

## Caldo estremo, medico di famiglia in ferie o malore in vacanza: a chi rivolgersi per ricette, visite e urgenze di Maria Giovanna Faiella

Più a rischio, con le temperature roventi, anziani e chi soffre di malattie croniche (scompenso cardiaco, diabete e altre patologie). Perché non vanno interrotte le terapie. Occhio ai valori della pressione. I consigli degli esperti (Fonte: <https://www.corriere.it/> 10 luglio 2026)



Cosa fare se si ha un problema di salute, anche legato al caldo estremo, ma il **medico di famiglia è in ferie**? E se invece si ha bisogno di cure mediche **in luoghi di villeggiatura** fuori Regione? Quali **precauzioni** devono prendere le persone anziane e/o che soffrono di una malattia cronica, per esempio [diabete](#), [scompenso cardiaco](#), [bronchite cronica](#), sia in città che in vacanza? Perché non vanno interrotte le terapie senza consultare il dottore? Quali **farmaci portare con sé** in vacanza?

Di seguito alcuni **consigli pratici** con l'aiuto del dottor Ignazio Grattagliano, vicepresidente della [Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie](#) (SIMG) e del dottor Luca Cipriani, presidente della [Società Italiana di Geriatria Ospedale e Territorio](#) (SIGOT) e direttore del Dipartimento delle Specialità mediche e dell'Unità operativa complessa di Geriatria all'Asl Roma1.

### Sostituto, orari, reperibilità

Nessun assistito rimane senza dottore, come spiega il dottor Ignazio Grattagliano, medico di famiglia a Monopoli e vicepresidente della Simg: «Ciascun medico di medicina generale è tenuto a

garantire la continuità dell'assistenza e delle cure quando va in ferie o nel caso dovesse assentarsi per altri motivi, per esempio di salute. Può nominare un **sostituto** che sarà presente nello stesso ambulatorio o in un altro studio; oppure, se il medico titolare lavora in una «medicina di gruppo», può farsi sostituire da un collega dello stesso ambulatorio. Se, invece, l'assenza non è preventivabile e si protrae fino a tre giorni, il dottore può essere sostituito da uno dei medici della **AFT-Aggregazione funzionale territoriale**, organizzazione che permette ai medici di lavorare in rete accedendo alla cartella clinica di quel paziente. In ogni caso - prosegue il dottor Grattagliano - il medico curante, quando assente, è tenuto a **comunicarlo ai propri assistiti**. Nel periodo estivo, prima di recarsi in ambulatorio, è sempre consigliabile **telefonare** per non rischiare di trovare lo studio "chiuso per ferie" e, comunque, per prenotare un incontro di persona». Come il medico curante, anche il sostituto deve essere **reperibile tutti i giorni, dal lunedì al venerdì**, esclusi i festivi e le ore notturne.

Nel corso della giornata, **dalle 8 alle 20**, se il medico non è raggiungibile al di fuori dell'orario di studio e si ha una necessità non rinviabile al giorno dopo quando riapre l'ambulatorio, **ci si può rivolgere all'AFT per essere visitati da un altro medico** (sedi e numeri di telefono si trovano sul sito della propria Asl).

### **Assistenza di notte e in giorni festivi e prefestivi; urgenze**

Se invece durante la notte (dalle 20 alle 8) oppure nei giorni festivi e prefestivi si ha un **problema di salute non urgente ma non rinviabile**, ci si può rivolgere al **medico di continuità assistenziale (guardia medica)** chiamando il numero di telefono disponibile sul sito della propria Asl o Regione.

Il servizio è attivo tutti i **giorni feriali dalle ore 20 fino alle 8** del mattino successivo, il **sabato, la domenica e nei giorni festivi, compreso ferragosto**.

In diverse Regioni si può chiamare anche il [Numero Europeo Armonizzato \(NEA\) 116117](#) per l'accesso alle cure mediche non urgenti.

Resta inteso che, se si ha bisogno di **soccorso immediato** in situazioni di emergenza e urgenza (evento acuto, incidente, malore improvviso), va chiamato il **118** (o 112 laddove è attivo) o bisogna andare (o farsi accompagnare) direttamente al [Pronto Soccorso](#).

### **Caldo estremo, come prevenire i rischi per la salute**

Va ricordato una volta di più che il **caldo estremo** può rappresentare un **rischio per la salute**, soprattutto per le **persone anziane** e per chi soffre di **malattie croniche debilitanti**.

I consigli sono i soliti, mai banali. Li riassume il dottor Grattagliano: «**Evitare di uscire** nelle ore più calde della giornata (**dalle 11 alle 18**) e **l'esposizione prolungata al sole e ad alte temperature**; far **arieggiare l'abitazione preferibilmente di notte e nelle prime ore del mattino** quando le temperature sono più basse; se si utilizza **l'aria condizionata**, farlo con **moderazione** per evitare che l'esposizione scorretta (soprattutto se si è sudati) possa

provocare **danni**, dal [raffreddore](#) alle [broncopolmoniti](#); avere un'alimentazione ricca di liquidi, cibi idratanti, addizionati anche con sali minerali e vitamine, quindi **bere molta acqua anche se non si ha sete** - chi preferisce può bere anche latte o spremute di frutta -, mangiare molta frutta fresca, verdura e insalate, vanno bene anche i gelati e le zuppe estive (da preferire a cibi secchi)».

