

Salute, benessere e prevenzione i consigli quotidiani per vivere meglio.

**PREVENZIONE** | 18 Marzo 2021

# Sbalzi di temperature, il vademecum di FederAnziani per gli over 65

La campagna di sensibilizzazione destinata ai senior per prevenire infreddature e influenze di fine stagione dovute agli sbalzi di temperature

*di Redazione*



Evitare gli **sbalzi di temperatura**, seguire stili di vita sani, idratarsi in modo adeguato, vivere in un ambiente salutare ed eseguire le vaccinazioni necessarie. Sono alcuni dei consigli contenuti nel Vademecum messo a punto da **Senior Italia FederAnziani** per orientare gli over 65 aiutandoli a prendersi cura della propria salute anche in quest'ultimo scorcio di inverno, per prevenire infreddature e influenze.

L'attenzione alla salute delle vie respiratorie è fondamentale per gli over 65, soprattutto per coloro che soffrono di patologie croniche **come BPCO, diabete, patologie cardiovascolari, ipertensione, angina pectoris o malattie tiroidee.**

La federazione della terza età ha voluto lanciare una campagna di sensibilizzazione. Ecco le precauzioni importanti da seguire oltre alle regole di prevenzione del Covid 19.

## Prevenire le infezioni delle vie respiratorie

Se si soffre di patologie polmonari, come la **BPCO** (Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva), è importante prevenire le infezioni delle vie respiratorie per evitare riacutizzazioni o peggioramenti della malattia. La strategia di prevenzione, da valutare con il medico, oltre che con l'uso di mucolitici, può essere effettuata anche con sostanze naturali o farmaci antiossidanti.

## Curare la tosse

Curare la tosse (soprattutto in caso di bronchite), perché può agevolare la comparsa di episodi sincopali, la cosiddetta **Sincope da tosse**. Bisogna intervenire sulla tosse grassa accompagnata da muco (catarro) riducendone la viscosità con farmaci mucolitici che ne favoriscono l'eliminazione.

## Evitare la formazione di muchi

Per ridurre il rischio di infezioni è molto importante mantenere pulite le vie respiratorie, evitando **gli accumuli di muco**, magari con l'ausilio di un mucolitico che ne facilita l'espulsione. È importante espellere il muco perché in esso vengono intrappolati i batteri che, se trattenuti, rischiano di aggravare le altre infezioni in atto aumentando il rischio di complicanze come la bronchite o la polmonite batterica.

## Evitare il fumo

È sempre consigliato di evitare di fumare e di frequentare gli ambienti in cui il fumo è presente, **perché è irritante e dannoso per le vie respiratorie**, oltre ad essere dannoso per la salute in generale. Questo consiglio è particolarmente indicato per gli anziani con problemi respiratori. Entrambe le condizioni (fumo e coesistenti problemi respiratori) favoriscono il rischio di riacutizzazioni virali (da trattare con riposo a letto, sufficiente idratazione, antinfiammatori, antipiretici e mucolitici) e batteriche, che invece richiedono un'adeguata terapia antibiotica.

## Alimentazione sana e varia

Seguire una sana alimentazione **ricca di frutta e verdura con bevande e pasti caldi, aiuta a proteggersi dal freddo**. Evitare gli alcolici (in particolar modo i superalcolici) che non aiutano a difendersi dal freddo ma al contrario favoriscono una maggiore dispersione del calore prodotto dal corpo.

## Bere molta acqua

È indispensabile controllare l'idratazione perché la minore capacità delle persone anziane di percepire la sete favorisce una maggior densità delle secrezioni bronchiali prodromo di una riacutizzazione. Oltre ai farmaci mucolitici, anche **l'acqua e bevande calde svolgono un'azione mucolitica**.

## Occhio agli sbalzi di temperature se si è cardiopatici e ipertesi

Se si è cardiopatici e ipertesi bisogna fare attenzione alle basse temperature **perché il freddo sottopone il sistema cardiovascolare a uno stress maggiore per proteggersi**. Il rischio per i cardiopatici è più elevato, quando la pressione arteriosa è superiore a 140/90 e la temperatura esterna è inferiore a 4°C. È bene segnalare che i farmaci usati nel trattamento di patologie cardiovascolari, ipertensione e angina pectoris possono alterare i meccanismi termoregolatori.



