



## COMUNICATO STAMPA

### **Cuore in affanno d'estate, 5 consigli del cardiologo per evitare rischi**

Con questi piccoli accorgimenti, suggeriti dal dott. Oreste Febo, Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Cardiologia Riabilitativa e Pneumologia dell'ASST Gaetano Pini-CTO, sarà un'estate serena anche per chi ha problemi al cuore.

Milano, 1 agosto 2019 – A causa delle alte temperature estive sembra che il nostro cuore si affatichi di più: affanno e tachicardie a volte mettono in allarme. In realtà, sottolinea il dott. Oreste Febo, cardiologo, Direttore dell'Unità Operativa Complessa di [Cardiologia Riabilitativa e Pneumologia dell'ASST Gaetano Pini-CTO](#), il caldo non aumenta l'insorgenza di patologie cardiache. I soggetti che invece hanno già problemi cardiaci devono prestare maggiore attenzione durante l'estate.

L'esposizione alle alte temperature favorisce nei cardiopatici, specialmente se anziani, l'**eccessiva disidratazione** e la **vasodilatazione**. Tali condizioni possono provocare importanti cali di pressione, alterazioni della funzionalità renale e alterazioni importanti del contenuto di sali minerali dell'organismo. *“Spesso chi ha problemi cardiaci assume farmaci che potenziano i problemi suddetti: ecco perché è fondamentale l'educazione sanitaria che consente al medico curante di fornire al paziente le informazioni utili per ridurre i rischi legati alla assunzione di determinate terapie, in particolari periodi dell'anno”*. Di seguito, alcuni suggerimenti del cardiologo per aiutare chi è affetto da patologie cardiovascolari ad affrontare l'estate con serenità.

#### **Attenzione agli effetti collaterali dei farmaci**

Per chi è affetto da ipertensione, per chi assume farmaci vasodilatatori o diuretici che possono provocare una riduzione della pressione arteriosa, il cardiologo suggerisce di misurare la pressione con maggior frequenza e di rimodulare eventualmente il dosaggio dei farmaci assunti, in accordo con il medico curante: *“I cali di pressione, infatti, sono pericolosi soprattutto nei soggetti fragili e quelli più anziani, e possono per esempio favorire l'insorgenza di traumi, come la frattura di femore, a seguito della perdita dell'equilibrio e le cadute”*.

#### **I raggi solari interferiscono con i farmaci**

Inoltre, aggiunge il Direttore della UOC di Cardiologia Riabilitativa e Pneumologia, **alcuni farmaci**, come l'Amiodarone, **possono provocare delle macchie sulla pelle**, a seguito dell'esposizione al sole: *“È necessario che il paziente sia informato sull'insorgere di questo effetto collaterale, in quanto il danno alla pelle può essere permanente. È utile pertanto consigliare al paziente di proteggersi e di evitare l'esposizione diretta ai raggi solari”*.



### **Leggere le indicazioni sul bugiardino sulla conservazione dei farmaci**

Le alte temperature possono condizionare la **conservazione dei farmaci**: *“Bisogna leggere sempre il bugiardino su cui si trova indicazione sui gradi da non superare e, anche in questo caso, è necessario chiedere consiglio al medico”*.

### **Equilibrare la dieta: più acqua, ma senza esagerare**

Anche sull'alimentazione bisogna porre maggiore attenzione: resta sempre valido il consiglio di **bere di più, ma con giudizio, soprattutto nei pazienti affetti da scompenso cardiaco**. *“Per esempio – spiega Febo – se si fanno scorpacciate di anguria, questo vale come aver bevuto più acqua. Bisogna quindi sempre fare un bilancio sull'introito di liquidi in rapporto alle perdite. Utile quindi il controllo quotidiano del peso corporeo e, in alcune situazioni, della quantità di urina quotidiana”*. Per quanto riguarda i cibi 'solidi', Febo consiglia di mangiare poco e spesso: *“I pasti copiosi – sottolinea – affaticano il cuore che deve lavorare di più per permettere all'intestino di digerire il cibo”*.

### **Per il benessere del cuore, meglio il mare o la montagna?**

Per i cardiopatici, in condizioni cliniche stabili, che non hanno ancora programmato le vacanze, il Direttore della UOC Cardiologia Riabilitativa e Pneumologia dell'ASST Gaetano Pini-CTO precisa che **non c'è un'indicazione circa la scelta del mare o della montagna**: *“Per chi sceglie il mare è bene andare in spiaggia solo mattino e nel tardo pomeriggio, evitando quindi le ore più calde; mentre chi predilige la montagna deve ricordarsi di restare a bassa quota. Oltre i 1.500 metri, infatti, l'aria è più rarefatta e ciò può provocare dispnea, ossia mancanza del fiato, con maggiore affaticamento del cuore e dei muscoli anche per sforzi meno intensi di quelli abitualmente svolti senza alcun problema in pianura”*.

\*\*\*\*\*

**L'Azienda Socio Sanitaria Pini-CTO**, punto di riferimento per l'ortopedia, la riabilitazione specialistica, la reumatologia e la neurologia, a livello nazionale, comprende a Milano tre presidi ospedalieri: il Gaetano Pini, il CTO e il Polo Riabilitativo Fanny Finzi Ottolenghi. L'ASST Gaetano Pini-CTO - evoluzione della Scuola Ortopedica milanese nata nel 1874 - è specializzata in patologie e traumi dell'apparato muscolo-scheletrico, reumatologia e fisiatria. L'Azienda accoglie ogni anno 823mila utenti e i suoi specialisti lavorano con le più sofisticate tecniche di imaging, attraverso sale operatorie sia convenzionali sia dotate di robotica, l'ASST Gaetano Pini-CTO è centro erogatore per la presa in carico dei pazienti cronici nell'ambito delle patologie reumatiche e della Malattia di Parkinson.

**Per informazioni:  
Ufficio Stampa  
Elisabetta de Luca**

[elisabetta.deluca@asst-pini-cto.it](mailto:elisabetta.deluca@asst-pini-cto.it) | 02 58296696