

PRONTO SOCCORSO FAI DA TE

di Ida Macchi

Scottature, punture, storte, infezioni: tutti dicono la loro su come agire subito. Noi ti diciamo cosa funziona davvero

Una brutta storta, un colpo di calore, l'incontro ravvicinato con una medusa: anche in vacanza possono esserci piccoli incidenti di percorso in agguato. Se sai come affrontare gli inconvenienti, però, non rischi di rovinarti il meritato periodo di riposo. Valuta quindi, con questa serie di domande, se al momento del bisogno sai destreggiarti al meglio.

↳ **Alle prime avvisaglie di un colpo di calore, ok a una doccia fredda**

Falso. «Provoca un raffreddamento troppo brusco della pelle, innescando una serie di riflessi che abbassano ancora di più la pressione», spiega Paolo Pizzinelli, cardiologo e internista a Milano. «Il primo rimedio, quando ti senti mancare, è quello di sdraiarti in un luogo ombreggiato e ventilato, tenendo le gambe 20-30 centimetri più alte rispetto al resto del corpo: questa posizione facilita la circolazione e l'afflusso del sangue al cervello. Liberati inoltre dagli indumenti ed effettua spugnature fredde all'inguine, sul collo e sotto le ascelle per disperdere il calore. Bevi qualche sorso di acqua ghiacciata, ma solo se sei perfettamente cosciente e, quando ti senti meglio, rimettiti in piedi, ma non di scatto, per evitare che la pressione possa scendere nuovamente. Nelle ore successive, reidratati bevendo almeno quattro bicchieri di acqua minerale fresca, scegliendola tra quelle che segnalano in etichetta il maggior contenuto di sodio».

↳ **Eritema solare: per bloccarlo basta applicare una crema grassa**

Falso: «Applicare una crema grassa peggiora il bruciore e non lascia respirare la pelle», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e do-

I COLPI DI CALORE SONO FRA LE PRIME CAUSE DI OSPEDALIZZAZIONE DOPO I CINQUANT'ANNI.

cente al Master di medicina estetica dell'Università di Pavia. «Sì, invece, a un doposole fluido con azione rinfrescante e lenitiva a base, per esempio, di estratti di menta, malva o salvia. Oppure, a un infuso di camomilla freddo, applicato sulla pelle con compresse di cotone: ha un'azione antinfiammatoria e aiuta a disperdere l'eccessivo calore. Poi, evita di utilizzare bagni schiuma o saponi e, per detergerti, orientati su una crema doccia, per non alterare ulteriormente il film idrolipidico cutaneo. Per almeno quattro giorni indossa indumenti di cotone morbido non aderente e rinuncia asporti al sole. Quando ti esponi nuovamente agli ultravioletti, utilizza una crema con protezione 50».

↳ **L'ammoniaca è il rimedio migliore contro le punture di medusa**

Falso: «Applicare un po' di ammoniaca sulla parte urticata, a dispetto di quel che afferma la "saggezza popolare", irrita ulteriormente la pelle, aumentando il bruciore», sottolinea la dottoressa Belmontesi. «Per lo stesso motivo, evita di strofinarti con un asciugamano o di cercare sollievo bagnandoti con l'acqua fredda. Controlla invece se ci sono eventuali frammenti della medusa rimasti sulla pelle ed eliminali con un coltello, utilizzandolo dalla parte non tagliente, come fosse un raschietto. Poi applica una crema lenitiva a base di calendula. Per una paio di settimane proteggi la zona urticata con una crema

solare con protezione 50, o indossando una maglietta finché dura l'eritema, per evitare che sulla pelle ti rimanga una macchia più scura. Dal medico se la parte di gonfia o se il bruciore è molto intenso e non passa: può essere necessario ricorrere a creme a base di cortisone, eventualmente associate a compresse di antistaminici».

↳ **L'herpes labiale si può prevenire con uno stick ad alta protezione**

Vero: protegge dai raggi solari che possono riattivare il virus colpevole dell'infezione, facendo fiorire sul labbro le inconfondibili bollicine. «Se, nonostante tutto, l'herpes riesce ugualmente a farsi strada, ok a una pomata a base di aciclovir, antivirale specifico in grado di bloccare l'infezione sul nascere», suggerisce la dottoressa-



Consulta gratis il nostro esperto

**DOTT.SSA
MAGDA
BELMONTESI**
Dermatologa e docente di med. estetica a Milano

Scrivile a starbene@mondadori.it

SHUTTERSTOCK

Se ti punge un'ape via subito il pungiglione ma... con certe accortezze!

Devi farlo subito, perché il pungiglione ha un serbatoio che continua a iniettare veleno dopo la puntura. Le manovre giuste? Innanzitutto

procurati una pinzetta e sterilizzala. «Usala con delicatezza, così eviti di frantumare l'aculeo e rompere il sacchetto del

veleno», spiega **Magda Belmontesi**. «Disinfettati con del mercurocromo e, per ridurre bruciore e gonfiore, applica una compressa

fredda. Per evitare infezioni, nei 4 giorni successivi detergila con un mix di acqua ed euclorina (leggi le istruzioni del prodotto)».

sa Belmontesi. «Perché sia efficace, applicalo alle prime avvisaglie, ovvero quando avverti formicolio, bruciore o tensione al labbro. Quando la crosticina si stacca, utilizza di nuovo lo stick solare ad alta protezione: serve a evitare che la lesione lasci una macchia scura».

▼ **Per alleviare una storta alla caviglia, occorre metterci subito il ghiaccio**

Vero. «Il freddo lenisce il dolore e riduce il gonfiore», conferma il dottor Pizzinelli. «Dopo il trauma, perciò, ok alla borsa del ghiaccio, da applicare per almeno 20 minuti. Successivamente, però,

evita di sovraccaricare l'articolazione con il movimento: sdraiati e metti a riposo la gamba, tenendola leggermente alzata con un cuscino perché questa posizione facilita la risoluzione dell'edema. Se dolore e gonfiore non passano nel giro di 48 ore, consulta il medico: può essere necessaria una fasciatura contenitiva per facilitare la guarigione. Attenzione: va effettuata tassativamente dallo specialista e il fai da te è proibito».

▼ **Frutti di mare: con una spruzzata di limone sono a prova di infezioni**

Falso. «I frutti di mare sono un veicolo di trasmissione di epatite A e salmonelle, e il limone non ha assolutamente il potere di annientare questi rischi perché non ha l'azione disinfettante che gli attribuisce la tradizione», spiega il dottor Pizzinelli. «Per evitare sorprese, invece, cuoci sempre bene cozze e vongole, perché il calore uccide i germi. Al momento dell'acquisto, verifica inoltre che la confezione sia provvista di data di scadenza e del bollo sanitario pinzato, come stabilisce la legge».

▼ **Mal di mare: meglio salire sulla barca sempre a stomaco vuoto**

Falso. «L'ideale è farlo dopo un piccolo pasto leggero e "asciutto", facilmente digeribile: per esempio, delle fette biscottate, qualche biscotto secco, un pacchetto di grissini o dei cracker, accompagnati da pochissimi liquidi, come una tazzina di tè o mezzo bicchiere d'acqua», suggerisce il dottor Paolo Pizzinelli. «Così eviterai un'eccessiva distensione dello stomaco che aumenta il rischio di vomitare. Sconsigliabili, invece, latte, yogurt, spremute e caffè, perché intensificano la motilità gastrica, alzando il rischio di nausea».



Sono 300mila gli infortuni, nei mesi estivi, legati allo sport (fonte ISS)