

# 4 FOGLI<sup>UILP</sup>

4  
NUMERO

OTT2022



## COME AFFRONTARE L'ARRIVO DELL'INVERNO

Cottonbro pexels.com

Anche nel nostro Paese, fino a pochi decenni fa non soggetto a repentini cambi climatici, bisogna abituarsi ad aumenti dell'intensità e della frequenza di ondate di caldo, di gelo, piogge e allagamenti.

Oltre il caldo afoso, anche il freddo eccessivo può essere una minaccia per la salute, soprattutto per anziani e persone con malattie croniche.

Si stima che nel febbraio del 2012, in occasione della straordinaria ondata di

freddo che interessò buona parte dell'Europa fino al Nord Africa, nelle 15 città italiane più grandi (ad esempio: Torino -22°, Roma -8°, Nuoro -17°, Milano -17°) siano deceduti 1500 ultrasessantacinquenni in più rispetto alla media stagionale degli anni precedenti, a causa di malattie ischemiche cardiache e broncopneumopatie ostruttive.

Neve e ghiaccio aumentano, inoltre, il rischio di traumi, dovuti soprattutto a cadute accidentali.

## I RISCHI PER LA SALUTE



I soggetti sani non faticano ad adattarsi all'abbassamento repentino delle temperature. Il freddo può invece rappresentare un rischio per chi ha un'età avanzata, presenta patologie croniche e assume farmaci.

Chiaramente il sistema di termoregolazione delle persone anziane risponde meno efficacemente e se il termometro della temperatura ambientale si abbassa, può accadere che si riscontrino:

- patologie da freddo: geloni, congelamento, ipotermia;
- aggravamento di patologie croniche: malattie cardiovascolari e respiratorie;
- aumento del rischio di infarto e ictus;
- riacutizzazione di malattie reumatiche;
- maggiore incidenza di infezioni respiratorie (polmonite e influenza);
- incidenti traumatici e stradali a causa del suolo ghiacciato.

## Malattie cardiovascolari

I soggetti cardiopatici e ipertesi sono a maggior rischio perché il proprio sistema cardiovascolare è sottoposto a uno stress più elevato per proteggersi dal freddo, in special modo se la pressione arteriosa è superiore a 140/90 e la temperatura esterna inferiore ai 4 gradi. Oltre tutto, i farmaci utilizzati per curare queste patologie possono alterare i meccanismi termoregolatori.

Karolina Grabowska - pexels.com



### AVVERTENZE

- Non compiere sforzi eccessivi, ancor meno se ci si trova all'aperto e la temperatura è rigida.
- Fare attenzione a una corretta idratazione.

## Malattie respiratorie

Se si soffre di insufficienza respiratoria o di asma, il freddo può provocare broncospasmi e peggiorare la malattia.

Alexsey Belov - pexels.com



### AVVERTENZE

- Coprire le vie aeree con una sciarpa per evitare che entri aria troppo fredda nei polmoni, se si esce di casa.
- Non compiere sforzi eccessivi.

## Malattie neurologiche

Chi soffre di un indebolimento delle capacità cognitive presenta un alto rischio di ipotermia se esposto a temperature rigide, perché non riesce ad avvertire il disagio legato al freddo e non si protegge adeguatamente.

Andrea Placquadro pixels.com



### AVVERTENZE

- Monitorare costantemente lo stato di salute.
- Prendere in considerazione il possibile effetto di sedativi e ipnotici che limitano la capacità di protezione.

## IN CASO DI ONDATE DI FREDDO

- Riscaldare adeguatamente l'ambiente domestico e anche in casa indossare un abbigliamento comodo e caldo, per ottenere un migliore isolamento;
- cercare di essere attivi anche in casa, evitando di rimanere seduti per più di un'ora consecutiva;
- seguire un'alimentazione equilibrata e bere liquidi a sufficienza, preferibilmente caldi;
- in caso di ondate di freddo, chiedere aiuto a parenti e conoscenti per la spesa quotidiana o l'acquisto di farmaci;
- se si deve necessariamente uscire, indossare scarpe antiscivolo, facendo attenzione alle cadute in caso di ghiacci e neve; coprire naso e bocca per ridurre il rischio di infezioni respiratorie e indossare un cappello;
- se si avverte malessere o aggravamento dei sintomi della patologia da cui si è affetti, contattare il proprio medico;
- proteggersi dall'influenza e dalle possibili complicazioni, vaccinandosi all'inizio dell'inverno (ottobre) contro l'influenza e lo pneumococco (vaccinazioni gratuite sopra i 65 anni).