



PREVENZIONE

Cura della pelle e insidie del sole: gli accorgimenti per un'estate sicura

Tintarella sì, ma a una condizione: proteggersi con creme solari con un buon filtro

In anticipo rispetto al calendario, l'estate è esplosa portando con sé temperature e tassi di umidità elevati e i soliti rischi per chi si espone ai raggi solari senza la dovuta protezione. Tra i tanti aspetti positivi, infatti, questa stagione comporta anche alcuni lati negativi, che però possono essere facilmente evitati seguendo alcuni accorgimenti.

RAGGI UVA E UVB AL BANDO

Innanzitutto è bene sapere che la tintarella non è vietata: le azioni benefiche del sole sul corpo umano sono tante e note, come la capacità di far assorbire la vitamina D. Dunque sì all'abbronzatura, ma a una condizione: prevenire ustioni e malattie della pelle attraverso l'uso di creme solari, contenenti filtri per i raggi Uva e Uvb. Quest'ultimo accorgimento è fondamentale: nei primi quattro o cinque giorni di esposizione è opportuno utilizzare filtri o schermi solari, preferendo quelli contenenti schermi fisici (polveri di ossido di zinco, biossido di titanio) nel caso di pelli delicate e fragili e per il minor rischio di allergie. La scelta si deve basare sul fattore pro-



Il fattore protettivo

Per scegliere la crema più idonea alla propria pelle bisogna considerare il proprio fototipo

tettivo, che esprime la potenzialità filtrante della crema e quindi la sua capacità di difendere la pelle dai raggi Uv. Se la pelle è sensibile ci vuole una crema a protezione totale o con un fattore a partire da 15 in su; se l'epidermide è maggiormente resistente ai raggi solari è possibile scegliere una crema a basso indice di protezione (al di sotto di 10-15). Dopo il quarto o quinto giorno è possibile abbassare progressivamente l'indice di protezione.

Non esiste una crema migliore di un'altra in assoluto, ma esiste una crema più idonea per ciascuno secondo il proprio fototipo, ovvero le caratteristiche in cui è possibile dividere la popolazione in base al colore della pelle e dei capelli e alla reattività ai raggi solari. Un altro importante requisito delle creme solari è la capacità di ridurre i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cutaneo e della trasformazione neoplastica. Per tale ragione, nel filtro, viene aggiunta la superossidodismutasi (SOD), enzima che trasforma i radicali in acqua, oppure le vitamine E e C e i betacarotenoidi, che hanno la proprietà di contrastare i radicali liberi prodotti dai raggi Uv.

I CONSIGLI

Bimbi e anziani i più a rischio: occhio agli orari



Non uscire di casa nelle ore più calde della giornata (dalle 11 alle 18) può sembrare un consiglio banale, ma è uno degli accorgimenti più importanti per evitare i pericoli dell'afa sulla salute. Le categorie più a rischio sono i bambini e gli anziani, i cui meccanismi di termoregolazione corporea non funzionano al meglio. Anche malati cronici, persone non autosufficienti e persone che svolgono un'intensa attività fisica all'aperto devono stare attenti al classico colpo di calore: se si manifestano i primi sintomi (nausea, vomito, mal di testa, febbre) occorre subito consultare un medico.

I rimedi

Antistaminici e analgesici utili quando le scottature sono serie

CONSULTARE IL MEDICO

A volte, proteggere la pelle con una crema solare adeguata può non bastare. Può capitare infatti di incappare in una scottatura, soprattutto al mare, quando la crema dev'essere applicata ogni due o tre ore, mentre l'acqua del mare dev'essere subito lavata via per non seccare la cute. Se l'ustione è abbastanza seria, è sempre bene consultare il medico o recarsi al pronto soccorso. Utili si possono



rivelare nell'immediato farmaci come gli analgesici, per attenuare il dolore, e gli antistaminici, per fermare eventuali reazioni allergiche.

