari da Trombosi – Infarto cardiaco, Ictus cerebrale, Embolia Polmonare, Trombosi arteriosa e venosa, nel sostegno finanziario alla ricerca scientifica interdisciplinare e nella specializzazione di giovani medici e infermieri. Realizza campagne educative mirate a combattere i principali fattori di rischio e a creare consapevolezza sui sintomi precoci delle malattie che la Trombosi determina. Dal 1995 rappresenta l'Italia in EHN, network europeo di 31 associazioni e fondazioni dedicate alla prevenzione delle malattie cardiovascolari. Per informazioni: www.trombosi.org ☎ Tel. +39. 02.58.32.50.28 ✉ email alt@trombosi.org

Ufficio stampa ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus

Isabella Melchionda Tel. +39 02 58 32 50 28 comunicazione@trombosi.org

Claudia Rota Tel. 348.5100463 claudia@studiobelive.com