

# Punto Salute SAT:

Prevenzione e informazione per una montagna consapevole



# Chi va in Montagna?

- l'escursionista esperto, la persona non allenata, l'alpinista di élite, il giovane arrampicatore, l'anziano, il bambino, la persona con patologie croniche:
- la Medicina di Montagna deve avere una risposta per tutte queste persone.





# Soccorso alpino - Elisoccorso



Le situazioni difficili creano stress e perdita della lucidità.

L'ipotermia, la disidratazione e l'ipoglicemia è necessario conoscerle per poterle riconoscere

Creare la consapevolezza del proprio fisico, dell'allenamento, dell'ascoltarsi per prendere la decisione giusta.

Come alimentarsi in montagna cosa e quanto bene

Sempre più la popolazione che frequenta la montagna è "over". E' piuttosto frequente che assuma farmaci per le patologie più comuni o che abbia avuto interventi, tumori o cardiopatie... Sono persone che vogliono continuare ad andare in montagna o riprendere.



# La conoscenza è la prima misura di sicurezza.



Saper affrontare la montagna significa saper affrontare i propri limiti: anche chi è sano e forte può soffrire di mal di montagna.

Con la giusta preparazione anche chi soffre di patologie può affrontare la salita nel modo corretto per stare bene in quota.



Maggio '23, durante il Filmfestival di Trento, è inaugurato il presso la Casa della Sat.  
Quelle giornate...



Il Punto Salute non è un ambulatorio medico ma un aiuto, anche individuale, a chi ha problemi di salute specifici, per chi vuole andare in alta quota, per consigli sui farmaci utili di scorta o presidi sanitari in lunghi trekking, etc.

Il Punto Salute SAT può fungere come punto di consulenza all' interno della SAT, come Commissioni e Sezioni.



# Obiettivi della Commissione Medica:

Promozione cultura della medicina di montagna per una  
frequentazione consapevole





10:52 78%

sat.tn.it/spazio-c

# Benvenuti/e nel Punto Salute SAT

Il **Punto Salute SAT** è uno spazio aperto a tutti, curato dalla **Commissione Medica di SAT**, dove medici e professionisti sanitari formati in **Medicina di Montagna** sono a disposizione per rispondere a domande, dare informazioni e indicazioni in tema medicina e salute.

**Fai qui la tua richiesta**

Lasciaci i tuoi contatti e scrivi la tua domanda, ti risponderemo prima possibile.

Campo OBBLIGATORIO\*

Nominativo\*

Email\*

[Privacy - Termini](#)



## Società Alpinisti Tridentini:

[https:// www.sat.tn.it](https://www.sat.tn.it)



10:49 80%

**Fai qui la tua richiesta**

Lasciaci i tuoi contatti e scrivi la tua domanda, ti risponderemo prima possibile.

Campo OBBLIGATORIO\*

Nominativo\*

Email\*

Numero di telefono

Fai la tua domanda\*

Accetto le condizioni di [privacy e l'utilizzo dei dati](#)

**IN VIA**

[Privacy - Termini](#)



**SALUTE E PREVENZIONE**

# PUNTO Salute

Un punto in presenza e digitale per tutti, soci e non soci, per domande, informazioni e indicazioni su medicina e salute in montagna.

Qual è l'alimentazione ideale?  
 Come reagisce il mio corpo all'altitudine?  
 Come devo vestirmi se fa caldo o freddo?  
 Posso andare in montagna se...?  
 E i bambini?  
 E in gravidanza?  
 E le vipere o le zecche?

Tante le domande che spesso ci sentiamo porre, da qui la nascita del servizio, **PUNTO SALUTE**.

**Un punto in presenza e digitale**, a disposizione di tutti, per rispondere alle vostre domande e fornirvi tutte le informazioni per vivere la montagna in serenità.

Il **team di esperti della nostra Commissione medica** saprà consigliarti e guidarti nelle scelte opportune per la tua prossima avventura in montagna.

**"C'è bisogno di informazione, cultura e consapevolezza"**

Antonella Bergamo  
 Presidente della Commissione Medica SAT

## Non lasciare il tuo futuro al caso.

Scegli Plurifonds, il Fondo pensione aperto di ITAS Vita.

**ITAS**  
VITA SPA

**plurifonds**

Il Fondo Pensione Aperto di ITAS Vita

Plurifonds è un prodotto ITAS Vita. Messaggio promozionale riguardante forme pensionistiche complementari. Prima dell'adesione leggere la Descrizione della Nota Informativa "Informazioni chiave per l'utente" disponibile sui portali.

**Per i tuoi dubbi sulla salute in montagna:**

- scrivici sul sito [www.sat.tn.it](http://www.sat.tn.it)
- inviaci una e-mail all'indirizzo [c.medica@sat.tn.it](mailto:c.medica@sat.tn.it)
- prenota il tuo appuntamento presso il nostro **Punto Salute** a Trento in via Manzi, 57

I nostri medici e sanitari esperti sapranno rispondere alle tue domande.

