

Comunicado dos Serviços de Saúde, 11 de Dezembro de 2018

Serviços de Saúde apelam a residentes para tomarem precauções para prevenir o risco de hipotermia

Nenhum caso de hipotermia registado no CHCSJ

Os Serviços de Saúde anunciaram que o Serviço de Urgência do Centro Hospitalar Conde de São Januário, entre as 16h00 de ontem (dia 10 de Dezembro) e as 16h00 de hoje (11 de Dezembro), não registou nenhum caso de hipotermia.

Segundo informações recentes da Direcção dos Serviços Meteorológicos e Geofísicos, a temperatura deverá manter-se baixa nos próximos dias.

Neste sentido, os Serviços de Saúde apelam aos residentes, em especial idosos e pessoas com doenças crónicas, para se prevenirem contra a hipotermia, prestando particular atenção ao uso de roupa quente adequada, além disso, apelam a indivíduos ou entidades responsáveis por cuidados a idosos e doentes com doenças crónicas para a tomada das devidas medidas de prevenção e de protecção, com vista a proteger a saúde destes grupos.

A hipotermia ocorre quando a temperatura corporal do organismo desce abaixo dos 35.°C ou 95.°F (confirmada por termómetro rectal ou termómetro auricular). Em geral, o principal motivo da hipotermia é a falta de roupa quente adequada ou a exposição prolongada ao frio ambiental que se verifica entre os meses de Novembro e Março, e que ocorre sobretudo em zonas com climas amenos quando a temperatura desce abruptamente, sendo as suas principais vítimas, pessoas do sexo masculino, com idade igual ou superior a 65 anos, e que vivem em circunstâncias de exclusão social. Outros factores de risco incluem doenças crónicas, traumatismo, infecções, consumo de álcool, abuso de medicamentos ou substâncias similares e permanência prolongada na água. A hipotermia pode provocar complicações, tais como, inibição do sistema nervoso central, arritmia, insuficiência renal, e, em casos mais graves, levar a vítima a uma situação de crise fatal.

Para a prevenção da hipotermia, os Serviços de Saúde apelam aos idosos e aos portadores de doenças crónicas e aos profissionais e instituições responsáveis pelos seus cuidados que devem adoptar as seguintes medidas de prevenção e cuidados contra à hipotermia e mortalidade adicional no Inverno:

1. Roupa adequada

Use roupa suficiente para se proteger do frio, sendo aconselhável o uso de roupa de tecido suave, leve, confortável, permeável e quente; não use roupas demasiado grossas e justas de modo a não impedir nem afectar a circulação sanguínea; caso o idoso sofra de incontinência, é recomendável a mudança frequente de fraldas e de calçado caso esteja molhado; assegure-se de que a cabeça, o pescoço, mãos e pés estão bem protegidos do frio.

2. Protecção do frio em casa

Mantenha a casa quente e com uma boa ventilação; verifique que as portas, janelas e paredes estão em boas condições, por forma a evitar a entrada de vento frio; tenha cuidado com os aquecedores, assegure-se que a casa tem uma boa ventilação e que os aquecedores estão longe da porta de entrada, do corredor ou de artigos altamente inflamáveis; as pessoas com degeneração da sensação térmica, tais como, diabéticos, indivíduos com problemas na coluna, etc., não é recomendável o uso de sacos de água quente ou artigos similares para aquecerem.

3. Alimentação contra o frio

Consuma bebidas e alimentos quentes de alto teor calórico e facilmente digeríveis, tais como, leite quente, sopa quente, canja, massa, arroz, etc.; ingira diariamente água suficiente; adopte uma alimentação equilibrada, evitando comida com alto teor de gordura e colesterol; evite consumir álcool em excesso.

4. Movimento adequado

Mantenha-se no interior ou num lugar com sol. Saia com roupa quente adequada. Evite permanecer em ambientes frios ou ambientes com vento frio. Mantenha o exercício físico adequado.

5. Medidas de prevenção e cuidados

Tome medicamentos segundo a prescrição médica; esteja atento ao estado de saúde e dirija-se rapidamente ao médico quando se sentir mal. Em caso de emergência, deve recorrer ao sistema e às instalações de apoio social e serviços, para pedido de assistência.

6. Atenção ao tempo

Preste atenção especial às alterações climatéricas, sobretudo à descida brusca de temperatura num curto período de tempo, para prevenir a hipotermia. A DSMG

dispõe de uma linha de 24 horas, com o número 1311, para a prestação de informações sobre o estado do tempo.

7. Mais calor com mais consideração

Deve cuidar e apoiar os idosos em casa, assim como os idosos seus conhecidos à sua volta, exortando e lembrando-lhes para tomarem as medidas adequadas contra o frio. Telefone frequentemente aos idosos isolados ou doentes ou visite-os, actos de solidariedade desse tipo podem contribuir para que os mesmos se sintam mais quentes.

Os familiares e amigos devem cuidar e ajudar os idosos, encorajando e relembrando-os para tomarem medidas adequadas para prevenção contra a hipotermia; solicita-se aos vizinhos para telefonarem e visitarem sempre os idosos isolados ou com doenças, de maneira a reduzir os riscos de acontecer acidentes.

Em caso de apresentarem sintomas de hipotermia ou outros sintomas, tais como, queda contínua da temperatura corporal, rigidez muscular, bradicardia, teosofia mórbida e coma, os idosos em causa devem ser enviados para tratamento hospitalar o mais rapidamente possível, ou, então, recorrer ao telefone 999 (linha aberta) ou 2857 2222 (Corpo dos Bombeiros), indicando a situação do doente (hipotermia), idade, sexo, sintomas (confusão, consciência, desmaio), o endereço, com vista à rápida chegada da ambulância e aos preparativos adequados pela unidade de saúde.