



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

## Alcuni 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 gli anziani 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

cuti 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 proteggersi 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.

# Come proteggersi dal freddo

*Per le uscite all'aria aperta, è consigliato utilizzare un abbigliamento con abiti comodi a più strati e indossare una giacca o un cappotto impermeabile*

**Brescia**  
DI ROBERTO FRUGONI

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 anziani e persone con malattie croniche. Gli studi epidemiologici descrivono con precisione le dimensioni dell'impatto del freddo sulla salute.

**Rischi giornalieri.** 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). 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.

**Apporto alimentare.** Con il freddo, il nostro organismo attiva meccanismi di compenso per mantenere l'equilibrio termico del corpo con l'ambiente esterno, aumentata 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 per aumentare la produzione di calore.

**All'aria aperta.** Per le uscite all'aria aperta, è consigliato utilizzare un abbigliamento con abiti como-



La polmonite risulta essere tra le prime 10 principali cause di morte in Italia

di 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 cappello e coprirsi sempre naso e bocca con una sciarpa può ridurre il rischio di infezioni respiratorie e aiuta a non disperdere il calore corporeo. Indossare un paio di scarpe impermeabili con suola antiscivolo protegge dal pericolo di cadute, soprattutto in presenza di ghiaccio.

**Proteggere la pelle.** È consigliabile proteggere la pelle dalla secchezza e dall'irritazione utilizzando creme idratanti e proteggere le labbra con un balsamo specifico. È essenziale controllare il buon funzionamento di impianti di riscaldamento e caldaie per evitare incidenti domestici.

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

## Ordine delle Professioni Infermieristiche di Brescia

*Noi infermieri:  
storie che raccontano milioni di vite*



OVUNQUE per il BENE di TUTTI