

<b>1</b>	<b>Conoscenze tecniche</b>
<b>1.7</b>	<b>Primi Soccorsi</b>

---

### **1.7.3**    **Ipotermia**

Un problema cui fare attenzione negli incidenti in acque libere è l'ipotermia e il conseguente pericolo di perdita di conoscenza e di silenziosa scomparsa sott'acqua.

#### **Cessione di calore in acqua**

La conducibilità termica dell'acqua è maggiore rispetto a quella dell'aria. Nell'acqua fredda perciò al corpo viene sottratto calore più rapidamente di quanto avverrebbe rimanendo fermi esposti all'aria altrettanto fredda.

#### **Sintomi dell'ipotermia**

L'ipotermia si manifesta innanzitutto con tremori di freddo (tremori muscolari), polso più veloce, colore della pelle pallido-bluastro o colorazione blu di dita, labbra e dita dei piedi e irrequietezza. Se l'ipotermia aumenta, la persona colpita diventa più quieta o confusa e può perdere conoscenza.

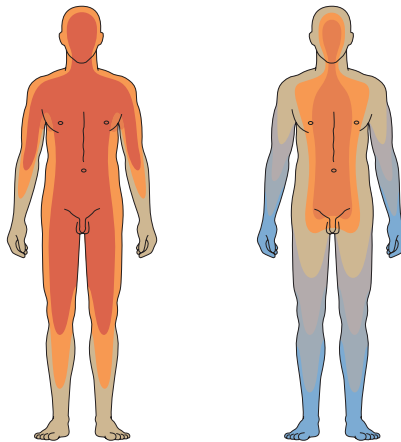
#### **Provvedimenti in caso di ipotermia lieve**

Se l'infortunato è solo lievemente ipotermico, si tratta principalmente di impedire un ulteriore raffreddamento. Ciò si ottiene asciugandolo, dandogli abiti asciutti, avvolgendolo con coperte per proteggerlo da freddo, umidità e vento e anche facendolo muovere. Inoltre gli si possono dare da bere bevande che lo riscaldano. In ogni caso è necessario rapidamente un controllo medico.

---

### Provvedimenti in caso di ipotermia grave

Obiettivo importante è il mantenimento delle funzioni vitali. L'infortunato possibilmente non dovrebbe essere mosso, altrimenti il sangue freddo dalle estremità fluisce nel nucleo del corpo, cosa che porta a una riduzione della temperatura interna e può avere come conseguenza il decesso (cosiddetta morte da recupero).  
Se possibile il paziente ipotermico dovrebbe sempre essere portato in un luogo caldo e riscaldato lentamente. Se l'infortunato è cosciente, possono anche essergli somministrate bevande calde. In caso di ipotermia grave bisogna avvisare immediatamente il servizio di salvataggio, affinché il paziente possa essere messo sotto osservazione medica prima possibile.



Temperatura normale

Ipotermia