



Racó de Salut:

Com poden afectar les altes temperatures a la salut?

La pujada de les temperatures produeix un augment de la sudoració, amb la conseqüent pèrdua d'aigua i de sals minerals que, si no es restableixen, poden donar lloc a alguns símptomes que poden dur a problemes majors.

• **Rampes musculars:** a les cames, l'abdomen o els braços, especialment si se sua molt durant una activitat física intensa.

Què cal fer?

- Interrompre qualsevol activitat i descansar en un lloc fresc.
- Beure sucus lleugers i begudes esportives diluïdes en aigua.
- Consultar el metge si les rampes duren més d'una hora.
- **Esgotament per calor:** Pot manifestar-se després de diversos dies de calor intensa. L'excessiva sudoració redueix els fluids corporals i la restauració de les sals. Els símptomes principals són debilitat, fatiga, marejos, nàusees, desmai, etc.

Què cal fer?

- Descansar en un lloc fresc.
- Beure sucus o begudes esportives diluïdes en aigua.
- Consultar el metge si els símptomes empitjoren o si duren més d'una hora.
- **Cop de calor:** és un problema greu. Es produeix quan el

Un estiu ben fresc

Fresca a casa

- Tanqueu les persianes quan hi toca el sol.
- Obriu les finestres durant la nit.
- Estigueu-vos a les zones més fresques.
- Refresqueu l'ambient amb ventiladors, aire condicionat, etc.
- Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, casals, cinemes, etc.).

Molta aigua

- Beveu aigua i sucus de fruita.
- Refresqueu-vos sovint.
- No prengueu begudes alcohòliques.
- Eviteu els menjar molt calents.

Busqueu l'ombra al carrer

- Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor.
- Porteu una gorra o un barret i utilitzeu roba lleugera que no sigui ajustada.
- Mulleu-vos una mica la cara i la roba.
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no deixeu les finestres tancades quan algú es queda a dins.
- Limiteu l'activitat física intensa.

Si coneixeu persones grans o malaltes que viuen soles, ajudeu-les a seguir aquests consells.

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
<http://canalsalut.gencat.cat>

061 CatSalut
Respon

cos és incapaç de controlar la temperatura, que s'incrementa amb rapidesa. Els símptomes principals són pell molt vermella, calenta i seca, pols ràpid, mal de cap intens, confusió i pèrdua de coneixement.

Què cal fer?

- Trucar a urgències.
- Mentre s'espera, refredar el

cos. Romandre en una habitació fosca, aplicar draps d'aigua freda sobre el cos o bé banyar-se o dutxar-se amb aigua freda. Si no es rep ajuda mèdica urgent, un cop de calor pot ser mortal.

**Equip d'Atenció Primària
Vall del Tenes**