



ORDINE DELLE
PROFESSIONI
INFERMIERISTICHE
BRESCIA
r.bini@vocemedia.it

Consigli

Perché le persone anziane rischiano di più?

Gli anziani hanno una ridotta risposta del sistema di termoregolazione e minore percezione del freddo: sono a maggior rischio le persone molto anziane, ancor più se non autosufficienti o con una malattia cronica. Per queste persone, oltre a un efficace riscaldamento dell'ambiente domestico, è raccomandato l'utilizzo, anche in casa, di un abbigliamento caldo e comodo a più strati, per un migliore isolamento. Per i familiari è consigliata la verifica, di tanto in

tanto, delle condizioni termiche della cute delle persone anziane, sentendo se mani, piedi, volto sono fredde o intorpidite; è utile incoraggiare l'anziano a stare attivo anche in casa, evitando la posizione seduta per più di un'ora consecutiva. Seguire un'alimentazione equilibrata e bere liquidi a sufficienza, preferendo bevande calde, è efficace per prevenire episodi di ipotermia. In caso di uscite all'aperto, coprirsi bene e indossare un paio di scarpe con soles antiscivolo, per prevenire

cadute. Quando le temperature scendono, non bisogna esitare a chiedere aiuto a parenti o conoscenti per la spesa quotidiana e il reperimento dei farmaci. È importante, in caso di sensazione di malessere o aggravamento dei sintomi della patologia di cui si è affetti, consultare il proprio medico curante. I cardiopatici e gli ipertesi sono a maggior rischio di infarto del miocardio, perché il freddo sottopone il sistema cardiovascolare a uno stress maggiore per

protegersi dal freddo. Le persone con deterioramento delle capacità cognitive hanno un rischio elevato di ipotermia, se esposti a freddo eccessivo, perché non manifestano il disagio legato alle basse temperature e non hanno possibilità di proteggersi adeguatamente. Inoltre, i farmaci che agiscono sul sistema nervoso possono alterare lo stato di vigilanza e quindi la capacità di proteggersi adeguatamente dal freddo. Per gli anziani, i familiari e un buon vicinato sono sempre le risorse più preziose.

Ecco come proteggersi dal freddo

Le temperature troppo basse rappresentano una minaccia per la salute, soprattutto per gli anziani e le persone con malattie croniche



Un adeguato apporto alimentare in questa stagione è essenziale per aiutarci a soddisfare le richieste metaboliche

capello e coprirsi sempre naso e bocca con una sciarpa può ridurre il rischio di infezioni respiratorie e aiuta a non disperdere il calore corporeo.

Il pericolo di cadute. Indossare un paio di scarpe impermeabili con suola antiscivolo protegge dal pericolo di cadute, soprattutto in presenza di ghiaccio. È consigliabile proteggere la pelle dalla secchezza e dall'irritazione utilizzando creme idratanti e proteggere le labbra con un balsamo specifico.

Gli impianti di riscaldamento. È essenziale controllare il buon funzionamento di impianti di riscaldamento e caldaie per evitare incidenti domestici.

Un problema di sanità pubblica. L'influenza rimane un serio problema di sanità pubblica e la polmonite ad essa associata risulta essere tra le prime 10 cause di morte in Italia; la vaccinazione antinfluenzale rappresenta la forma più efficace di prevenzione del rischio.

Brescia
DI ROBERTO RICCI

L'inverno è meteorologicamente arrivato e con esso la stagione fredda e le basse temperature. Certamente, il freddo eccessivo può rappresentare una minaccia per la salute, soprattutto per gli anziani e le persone con malattie croniche.

Gli studi epidemiologici. Gli studi epidemiologici descrivono con precisione la dimensione dell'impatto del freddo sulla salute. In

particolare si osserva un incremento di rischio giornaliero di mortalità per patologie cardiovascolari (aumento del rischio di infarto del miocardio e ictus) e patologie respiratorie (incremento delle polmoniti).

Il rischio di incidenti domestici. Non sono da sottovalutare, inoltre, il rischio di incidenti domestici, causati dal cattivo funzionamento o la scarsa manutenzione di impianti di riscaldamento, e il rischio di traumatismi, dovuti al suolo ghiacciato

e incidenti stradali. Il freddo può interagire con altre esposizioni, in particolare quando si verifica in concomitanza del picco epidemico dell'influenza stagionale, amplificando il rischio di effetti avversi sulla salute.

L'equilibrio termico. Con il freddo, il nostro organismo attiva meccanismi di compenso per mantenere l'equilibrio termico del corpo con l'ambiente esterno, aumentando la produzione di calore interno. Per questo motivo, un adeguato apporto

alimentare in questa stagione è essenziale per aiutarci a soddisfare le richieste metaboliche dell'organismo, necessarie al fine di aumentare la produzione di calore.

Uscite all'aria aperta. Per le uscite all'aria aperta, è consigliato utilizzare un abbigliamento con abiti comodi a più strati (l'aria tra uno strato e l'altro aiuta a trattenere il calore corporeo) e indossare una giacca o un cappotto impermeabile, specialmente in presenza di vento, pioggia o neve. Indossare un



SCARICA ORA L'APP DELL'ORDINE DEGLI INFERMIERI DI BRESCIA

Gestisci le tue informazioni in modo veloce e sicuro, visualizza la tua tessera, consulta e modifica la tua anagrafica in un click!

