**Hipotermia em idosos: saiba como evitar**

*Com a chegada do inverno, atenção à saúde dos idosos deve ser redobrada, recomenda Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia*

O inverno terá início às 13h38 (sem horário de verão) do dia 21 de junho de 2015, período responsável pelas temperaturas mais baixas do ano. Devido ao frio, característico desta estação que se estende até setembro, a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) esclarece alguns dos principais cuidados com a saúde de idosos.

​Um dos principais riscos consiste na hipotermia - queda da temperatura do corpo que pode resultar em longo prazo, em graves problemas de saúde como um ataque cardíaco, em uma lesão hepática ou morte.

Pode ocorrer quando o ambiente exterior fica muito frio ou a produção de calor do corpo diminui. A hipotermia pode se desenvolver em adultos mais velhos, mesmo depois de um relativamente curto período de exposição ao frio ou uma leve queda na temperatura.

A hipotermia ocorre quando a temperatura corporal cai a menos de 36,8 graus. Abaixo de 29 graus causam risco eminente de morte. Os sintomas mais comuns são fraqueza, fadiga e diminuição do tremor do frio. Em fases mais avançadas o idoso pode apresentar fala enrolada, perda de consciência e choque.

Em caso de hipotermia, os primeiros-socorros devem consistir em tirar o idoso do frio e retirar suas roupas úmidas ou molhadas. Envolver a vítima em mantas e agasalhos para aquecê-la enquanto o serviço de emergência é chamado, se a vítima estiver consciente, dê-lhe bebidas quentes (não alcoólicas) como chás. Converse com a vítima mantendo-a sempre acordada e em caso de parada respiratória, realize manobras de ressuscitação cardiorrespiratória.

Outros agravos à saúde dos idosos, além da hipotermia, são imobilidade – ausência de movimentação; infecções - como gripe e pneumonias e dores crônicas - aumento das dores crônicas como artrites e artroses.

**Confira 11 dicas da SBGG para reduzir o impacto do frio na saúde de idosos:**

1. Utilizar roupas e agasalhos adequados para proteção de ambientes ao ar livre e salas frias, como bonés, toucas, mantas e etc;
2. Tomar bebidas quentes como chás, chocolate, bem como ingerir sopas e caldos;
3. Banhos devem ser rápidos e em temperaturas amenas;
4. A hidratação da pele devera ser recomendada sempre com uso de hidratantes tópicos para diminuir a sensação de pele seca;
5. Usar cobertores que retenham calor principalmente no período do sono quando há um declínio da temperatura corporal;
6. Tomar as vacinas contra gripe e pneumonias;
7. Buscar ajuda médica se o idoso apresentar sintomas de confusão mental e calafrios, ou dificuldades respiratórias;
8. Buscar realizar atividades *indoor*,isto é, passear em locais como *shoppings centers*, pois ajuda a quebrar o ciclo da imobilidade;
9. Fazer exercícios de alongamento com orientação de professores de educação física ou fisioterapeutas;
10. Reposição de vitamina D pela falta de exposição ao sol deve ser orientada por nutricionistas ou médico assistente. Outras fontes de obtenção do nutriente são peixes como atum, sardinha e salmão. Gema de ovos, bifes de fígado e cogumelos também são ricos em vitaminas.
11. Em locais com lareiras é importante ter cuidado com manipulação do fogo e intoxicação pelo monóxido de carbono devido a janelas fechadas.