

Hipotermia

Introdução

A hipotermia ocorre quando a temperatura normal do corpo, que é 37°C (98.6F) desce para menos de 35°C (95°F). A hipotermia é normalmente causada pela longa permanência num ambiente frio. A hipotermia é muitas vezes desencadeada pela exposição prolongada à chuva, ao vento, à neve ou a imersão em água fria.

Durante uma exposição prolongada ao frio, o mecanismo de defesa do organismo tenta evitar a continuação da perda de calor. A pessoa começa a tremer para tentar manter os órgãos principais a uma temperatura normal. O fluxo sanguíneo para a pele é restringido e são libertadas hormonas para produção de calor.

Se o corpo já não tiver energia, a hipotermia pode ser fatal. Os idosos e os doentes, que não se conseguem movimentar com facilidade, estão particularmente vulneráveis à hipotermia.

Os bebés também estão mais susceptíveis à hipotermia, pois a capacidade do organismo de regular a temperatura ainda não está totalmente desenvolvida. Eles perdem calor facilmente se ficarem num quarto frio demasiado tempo.

Sintomas

Os sintomas de hipotermia podem ser ligeiros, moderados ou severos, dependendo do tempo de exposição ao frio. Os sintomas mais ligeiros de hipotermia incluem tremores, pés e mãos frios, dormência nos membros, perda de destreza e pouca energia.

Tremores violentos e incontroláveis, discurso tremido e lento, respiração superficial e pulsação fraca são sintomas moderados de hipotermia. Torna-se difícil pensar e prestar atenção ao que se passa em seu redor. Poderá ter dificuldade em controlar os seus movimentos. Também poderá ter sensações de medo ou irracionalidade, perda de memória e sonolência.

Os sintomas severos de hipotermia passam por perder o controlo dos pés, das mãos e dos membros. Os tremores param e pode perder os sentidos. A respiração torna-se superficial e poderá até parar, e a pulsação tornar-se-á irregular ou inexistente. Também poderá sentir os músculos presos e as pupilas dilatadas.

Os bebés que sofram hipotermia terão a pele fria, ficarão muito quietos e com menos reacção, e poderão recusar comer.

Causas

A hipotermia é causada por demasiado frio e ocorre após uma exposição prolongada a ambientes frios. O risco de hipotermia aumenta se não tiver roupa suficiente para se manter quente, ou se não tiver a cabeça coberta (perdemos 20% do calor do corpo através da cabeça).

É possível ter hipotermia num clima ameno. Por exemplo, caso se molhe na chuva e não se seque de imediato, e se vier um vento frio. A água, ao evaporar pela pele, leva a temperatura corporal a baixar.

Alguns grupos de pessoas correm o risco de ter hipotermia: os idosos, os sem-abrigo e as pessoas que praticam actividades em condições atmosféricas extremas, como alpinistas, pessoas que gostam de fazer caminhadas e praticantes de esqui.

A hipotermia também poderá ser um problema se tiver uma doença que afecte a sua capacidade de tomar conta de si próprio. Os alcoólicos, as pessoas que tomam medicamentos e aqueles que estão a recuperar de acidentes estão em risco. Os bebés (com menos de 12 meses) deixados em quartos frios também correm o risco de sofrer de hipotermia se não os mantiverem quentes.

Diagnóstico

A hipotermia é diagnosticada através dos sintomas. O médico de família utilizará um termómetro para lhe medir a temperatura. Se estiver abaixo dos 35°C (95F), é porque tem hipotermia.

Assim que o médico de família diagnosticar a hipotermia, poderá efectuar um electrocardiograma para determinar até que ponto a temperatura baixa lhe afectou o coração. Algumas análises de rotina ao sangue também mostrarão se os órgãos foram afectados.

Tratamento

Sem tratamento, as pessoas que tenham hipotermia podem ficar bastante mal de repente, perder os sentidos e morrer.

Se suspeitar de hipotermia, ligue para os serviços de urgência de imediato para obter assistência médica.

Se não for possível obter assistência médica, tente evitar que a sua temperatura corporal baixe ainda mais. Se estiver no exterior, tente abrigar-se e proteger-se do ambiente. Tire a roupa molhada e cubra os pés e as mãos para evitar mais perda de calor.

Para proteger os órgãos principais do organismo, aqueça primeiro o centro do corpo. Utilize um saco cama, um cobertor de emergência, contacto pele com pele ou camadas secas de cobertores, roupa, toalhas ou lençóis.

A hipotermia muitas vezes desenvolve-se gradualmente. Conforme o corpo vai envelhecendo, torna-se menos sensível ao frio, por isso um idoso poderá não

sentir a temperatura a baixar. Volte a aquecer a pessoa gradualmente, pois se a aquecer muito rapidamente, por exemplo com um banho quente, poderá enviar sangue frio para o coração e para o cérebro demasiado rápido. Também será útil dar uma bebida quente (sem álcool).

Sem tratamento, as pessoas com hipotermia podem piorar muito rápido, perder os sentidos e morrer. Também há um risco aumentado de um AVC ou ataque cardíaco causados pela formação de coágulos sanguíneos.

Prevenção

A melhor forma de evitar a ocorrência de hipotermia é evitando ambientes frios. No entanto, se sair quando está frio, faça questão de utilizar um vestuário adequado.

Use várias camadas finas para prender o ar quente e use um gorro ou um chapéu. Até 20% do calor corporal perde-se através da cabeça. Se se molhar, mude de roupa assim que possível. A roupa molhada perde cerca de 90% da sua capacidade de isolamento.

Mantenha-se o mais activo que puder, para manter a o sangue a circular, e evite um vestuário apertado que possa afectar a circulação sanguínea. Evite suar, pois pode piorar a hipotermia. Encontre um local para se proteger do vento. Comer e beber regularmente (evite o álcool) mantê-lo-á quente e fornecerá energia ao organismo.

Durante o tempo frio, as pessoas que não conseguem tomar conta de si, como os idosos ou pessoas com deficiência mental, precisam que os visitem e supervisionem. O governo disponibiliza pagamentos de combustível para as pessoas que são vulneráveis à hipotermia. Para saber se tem direito, visite o site www.dwp.gov.uk.

Serviço confidencial de tradução

O NHS Direct pode fornecer intérpretes confidenciais em várias línguas e no espaço de minutos da sua chamada.

Basta seguir o nosso guia simples de 3 passos:

Passo 1 - Ligue para o número do NHS Direct: 0845 4647.

Passo 2 - Quando atenderem a sua chamada, indique em inglês a língua que pretende utilizar. Espere na linha até estar ligado a um intérprete que irá ajudar o NHS Direct a dar-lhe a informação e o aconselhamento sobre saúde de que necessita.

Passo 3 - Em alternativa, pode pedir a um amigo ou familiar para ligar em seu nome. Espere até que o intérprete esteja em linha para explicar as razões da sua chamada.