SCRIVICI QUI



# Domande frequenti: la Commissione medica risponde

## ZECCA

- Cosa fare se la zecca mi punge?
- Come riconosco una puntura di zecca?
- Come si toglie una zecca?
- Come prevenire la puntura di zecca? Mi dovrei vaccinare?

<https://www.sat.tn.it/wp-content/uploads/2022/08/Zecche-SAT-per-sito.pdf>

## PROCESSIONARIA

- Come riconoscere la processionaria?





# Domande frequenti: la Commissione medica risponde

## PRIMO SOCCORSO & SALUTE

- Devo sempre portare un kit di primo soccorso?
- Cosa portare in montagna per primo soccorso?
- Come riconoscere il male di montagna?
- Le quote elevate sono pericolose per bambini ed anziani?

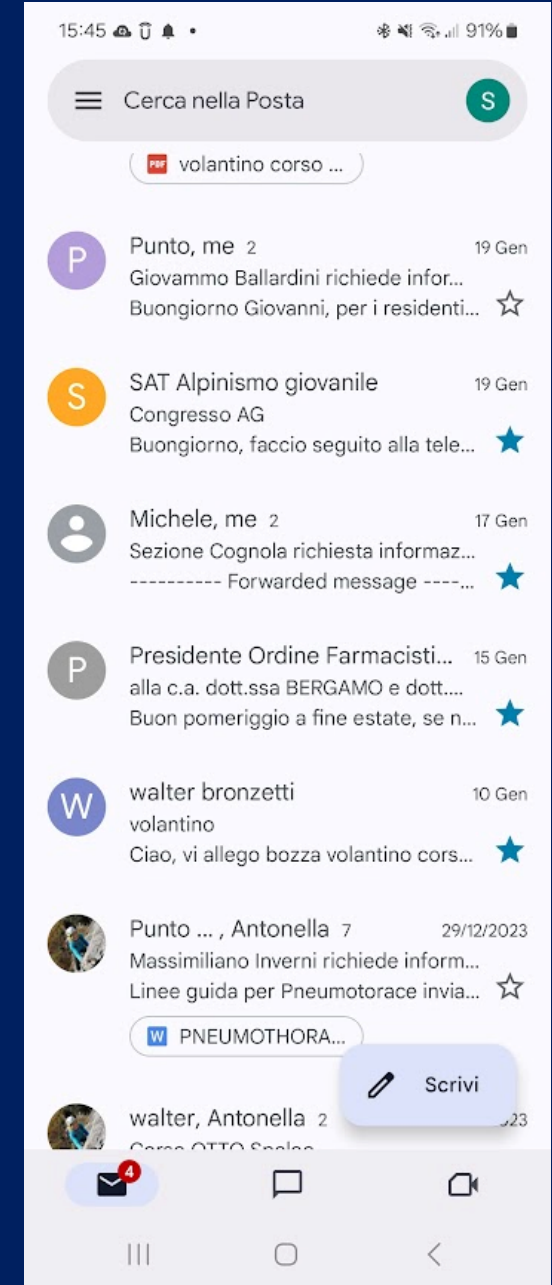
## ALIMENTAZIONE

- Quanto devo bere in montagna?
- Che tipo di alimentazione si consiglia per una giornata in montagna?





# Domande frequenti...





# Richieste individuali Punto salute

- Zecche per la maggiore
- Attività in palestra SUSAT sensibilizzare alla visita medica
- Richiesta serata sulla terapia in montagna
- Viaggio in Kenya con salita al Monte 4985 mt
- Dove fare la visita Medico sportiva
- Spiegazioni su tachicardia sotto sforzo, maggiore dei compagni di gita della stessa età
- Materiale sanitario, chiesto da un infermiere, per trekking a 5000- 6000 mt
- Pneumotorace spontaneo. Posso Andare in montagna?
- Lussazione spalla in ripresa. Suggerimenti su attività in montagna
- Pediatra in pensione, ipertesa. Trekking in Nepal fino a 4500 mt
- Soggiorno in montagna con bambino di 8 mesi
- Cardiopatico 3 stent .Fino a che quota posso andare? Appassionato di montagna
- Nausea gambe molli ed affanno sopra i 3000 mt
- Bimbo di 3 mesi, quale altitudine sopporta?
- Iperteso in terapia che a 2400 mt o 2500mt . Malore e svenimento a queste quote
- Incidente con frattura di coltola, clavicola, sterno e vertebra. Chiede se può dopo 2 mesi fare trekking traversata Isola d' Elba con zaino



# Per i 150 anni della Sat... trasmissioni radiofoniche e televisive





# Prevenzione in collaborazione

Filmfestival di Trento con SIMeM e LILT...