Alimentazione

Frutta, verdura e tanta acqua il caldo si combatte a tavola

IMPORTANTE IDRATARSI

La prevenzione, si sa, passa anche dalla tavola. Un assunto ancora più valido se riferito all'afa e alla calura estiva, che possono essere combattute mangiando. Infatti alcuni cibi assicurano benefici importanti per l'organismo, messo a dura prova dal caldo. Tra i consigli degli esperti c'è quello di bere almeno due litri di acqua al giorno e mangiare molta frutta fresca, come agrumi, fragole, meloni (che contengono fino

al 90% di acqua) e verdure colorate, ricche di sostanze antiossidanti (peperoni, pomodori, carote, lattughe), che proteggono dai danni correlati all'ozono, che raggiunge le concentrazioni più elevate proprio nelle ore più calde della giornata. Si anche a carni bianche e pesce, mentre da evitare assolutamente gli alcolici e le bevande troppo fredde, limitando anche l'assunzione di bevande che contengono caffeina.



Poliambulatorio Privato

CENTRO S.SIMONE

AMBULATORI MEDICI E FISIOTERAPICI

S.R.L.

Direttore Sanitario **Dr. Sergio Romano Aguzzoli** Spec. in Igiene e Medicina preventiva Ostetricia e Ginecologia
Autorizzazione sanitaria 10520 del 08/09/06 Comune Correggio - P.zza Garibaldi, 12 - 42015 Correggio

**MEDICINA DEL LAVORO E
SORVEGLIANZA SANITARIA**
AL FIANCO DELLA TUA AZIENDA!

PROMOZIONE DI PRIMAVERA PER I NUOVI CLIENTI, FINO AL 30 GIUGNO,
SCONTO DEL 15% SUL LISTINO IN VIGORE

I NOSTRI SERVIZI PER LA TUA AZIENDA

- NOMINA DEL MEDICO COMPETENTE
- VISITE MEDICHE PREVENTIVE E PERIODICHE ANCHE PRESSO LA SEDE AZIENDALE
- EFFETTUAZIONE ANALISI DI LABORATORIO ED ESAMI STRUMENTALI PRESSO SEDE AZIENDALE
- INOLTRO TELEMATICO DEL GIUDIZIO DI IDONEITÀ
- GESTIONE E CALENDARIZZAZIONE DEGLI OBBLIGHI SANITARI PREVISTI PER LE AZIENDE
- GESTIONE ED ARCHIVIAZIONE DI CARTELLE E PROTOCOLLI SANITARI ATTRAVERSO SISTEMI INFORMATIZZATI
- FORMAZIONE DEL PERSONALE - REALIZZAZIONE DI CORSI DI PRIMO SOCCORSO
- CONSULENZA ED ASSISTENZA IN MATERIA DI SICUREZZA SUI LUOGHI DI LAVORO (DLgs 81/08)

SEDI AMBULATORIALI:

CARPI - CORREGGIO - REGGIO EMILIA - CASTELNUOVO NÈ MONTI
REGGIOLO - PEGOGNAGA - MODENA - PARMA

Per informazioni: Tel. 0522/637741-631404 - email: medlav@centrosansimone.it

CENTRO SAN SIMONE

Salute e sicurezza nei luoghi di lavoro

Il D.Lgs.81/08 oltre a promuovere la sicurezza sui luoghi di lavoro attraverso l'identificazione e la conseguente riduzione dei rischi presenti in azienda promuove anche, grazie alla figura del medico competente, il controllo delle condizioni di salute di tutti i lavoratori. La dottoressa Erika Mora, medico competente che svolge il proprio incarico nel Centro San Simone di Correggio, da diversi anni segue con attenzione, insieme ad altri quattro colleghi medici, la sorveglianza sanitaria in oltre 400 aziende presenti sul territorio provinciale. A lei abbiamo rivolto alcune domande.

Tutte le aziende sono obbligate a nominare il medico competente?

«No. Il datore di lavoro di ciascuna azienda con personale dipendente ha l'obbligo di verificare la presenza o meno di tutti i rischi lavorativi presenti nel Testo Unico per la sicurezza sul lavoro (D.Lgs 81/2008). In caso siano presenti uno o più rischi previsti dal decreto in oggetto e in caso il livello di rischio rilevato necessiti l'attivazione della sorveglianza sanitaria dei lavoratori, allora scatta l'obbligo per il datore di lavoro della nomina del Medico Competente. È importante quindi che ogni azienda prenda coscienza di quanto riportato dal proprio DVR (documento di valutazione dei rischi) e richieda, nel caso in cui i propri lavoratori siano esposti a determinati rischi, un incontro con un medico competente per valutare eventualmente l'attivazione di un piano di sorveglianza sanitaria. I datori di lavoro che non prestano attenzione all'attivazione di questo servizio rischiano di incorrere in procedimenti sanzionatori (penali ed amministrativi) da parte degli Organi di controllo».

