

La calor

La calor, quan és excessiva, pot ser un perill per a la salut. Es pot produir una pèrdua de líquids i sals minerals (clor, potassi, sodi...) necessaris per a l'organisme. Aquest fet pot agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament.

Se sap que una calor elevada i sostinguda durant uns dies provoca un excés de mortalitat, especialment en la gent gran i en les persones amb patologies cròniques intercurrents, que varia entre el 12 i el 40% als països desenvolupats.

L'any 2004, el Departament de Salut i el Servei Català de la Salut (CatSalut) van posar en marxa per primera vegada el Pla d'actuació per prevenir els efectes de les onades de calor sobre la salut (POCS) amb la intenció de minimitzar els efectes negatius sobre la salut de la població i, especialment, dels grups més vulnerables.

Si l'exposició a temperatures altes es perllonga, es pot patir un **cop de calor**, una malaltia greu, caracteritzada per una temperatura central superior a 40°C i alteracions del sistema nerviós central que poden provocar deliri, convulsions o coma, com a conseqüència de l'exposició a la calor ambiental o a l'exercici físic extrem. La pell està calenta, vermella i seca, sense sudoració. Altres símptomes poden ser: mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua de coneixement. Davant d'aquests símptomes, cal traslladar la persona a un lloc fresc, donar-li aigua, mullar-la i ventar-la. **I avisar urgentment els serveis sanitaris (061)**

Per evitar aquests extrems és molt important que seguiu les següents recomanacions:

Protegiu-vos del sol i la calor

A casa, controleu la temperatura:

- ▶ Durant les hores de sol, tanqueu les

persianes de les finestres on hi toca.

- ▶ Obriu les finestres de la casa durant la nit, per refrescar-la.
- ▶ Estigueu-vos en els llocs més frescos.
- ▶ Utilitzeu algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat, ventalls) per refrescar l'ambient. Si no teniu aire condicionat, mireu de passar les hores de més calor, o com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, biblioteques, casals...).
- ▶ Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua, etc.

Al carrer, eviteu el sol directe:

- ▶ Porteu una gorra o barret.
- ▶ Utilitzeu roba lleugera (com la de cotó) de colors clars i que no sigui ajustada.
- ▶ Procureu caminar per l'ombra, estar sota un para-sol quan estigueu a la platja i descansau en llocs frescos al carrer o en espai tancats que estiguin climatitzats.
- ▶ Porteu aigua i beveu-ne sovint.
- ▶ Vigileu en els trajectes en cotxe durant les hores de més sol i no hi deixeu els infants o a persones fràgils amb les finestres tancades.

Reduïu l'activitat física a les hores de més calor:

- ▶ Eviteu sortir a les hores del migdia, que és quan fa més calor.
- ▶ Reduïu les activitats intenses.

Beveu força i vigileu l'alimentació:

- ▶ Beveu força aigua, fins i tot sense tenir set.
- ▶ No prengueu begudes alcohòliques.
- ▶ Eviteu els menjars molt calents i el que aporten moltes calories.

Presteu especial atenció a aquests consells, sobretot si esteu

entre aquests col·lectius o sou familiars o coneguts d'aquestes persones:

- ▶ Majors de 75 anys
- ▶ Persones amb determinades circumstàncies socials (viure sol, pobresa, etc.).
- ▶ Persones amb discapacitat física o psíquica, amb limitacions de mobilitat o auto-cura.
- ▶ Nadons
- ▶ Persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries, malalties renals, Parkinson, Alzheimer, obesitat o altres malalties cròniques.
- ▶ Persones que prenen medicació que actua sobre el sistema nerviós central (tranquil·litzants, antidepressius, ansiolítics) o diürètics.
- ▶ Persones amb problemes mentals i de conducta a causa de l'ús de substàncies psicoactives o alcohol.
- ▶ Persones que realitzen una activitat física intensa.
- ▶ Persones que han de fer activitats a l'aire lliure (incloses les activitats laborals).

Si coneixeu gent gran o malalta que viu sola mireu de visitar-los un cop al dia i ajudeu-los a seguir aquests consells.

Us en podeu informar a :

- ▶ CatSalut Respon: 061. Us atendran diàriament durant 24 hores.
- ▶ Farmàcies.
- ▶ Al CAP de referència o al que tingueu més a prop si esteu de vacances.

Equip d'Infermeria del CAP Caldes de Malavella

Tel. 972 47 01 09