

7. NON somministrare **alcool, caffè** o altre bevande che possono provocare disidratazione.

PREVENZIONE: abbigliamento adeguato, buona idratazione e alimentazione adeguata per sostenere il metabolismo e produrre calore corporeo. Portare al seguito un capo d'abbigliamento caldo (es. piumino), berretto e guanti da indossare nelle soste

Evitare l'esposizione prolungata alle temperature estreme e trovare riparo in caso di condizioni meteorologiche avverse.

Commissione Centrale Medica



3

Sindrome
da
ipotermia



Club Alpino Italiano

Guide sanitarie
tascabili per
speleologi e
torrentisti



Commissione Centrale Speleologia e

Torrentismo

IPOTERMIA condizione medica potenzialmente pericolosa che si verifica quando la temperatura corporea centrale scende al di sotto dei 35 °C.

CAUSE: esposizione a temperature esterne fredde, abbigliamento inadeguato, sudorazione eccessiva, disidratazione. L'ipotermia può instaurarsi velocemente (caduta in acqua gelata, seppellimento in valanga) o in un periodo più lungo di tempo (prolungata esposizione al freddo).

COSA FARE

1. Riscaldare (riscaldamento graduale per evitare shock termico) e trasportare la vittima in un posto caldo (bivacco d'emergenza con

teli termici o semplicemente al sole) cercando di fornire calore con i mezzi a disposizione.

- 2. Isolare** dal vento e dal suolo (sacchi, corde utili allo scopo).
- 3. Rimuovere** i vestiti bagnati.
- 4. Coprire** testa e collo.
- 5. Dare da bere** alla vittima se è **cosciente**, bevande calde, zuccherate o cibo
- 6. Trasferire** della vittima in **ospedale** in unità di terapia intensiva, se la **temperatura** corporea rilevata è tra **32-28 °C**.