



Il freddo eccessivo, come quello che registriamo in questo periodo, rappresenta una minaccia soprattutto per la salute degli anziani, dei bambini molto piccoli e delle persone affette da malattie croniche.

Anziani

Sono più suscettibili agli effetti delle basse temperature per la diminuita risposta del sistema di termoregolazione e la ridotta percezione del freddo.

Gli anziani con deficit fisici e/o psichici (come i malati di Alzheimer) sono più a rischio, perché non sono in grado di gestire correttamente il riscaldamento domestico e di adottare comportamenti adeguati.

In caso di ondata di freddo intenso non esitare a chiedere ad altri di fare acquisti per voi.

- Se si deve uscire coprirsi bene con un abbigliamento adeguato ed evitate di compiere sforzi eccessivi
- In casa mantenere la temperatura non al disotto di 19°C
- Fare un'alimentazione ricca ed equilibra e bere liquidi caldi
- Se i sintomi della patologia sofferta dovessero peggiorare (es. aggravamento della dispnea, aumento espettorazione, comparsa di febbre) consultare immediatamente il proprio medico curante
- Se si vive soli, dare spesso notizie a parenti, amici o vicini
- Per evitare incidenti, non riposare troppo vicino a fonti di calore e verificare lo stato degli impianti di riscaldamento

Malati cronici

Un episodio di grande freddo, specialmente in ambito urbano, può peggiorare condizioni di salute già precarie e, soprattutto, aggravare patologie croniche quali: **malattia cardiovascolare, broncopatia cronica ostruttiva, asma bronchiale, diabete e disturbi neurologici** (soprattutto se in trattamento con sostanze psicotrope).

I appartengono ad una delle categorie più a rischio, pertanto devono evitare di compiere sforzi eccessivi soprattutto all'aria aperta. Le persone con insufficienza respiratoria cronica e gli asmatici devono evitare di respirare aria gelida, esporsi alle intemperie che possono scatenare crisi d'asma o broncospasmo.

Le persone con disturbi mentali, in particolare con deterioramento delle capacità cognitive sono a rischio elevato per ipotermia, perché non manifestano il disagio legato alle basse temperature e non hanno possibilità di proteggersi adeguatamente.

Occorre prestare particolare attenzione a questi malati!

Consigli per le persone che assumono Farmaci

In caso di assunzione di farmaci e la presenza di una malattia cronica si raccomanda di:

- rispettare i consigli e le misure preventive per affrontare il grande freddo
- non assumere mai farmaci senza il parere del medico
- consultare il medico, soprattutto quando l'ultima visita risale a diversi mesi prima.
- Il medico provvederà a prescrivere un eventuale controllo clinico e, se necessario, provvederà ad aggiustare la terapia
- in nessun caso il paziente può decidere di sua iniziativa di interrompere un trattamento farmacologico, perché questo lo esporrebbe ad eventuali complicazioni o aggravamenti della patologia

Alcuni farmaci possono aggravare gli effetti del freddo contrastando il normale funzionamento dei meccanismi di termoregolazione dell'organismo, altri farmaci alterando lo stato di vigilanza e quindi diminuendo la capacità di utilizzare adeguatamente i mezzi di protezione dal freddo come gli impianti di riscaldamento ecc.

I farmaci che devono essere sottoposti ad un controllo più stretto sono:

- farmaci usati nel trattamento di patologie cardiovascolari: alcuni farmaci, usati nel trattamento dell'ipertensione e dell'angina pectoris, che possono alterare i meccanismi di difesa dal freddo. Nella terapia con la digossina, può essere necessario effettuare un aggiustamento del dosaggio del farmaco
- farmaci prescritti per trattare l'ipotoroidismo possono contrastare l'aumento del metabolismo, necessario all'organismo per la produzione di calore
- la maggior parte dei farmaci che agiscono sullo stato di vigilanza (sedativi, ipnotici) può alterare la capacità di difendersi dal freddo
- alcuni farmaci per il trattamento dell'epilessia possono necessitare di un aggiustamento del dosaggio
- -i neurolettici possono alterare il meccanismo di termoregolazione centrale dell'organismo e provocare un abbassamento della temperatura

Precauzioni per la conservazione dei farmaci

In caso di farmaci che riportano le seguenti diciture "non refrigerare" o "non congelare", occorre rispettare tali particolari precauzioni per evitare che il principio attivo possa andare in contro ad un processo di degradazione.

Tener presente che alcuni farmaci possono essere alterati dal congelamento o dallo scongelamento.

È necessario verificare l'aspetto del prodotto all'apertura della scatola e in caso si ipotizzi una sua alterazione chiedere il parere del medico o del farmacista.

Tutti i farmaci la cui confezione è stata alterata dal congelamento (specialmente se l'involucro appare danneggiato) non devono essere usati