## Diabetici e ipotiroidici

L'inverno mette a dura prova anche se si è diabetici, perché con il freddo si corre un rischio maggiore di subire eventi cardiovascolari acuti, e si è affetti da ipotiroidismo, poiché la terapia farmacologica può contrastare l'aumento del metabolismo necessario all'organismo per la produzione di calore nei pazienti.

## Controllare le vie respiratorie

Quando registriamo difficoltà nella respirazione, affaticamento, dolori al torace, tosse continua, apnea durante il sonno e affanno, può essere utile fare un controllo delle vie respiratorie attraverso una visita dallo pneumologo. Campanelli d'allarme potrebbero essere anche la **bronchite, broncopolmonite, raffreddore continuo nel tempo, pertosse, tubercolosi, pleurite, laringite, faringite, pneumotorace, asma, sinusite, influenza, ostruzione nasale**. Questi sono tutti fattori che conducono a problemi che agiscono sull'apparato respiratorio, quindi sui polmoni.

## Parlare con il medico per le vaccinazioni

Chiedere al medico curante se sottoporsi alle **vaccinazioni antiCovid, antipolmonite e antinfluenzale**, auspicabili e raccomandate, in particolare nelle persone di età superiore a 65 anni, con comorbilità e affette da malattie croniche.

Ecco le raccomandazioni da seguire quando si è a casa:

## Aprire spesso le finestre

**Aerare adeguatamente gli ambienti**, soprattutto se vi sono persone malate. Basta aprire per pochi minuti una finestra per cambiare l'aria viziata nella stanza.

No agli ambienti troppo caldi (o troppo freddi)

**Regolare la temperatura in casa intorno ai 18 – 22°C**, come dagli standard consigliati per le temperature invernali. Analogamente, ovviamente, va evitata la permanenza in ambienti troppo freddi e non adeguatamente riscaldati.

## Attenzione all'umidità degli ambienti

Prestare particolare attenzione all'umidità degli ambienti (giusto tasso 40-60%). L'aria troppo secca può asciugare e irritare le vie aeree, le corde vocali e i seni frontali, che si irritano. Le conseguenze maggiori si hanno soprattutto in coloro che soffrono di asma o di altre malattie respiratorie. In tali condizioni, è più facile subire **l'attacco di virus**. Il rimedio potrebbe essere l'utilizzo di un umidificatore o di una vaschetta di acqua sul termosifone.

## Attenzione agli impianti

Controllare **la corretta ventilazione degli ambienti** e la manutenzione degli impianti di riscaldamento a combustione, quali caminetti, caldaie o stufe a gas, per evitare il rischio di intossicazione da monossido di carbonio, che può avere conseguenze molto gravi. Per questo può essere opportuno installare un rilevatore di monossido di carbonio. Nel caso si utilizzino stufe elettriche fare attenzione al loro corretto utilizzo per non rischiare folgorazioni e scottature.

## Evitare di stare troppo inattivi

Verificare di tanto in tanto se mani, piedi, volto sono freddi o intorpiditi, e cercare di stare attivi anche in casa evitando **la posizione seduta per più di un'ora consecutiva**.

I consigli da seguire quando si è fuori casa:

## No agli sbalzi di temperatura

Stare attenti alle brusche variazioni di temperatura **quando si passa da un ambiente caldo a uno più freddo e viceversa**. È molto importante prestare attenzione al calo delle temperature perché il freddo può facilitare la riattivazione o il peggioramento (con conseguente aumento dei ricoveri) di alcune malattie, in particolare quelle respiratorie come la BPCO. La BPCO è un fattore di facilitazione delle infezioni bronchiali, rese più probabili dalla presenza di secrezioni all'interno dei bronchi e dalla maggior difficoltà alla loro eliminazione.

## Coprirsi adeguatamente

Le persone anziane hanno **una ridotta risposta del sistema di termoregolazione** e una minore percezione del freddo. Per questo è importante coprirsi adeguatamente in modo da non sudare o, al contrario, da avere freddo.

Evitare i luoghi affollati

In questo periodo è molto importante **evitare luoghi dove sostano molte persone contemporaneamente**. Qualora, per necessità non si possa fare altrimenti è necessario usare sempre la mascherina e lavarsi bene le mani successivamente, **oppure usare gel disinfettante**.