**Convegno Medicina di Montagna SIMeM e LILT al Filmfestival**  
 1 maggio 2022 ore 9.00 in presenza ed on-line (Facebook SIMeM)  
 Salone di rappresentanza del Comune di Trento  
 Via Belenzani 19, Trento

## “Alla mia pelle io ci tengo”: Il sole in Montagna, rischi e benefici

8:30 Apertura segreteria. Registrazione  
 9:00 Saluto e apertura del Convegno: Presidente SIMeM, Presidente Filmfestival, Presidente LILT  
 Conduzione convegno: Antonella Bergamo

9:15 Check point Pelle al Filmfestival Presentazione del progetto (Antonella Bergamo)  
 9:35 Grande Alpinista dei 14 ottomila: Nives Meroi “Come convivere con il sole lassù?” (Lorenza Pratali)  
 9:55 Il sole in montagna è più forte? Colpo di Sole e di Calore (Lorenza Pratali)

10:15 Danni da sole: i Tumori della pelle (M.Cristina Sicher)  
 10:40 Prevenzione dei tumori cutanei: esperienza della LILT (Mario Cristofolini)

11:15 Sole alimentazione, integratori e vit.D (Michele Pizzini)  
 11:35 Come proteggersi? (Franco Perino)  
 11:55 Dipendenza da sole e raggi ultravioletti (Roberta Sabbion) (M.C. Pavesi)  
 12:15 L'occhio ed il sole in montagna (Ivan Marchesoni)









# Un aiuto alla consapevolezza...



IT EN DE

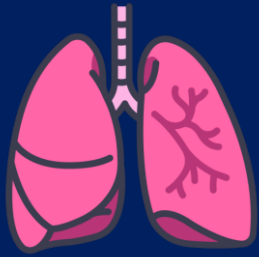


©MOVE - Università degli Studi di Padova  
[www.moveproject.it](http://www.moveproject.it) - [info@moveproject.it](mailto:info@moveproject.it)





# Consigli per un utente con patologie croniche



## Polmonari



Asma



BPCO



## Cardiovascolari



Scompenso cardiaco o  
coronaropatia



Ipertensione arteriosa



## Metabolici e osteoarticolari



Diabete



Osteoartrite

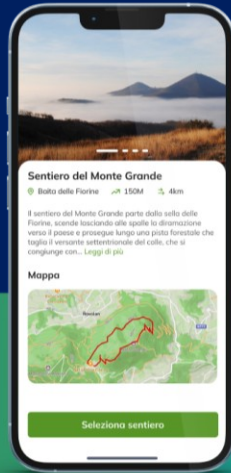
Ma anche neurologiche, trapianti d'organo e altro ancora...



# MOVE – hike and bike



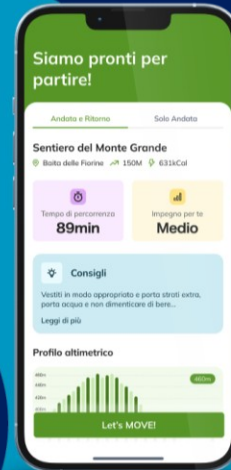
Crea il MOVER con le tue caratteristiche individuali



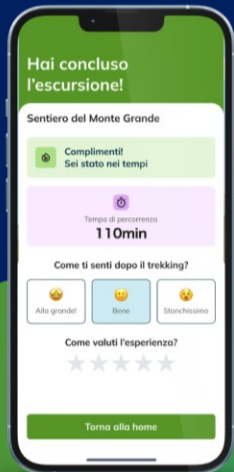
Scegli l'area e l'itinerario che vuoi intraprendere



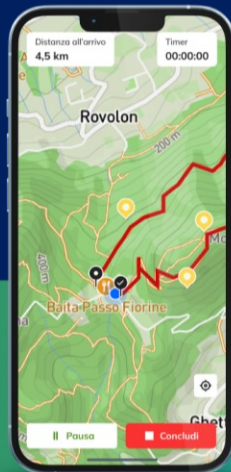
Seleziona il tipo di zaino e gli elementi da portare con te



Ottieni il tempo di percorrenza e l'impegno fisico previsti per te



Scarica il resoconto della tua uscita



Monitora la tua uscita in real-time



Ricevi consigli personalizzati per affrontare l'uscita in sicurezza







- L'ISTINTO, l'improvvisazione e l'imprevisto sono fondamentali dell'"andare per monti" e che solamente allenandosi al sospetto, la capacità individuale e la propria responsabilità, verrà favorito un allenamento del nostro istinto e, quindi, di una conoscenza di noi stessi molto più sviluppata.

- (Gogna A., 2015)





Grazie per l'attenzione!