Regione Toscana

Servizio Sanitario della Toscana

Indicazioni e consigli per difenderti dalle **ondate di freddo.**

Per difenderti dalle ondate di freddo e dai danni alla salute che le basse tempertaure possono provocare, segui una serie di accorgimenti e consigli per stare bene.

In casa

- è importante tenere sotto controllo i valori della temperatura domestica. I valori ottimali sono: temperatura ambiente 19-22°C e umidità dell'aria 40-50%;
- se puoi, regola la temperatura degli ambienti, curando anche l'umidificazione. L'aria troppo secca rappresenta un'insidia per la salute. Evita gli "spifferi" usando materiale isolante, ma dai aria ai locali;
- fai attenzione allo stato dell'impianto di riscaldamento (tiraggio caldaie, pulitura canne fumarie, ecc.); l'intossicazione da monossido di carbonio è frequente e può avere gravi conseguenze. Non trascurare la comparsa di una sonnolenza persistente, eventualmente associata a vertigini, cefalea, nausea, diarrea e vomito;
- soprattutto le persone anziane e/o sole e le persone disabili potrebbero fare preventivamente scorte alimentari e avere una quantità sufficiente di medicinali disponibili e mantenere contatti frequenti con familiari e amici.

Abbigliamento fuori casa

- indossa indumenti che ti proteggano dal freddo e sempre sciarpa, guanti e cappello, scarpe impermeabili e antisdrucciolo;
- usa eventuali protettori per le labbra e creme idratanti;
- fai attenzione quando passi da un ambiente riscaldato a uno freddo e viceversa;
- è consigliabile uscire nelle ore meno fredde della giornata;
- nel caso di abbondanti precipitazioni nevose, oltre alla difficoltà nel camminare, valuta il rischio della caduta di rami dagli alberi, di neve congelata o di vere e proprie stalattiti di ghiaccio.

Alimentazione

- bevi abbondantemente, preferibilmente bevande calde (tè, tisane) o spremute di arancia;
- evita le bevande alcoliche perché causano dispersione di calore e abbassamento della pressione arteriosa;
- con il freddo l'organismo reagisce in maniera diversa e tende a consumare più calorie, quindi assumi più spesso pasti e bevande calde integrando la dieta con cibi ricchi di vitamine (verdura, frutta);
- mangia pasta con legumi o con verdure o carne e pesce per il giusto apporto di proteine. Latte e miele possono essere utili per aumentare il fabbisogno calorico.

In auto

- informati sul traffico e la viabilità prima di partire;
- assicurati che la vettura sia in perfette condizioni, con gomme termiche e/o catene da neve;
- nei lunghi viaggi, porta con te alimenti, termos di bevande calde (tè o caffè) e acqua a sufficienza;
- tieni conto della ridotta visibilità quando le condizioni meteorologiche sono avverse;
- puoi munirti di una "metallina", ovvero una coperta a basso costo che agisce per rifrazione e che impedisce ogni ulteriore dispersione di calore.

Farmaci

- fai attenzione alla modalità di conservazione dei farmaci che riportano la dicitura "non refrigerare" o "non congelare", in quanto il principio attivo contenuto nel medicinale, con l'esposizione al freddo potrebbe degradarsi;
- alcuni farmaci possono interagire con i meccanismi con cui l'organismo si adatta al freddo e possono contrastare la termoregolazione. Alcuni farmaci alterano lo stato di vigilanza e possono diminuire la capacità di proteggersi dal freddo. In particolare:
  - i neurolettici possono alterare il meccanismo di termoregolazione centrale;
  - i farmaci per l'ipotiroidismo possono contrastare il necessario aumento del metabolismo durante l'esposizione al freddo;
  - i farmaci usati per le patologie cardiovascolari e l'ipertensione possono ugualmente interferire con i meccanismi di termoregolazione.

©Regione Toscana 2013
foto di copertina: ©CC:BY, www.flickr.com/people/jayjay77/, http://goo.gl/BIEuEX, 2009