Cosa si intende quando si parla di "Sorveglianza Sanitaria"?

«Si intende quell'insieme di atti medici (visite, manovre clinico-diagnostiche, esami strumentali eccetera) che vengono messi in atto dal medico competente su ciascun lavoratore esposto a rischi al fine di tutelarne la salute. Per esempio: se un lavoratore lavora in un ambiente molto rumoroso verrà sottoposto ad un'audiometria per verificare che l'udito non venga danneggiato nel tempo oppure se è esposto a polveri verrà sottoposto ad una spirometria per controllare che nel tempo non sviluppi problematiche respiratorie».

A quali controlli sottoporre il lavoratore?

«Il medico competente predisponde un idoneo piano di sorveglianza sanitaria comprendente: sopralluogo in azienda con il datore di lavoro (o una figura da lui delegata) per la valutazione di tutti gli ambienti lavorativi e di eventuali rischi ad essi connessi e di tutte le mansioni svolte dai singoli lavoratori; verifica dei rischi professionali per ciascuna mansione lavorativa (prendendo visione o collaborando direttamente alla elaborazione del Documento di Valutazione del Rischio-DVR); elaborazione del "protocollo sanitario", ovvero l'insieme dei vari controlli medici ai quali i lavoratori saranno sottoposti».

È vero che la sorveglianza sanitaria può essere svolta anche direttamente in azienda?

«Sì, il servizio di medicina del lavoro del Centro S. Simone presso cui opero, è in grado di allestire presso la sede lavorativa, un ambulatorio dotato di tutte le attrezzature necessarie per effettuare le visite mediche e gli eventuali accertamenti diagnostici quali audiometria, spirometria, visiotest e drug-



La dottoressa Erika Mora del centro San Simone

test (controllo della presenza di sostanze stupefacenti nell'organismo del lavoratore). L'azienda deve garantire un ambiente idoneo per le visite ovvero un locale che garantisca condizioni di privacy ed igiene».

Chi opera oltre a lei nella gestione del servizio?

«Il nostro servizio di medicina del lavoro, grazie a una segreteria operativa e ad un ufficio commerciale, gestisce in modo informatizzato la documentazione inerente le cartelle sanitarie dei lavoratori, i certificati di idoneità

nonché le relazioni sanitarie annuali e per di più predisponde la calendarizzazione degli accertamenti sanitari in scadenza. La segreteria coordina il lavoro di ben 7 sedi ambulatoriali presenti nei comuni di Carpi, Correggio, Reggio Emilia, Pegognaga, Castelnuovo ne' Monti, Parma e Modena».

Fra i compiti del medico competente c'è anche quello della informazione e formazione dei lavoratori in materia di salute e igiene sui luoghi di lavoro. Come opera il Centro S. Simone in tale ambito?

«Il Centro S. Simone grazie a una rete di collaboratori operanti su tutto il territorio provinciale e a personale qualificato, è in grado di fornire all'azienda e ai propri lavoratori informazioni e consulenze in ambito di tutela della salute partecipando a incontri o alle riunioni periodiche con i rappresentanti della sicurezza aziendale. Il S. Simone è inoltre abilitato al rilascio degli attestati in ambito di sicurezza sui luoghi di lavoro (corso base sulla sicurezza e corso di primo soccorso)».

I vostri progetti nel breve periodo...

«Il Centro S. Simone di Correggio sta investendo risorse ed energie nella promozione, presso le proprie Aziende, del programma di Promozione della salute e di sani stili di vita nel rispetto delle linee programmatiche presentate dal servizio SPSAL dell'Ausl di Reggio Emilia. Il programma si prefigge di individuare progetti che assicurino la salute e la sicurezza nei luoghi di lavoro per la prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali e che agiscano al contempo per la promozione e l'adesione a programmi di prevenzione ed a stili di vita salutari».

