

Obiettivo salute

Sindrome da idrocuzione un rischio da non sottovalutare

L'allarme

In un corpo accaldato il tuffo improvviso può causare uno shutdown del sistema

● È davvero pericoloso fare il bagno dopo aver mangiato? È veritiero il rischio di sviluppare una congestione post prandiale?

Per meglio comprendere e descrivere il problema, più che di congestione bisognerebbe parlare di sindrome da idrocuzione: si tratta di un vero e proprio episodio sincopale, cioè svenimento, causato dall'impatto della cute accaldata con l'acqua fredda.

Conseguenze. Questa sindrome, molto pericolosa, può innescare una violenta stimolazione, con riduzione drastica della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa e conseguente arresto riflesso della respirazione.

La temperatura del corpo umano si aggira intorno ai 37°C, temperatura che tende ad aumentare ulteriormente se si passa mol-



to tempo al sole, magari accompagnando l'esposizione con sforzi fisici importanti, come praticare sport all'aperto.

Lo shock. In un corpo accaldato, il tuffo improvviso in acque che,

di norma, non superano i 18°C, può causare un vero e proprio shutdown del sistema: il cervello riceve un sovrastimolo dovuto al repentino sbalzo di temperatura (shock da freddo), la respirazione si ferma, si sviene e, trovando-

si in acqua, il corpo affonda (soprattutto nei laghi e nei fiumi, dove l'acqua dolce non favorisce il galleggiamento del corpo).

I sintomi. L'idrocuzione può essere rapida e completamente asintomatica, ma in molti casi è correlata alla comparsa di segni e sintomi premonitori: ronzii alle orecchie, senso di nausea e freddo improvviso, riduzione del campo visivo e affaticamento rappresentano campanelli d'allarme da non sottovalutare.

In caso di comparsa di questa sintomatologia, è consigliabile uscire immediatamente dall'acqua, chiedendo aiuto agli altri bagnanti, se presenti.

I consigli. Pertanto, anziché arrovellarsi sui minuti da attendere dopo aver gustato una fetta di anguria, ciò che realmente bisogna evitare per non correre rischi è l'improvviso sbalzo di temperatura: non trascorrere sotto il sole le ore centrali della giornata, sia a digiuno che abbondantemente sazi, e bagnarsi gradualmente, evitando di tuffarsi in acqua dopo prolungata esposizione al sole. //



Ordine delle Professioni Infermieristiche di Brescia

*Noi infermieri:
storie che raccontano milioni di vite*



OVUNQUE per il BENE di TUTTI