### **Attenzione a improvvisi malori**

Occhio, poi, a improvvisi malesseri. «Soprattutto i **grandi anziani più vulnerabili** hanno una limitata capacità di [termoregolazione](#) fisiologica, per cui la temperatura del corpo aumenta rapidamente - spiega il medico -. Se si avverte un **aumento della temperatura corporea**, associato a [mal di testa](#) e **senso di abbandono, confusione e disorientamento**, potrebbero essere segnali di un [colpo di calore](#), che accade più spesso in casa ed è caratterizzato da una **ridotta capacità di sudorazione**, con conseguente accumulo di calore all'interno del corpo. In presenza di questi sintomi - consiglia il dottor Grattagliano - bisogna cercare di raffreddare subito il corpo applicando bagnoli (panni bagnati) in particolare su testa, nuca, polsi; idratarsi bevendo e, se si ha la febbre alta, prendere un antipiretico. Se il malessere non passa, chiamare e confrontarsi con il proprio medico».

### **Occhio alla pressione**

Un altro consiglio utile per chi soffre di malattie croniche è di **non interrompere autonomamente le terapie** che si assumono abitualmente, come spiega il dottor Luca Cipriani, presidente Sigot: «I farmaci prescritti vanno assunti e, comunque, va **consultato** preventivamente **sempre il medico** per ogni eventuale modifica delle cure. In particolare, in estate occorre prestare attenzione ai valori della [pressione arteriosa](#) poiché, col caldo, **tende fisiologicamente a diminuire anche in individui ipertesi**, soprattutto se non si ha una corretta idratazione. Quindi, la pressione va monitorata in modo più assiduo e, a fronte di valori pressori più bassi, occorre parlarne col medico, che valuterà se ridurre la terapia» consiglia il geriatra.

### **«Prendetevi cura degli anziani»**

«Il caldo, la presenza di più malattie croniche, la solitudine sono fattori che, in molti anziani fragili, possono trasformare rapidamente una condizione stabile in un'**emergenza**.

«Prima di partire per le vacanze - esorta il dottor Cipriani - assicuratevi che i vostri genitori o parenti anziani, che rimangono **da soli a casa**, abbiano a **portata di mano i numeri da chiamare** in caso di necessità (per esempio: dottore, guardia medica, un familiare che si possa occupare di loro). Per gli **anziani fragili con patologie croniche** e anche con una **ridotta rete assistenziale** il medico di famiglia può richiedere l'intervento dell'[infermiere di famiglia e di comunità](#), che può essere attivato anche attraverso le Centrali operative territoriali (Cot)».

## **Se si ha un problema di salute in vacanza**

Che fare, invece, se si ha un **problema di salute in luoghi di villeggiatura?**

«Ci si può rivolgere alla **guardia medica turistica** se c'è, oppure a un **qualsiasi medico di famiglia del posto**» ricorda il dottor Grattagliano.

Per usufruire del servizio di guardia medica turistica si può pagare un ticket, variabile da Regione a Regione: conservando la ricevuta, si può chiedere eventualmente il rimborso alla propria Asl, se la Regione di residenza lo prevede.

Se si va dal medico di famiglia del posto, la tariffa da pagare dipende dal dottore, essendo un libero professionista.

## **Tessera sanitaria sempre con sé**

In ogni caso, suggerisce il vicepresidente Simg, «ricordarsi di portare con sé la [tessera sanitaria](#) (TEAM), se si dovesse aver bisogno di cure necessarie (per esempio di ricoveri, farmaci, visite specialistiche o esami diagnostici rimborsabili dal Servizio sanitario effettuati in strutture pubbliche o convenzionate *ndr*). È valida anche se ci si reca in uno dei Paesi dell'Unione europea».

## **Farmaci in vacanza**

Quali farmaci portare in valigia se si parte per le vacanze? «Sicuramente un antipiretico e un antistaminico - consiglia il dottor Cipriani -. Se si soffre di una **malattia cronica**, è bene portarsi il giusto approvvigionamento di farmaci che serviranno durante il soggiorno (conservandoli in luogo fresco e asciutto, lontano da fonti di calore e dalla irradiazione solare diretta, a una **temperatura mai superiore a 25 gradi** *ndr*). Inoltre, chi ha il **diabete** deve portarsi l'apparecchio per misurare la [glicemia](#), chi soffre di [ipertensione](#) il misuratore della pressione: cambiando parzialmente lo stile di vita nel periodo della vacanza, possono cambiare anche i valori».

Ricordatevi, poi, che se vi occorrono **farmaci con obbligo di ricetta medica**, con la **prescrizione elettronica** (dematerializzata) del vostro dottore potete ritirarli **in qualsiasi farmacia d'Italia**, come se foste nella vostra Regione, usufruendo anche dell'esenzione se vi spetta.