Professionalità, competenza, disponibilità e tecnologia al servizio degli operatori possono dunque considerarsi le caratteristiche principali dell'operato di Centro S. Simone di Correggio?

«Esatto, la continua formazione del personale e la ricerca della qualità nei servizi erogati oltreché una ricerca costante di dialogo con le varie realtà aziendali e le loro esigenze rappresentano la "mission" del Centro S. Simone che, da oltre vent'anni, fornisce assistenza completa alle aziende per l'adempimento degli obblighi previsti dalla normativa vigente».



BLACKFIN

#blackfinewear



OTTICA
...PUNTI DI VISTA...

Viale Nicolò Biondo 1/F - Carpi (MO)
Tel. 059 644001



Ottica Punti di Vista

IL DECALOGO

Dieci regole d'oro per occhi in salute: così si evitano fastidiosi disturbi

Dalla dieta al trucco, passando per l'alimentazione e uno stile di vita equilibrato

La salute degli occhi è importantissima, ma non sempre le si dedica il tempo e le accortezze necessarie. Ecco un decalogo in cui trovare spunti per cambiare le proprie abitudini.

1. CONTROLLI REGOLARI

Anche se non si hanno problemi alla vista, è consigliato sottoporsi a controlli regolari dall'oculista almeno ogni due anni. Controlli ogni anno invece per i bambini fino all'età dello sviluppo.

2. OCCHIALI E LENTI

Indossare il tipo di occhiale prescritto dal medico è fondamentale: mai ricorrere al fai-da-te prendendo in prestito occhiali altrui.

3. MANGIARE FRUTTA E VERDURA

Un'alimentazione varia, sana e bilanciata ritarda i processi alla base della cataratta e della degenerazione maculare

4. SMETTERE DI FUMARE

Il fumo può danneggiare la salute di tutto l'organismo, occhi compresi. Il ridotto flusso sanguigno indotto dal fumo può favorire la formazione di coaguli all'interno dei capillari degli occhi, riducendo l'apporto di ossigeno e di altri



Una pausa da tablet e pc

Negli ultimi anni sia al lavoro che nelle ore di svago stiamo sempre incollati a pc e tablet; è bene staccare con frequenza

oligoelementi che sono essenziali per la salute degli occhi.

5. OCCHIALI ANCHE AL VOLANTE

Alla guida è importante indossare sempre gli occhiali, se prescritti dal medico.

6. STRUCCARSI BENE OGNI SERA

Ogni sera è bene struccarsi accuratamente, per evitare di lasciare residui di trucco.

7. SMARTPHONE E TABLET

Distogliere lo sguardo dagli schermi per qualche minuto, guardando fuori dalla finestra.

8. COLLIRIO SE LO DICE IL MEDICO

Utilizzare il collirio per umettare gli occhi solo dietro prescrizione medica.

9. ATTENZIONE AI TRAUMI

È bene proteggere gli occhi ogni volta che si svolgono attività come giardinaggio o andare in bicicletta. Per alcuni lavori è necessario avere l'accortezza di indossare occhiali protettivi.

10. ATTIVITÀ FISICA COSTANTE

Un'attività fisica regolare protegge l'organismo da aterosclerosi, diabete e ipertensione, e tiene alla larga anche le complicazioni oculari.



No al fai da te

In caso di bruciore agli occhi, è meglio consultare il medico di base

LA SINDROME

Pause frequenti per combattere il "discomfort"



Tante ore davanti allo schermo del pc e gli occhi diventano arrossati, stanchi e iniziano a bruciare. È la sindrome da discomfort visivo, che colpisce il 70-90 per cento di chi lavora di fronte a un monitor. Come fare per evitarla? Bisogna prendere alcune precauzioni, come ad esempio fare pause frequenti, possibilmente alzandosi e rivolgendo lo sguardo altrove, o fissando fuori dalla finestra. Per prevenire i fastidi alla vista, gli esperti oftalmologi suggeriscono schermi grandi ad alta risoluzione e con un buon contrasto fra la parola scritta e lo sfondo, mantenendo il computer a 50-70 centimetri dagli occhi.

L'INTERVENTO

Via il difetto con un colpo di laser



Si fa presto a dire intervento al laser. Ma c'è intervento e intervento. E laser e laser. Tutto dipende dal tipo di difetto della vista che bisogna correggere. La tecnica Lasik, ad esempio è la più utilizzata per correggere difetti lievi, mentre quando si deve intervenire su difetti più consistenti si ricorre solitamente alla tecnica Prk. In ogni caso, la correzione dei difetti avviene tramite il rimodellamento della cornea, in modo da correggere il difetto e migliorare la vista. Ma quali sono i requisiti per sottoporsi a questi interventi? Non tutti i pazienti infatti possono ricorrere a questa tecnica. Pur essendo una pratica non invasiva è infatti sconsigliata nei soggetti che soffrono di diabete o di malattie auto-immuni. Devono rinunciare anche coloro che presentano una cornea troppo sottile o malformazioni oculari.

MONTATURE AD ARTE

Tartarugati o nero grafite, da sole o da vista: gli occhiali diventano sempre più trendy e chic

Modelli e colori di tendenza per un accessorio che ogni stagione riscrive i canoni della moda

Gli occhiali sono un accessorio di stile, in grado di contraddistinguere il look di una persona e di renderla, immediatamente, più intrigante. Tra le mille montature disponibili in commercio, quest'anno al centro della scena ci sono i modelli caratterizzati dalle fantasie tartarugate, spesso proposte in abbinamento a colori decisi come il fucsia o il blu elettrico.

DA VISTA

Accanto ai tartarugati, piacciono sempre di più le versioni dal design ultra leggero, discrete e in grado di catturare l'attenzione, in un materiale, che tra tutti, la vince: il metallo. Lucidato, spazzolato, dalle linee essenziali e naturalmente lucente, il metal è l'elemen-

to di tendenza dell'anno, grazie al connubio tra pregiata lavorazione e tecnologie all'avanguardia, che stanno trasformando i canoni del design tradizionale degli occhiali. Quanto ai colori, invece, a resistere su tutti è il nero, perfetto per ogni occasione.

DA SOLE

Per quanto riguarda invece gli occhiali da sole, nella stagione estiva i riflettori saranno puntati sulle montature maxi, sui classici occhiali a goccia e su espliciti riferimenti agli anni Settanta, veri e propri protagonisti delle sfilate. Non mancheranno i modelli cat-eye, perfetti per uno sguardo felino e fem-



minile, e i modelli butterfly, tipici degli anni Cinquanta. Ma la vera tendenza riguarderà il tono: le lenti colorate (dal verde al blu, dal rosso al rosa) permetteranno di vedere il mondo con occhi diversi. E che dire poi del tartarugato? I marchi più importanti lo hanno sdoganato prepotentemente, ma sono di gran tendenza anche le lenti colorate con toni audaci come il verde e il blu acceso. I modelli aviator, infine, restano un evergreen. Con lenti rotonde o a goccia, questi modelli, resi iconici da celebrities e star del cinema, non passano mai di moda.

Il supporto



Glaucoma? Lo cureranno le lenti a contatto

RICERCA SCIENTIFICA

Hanno rivoluzionato la nostra vita e a breve rivestiranno un ruolo sempre più importante nel curare diversi tipi di patologie. Le lenti a contatto del futuro, infatti, diventeranno agenti attivi di cura della persona, cureranno il glaucoma, monitoreranno il diabete

e rallenteranno la miopia. Quest'ultimo disturbo, che non permette di mettere a fuoco persone e oggetti lontani, sta conoscendo una recrudescenza: oggi in Europa l'incidenza è aumentata parecchio, soprattutto tra bambini e adolescenti. A soffrirne è uno su cinque, dai sei ai 13 anni: in Gran Bretagna, ad esempio,

colpisce il 16,4% dei bambini, mentre nel 1960 si fermava al 7,2%. E in Asia i dati sono ancora più allarmanti, con addirittura l'80% dei giovani colpiti. La causa? Non solo l'ereditarietà, ma anche il mutato stile di vita dei bambini di oggi, che trascorrono molto più tempo in casa, alla luce artificiale.

ANZIANI

Dal volontariato un grande aiuto per la spesa, i farmaci e i trasporti

Quando il territorio fa rete per venire incontro ai soggetti deboli

Per molti anziani attività in apparenza banali come fare la spesa, recarsi in farmacia o semplicemente raggiungere un parente, rappresentano in realtà montagne insormontabili. La non autosufficienza, con i suoi diversi livelli di gravità, è una condizione che costringe la persona a dipendere in quasi tutto e per tutto da un aiuto esterno. E quando questo viene a mancare, per l'assenza di una rete familiare o per gli impegni lavorativi dei propri cari, la vita può risultare molto difficile per un anziano.

I SERVIZI

È proprio qui che entra in gioco quel prezioso mondo chiamato Terzo settore, composto da associazioni di volontariato che provvedono, con i loro servizi, ad ovviare a queste carenze importanti nella vita di ciascuno. Un aiuto fondamentale, soprattutto durante l'estate. Grazie ai volontari, persone con la vocazione per il prossimo, chi è costretto a casa e impossibilitato a muoversi può rice-



vere beni di prima necessità, garantirsi la fornitura di farmaci indispensabili per contrastare le patologie specifiche dell'età avanzata, ma non solo: molte associazioni propongono anche servizi di "trasporto protetto" verso strutture sanitarie per visite e terapie, forniscono informazioni su iniziative di svago e intrattenimento promosse dall'associazione stessa o dal territorio in cui ci si trova; nonché informazioni sui servizi socio-sanitari attivi sul territorio.



Terapie

Molte associazioni garantiscono l'accompagnamento in strutture sanitarie



Svago

I volontari provvedono a organizzare attività per gli anziani

MENTE ATTIVA

Socialità, l'antidoto contro la solitudine

Garantisce senso di valore e appartenenza

Coltivare hobby, avere una vita sociale attiva e soddisfacente e tenere in allenamento la mente sono le azioni più importanti per un anziano che non voglia cadere nel vortice della depressione. Un brutto male, che colpisce tantissime persone in età avanzata: tra le donne con un'età compresa tra i 55 e i 74 anni l'incidenza supera il 7,5%, per gli uomini si arriva al di sopra del 5,5%. Un ruolo determinante lo gioca la solitudine, a cui tanti anziani sono costretti, spesso a causa della lontananza con la rete parentale.



COINVOLGIMENTO

Per prevenire depressione, ansia e tutte le conseguenze, anche gravi, che queste condizioni comportano, è necessario coinvolgere la persona in un percorso di socializzazione, attraverso attività che possano incontrare il suo interesse: è ciò che fanno tante associazioni presenti sul territorio, impegnate in questa delicata e importante missione.

Partecipare alle attività sociali vuol dire mantenersi attivi nella vita e permette agli anziani di avere un ruolo significativo nella società, dando loro un senso di valore e appartenenza. Anche solo qualche ora della giornata trascorsa insieme a coetanei, impegnandosi in una partita a carte, una passeggiata o una chiacchierata è un valido antidoto a depressione e stress.

Salute e benessere



Tra assistenza domiciliare e residenze sanitarie

L'ANALISI DELLE ESIGENZE

Un supporto professionale ed efficiente nei momenti di maggior difficoltà che si possono incontrare nella vita. La non autosufficienza, derivata da patologie che possono essere ricondotte all'età o a particolari condizioni fisiche, spesso mette di fronte a una scelta per assicurare le cure necessarie:

assistenza domiciliare o ingresso in una residenza sanitaria? La scelta andrà operata sulla base delle esigenze di ciascuna persona. L'assistenza domiciliare è la risposta ideale per chi non vuole rinunciare al calore dell'affetto familiare. Scegliere una persona esterna alla famiglia che si occupi dell'assistenza

all'anziano significa affidarsi a un professionista qualificato e competente. Quando le condizioni familiari non permettono l'assistenza domiciliare o in presenza di patologie specifiche e particolarmente invalidanti, le residenze sanitarie assicurano un'ottima alternativa, da valutare in base alle esigenze.



Croce Rossa Italiana

Comitato di Carpi



DIVENTA ANCHE TU VOLONTARIO

La Croce Rossa di Carpi è una realtà fatta di solidarietà, assistenza sanitaria, aiuto alle popolazioni in difficoltà ma soprattutto fatta di uomini e donne volontari che scelgono di mettersi al servizio degli altri.



TU PER GLI ALTRI, GLI ALTRI PER TE