



Racó de Salut:

Onada de calor

Quan les temperatures són anormalment altes, la calor excessiva pot ser un perill per a la salut. Les temperatures molt extremes i l'excés de calor produeixen una pèrdua de líquids i de sals minerals (clor, potassi, sodi, entre altres) necessaris per a l'organisme. Això pot agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures tan elevades es perllonga, es pot patir un cop de calor, que és una situació que pot acabar sent greu.

Hi ha alguns símptomes que ens poden alertar:

- temperatura molt alta,
- mal de cap,
- nàusees,
- set intensa,
- convulsions,
- somnolència o pèrdua del coneixement.

Davant d'aquests símptomes, traslladeu la persona a un lloc més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la, venteu-la i aviseu urgentment els serveis d'emergències (112).

Què heu de fer en cas

d'onada de calor?

Protegiu-vos del sol i de la calor.

A casa, controleu la temperatura

- Tanqueu les persianes de les finestres on toqui el sol directament durant les hores de sol.
- Obriu les finestres de casa per refrescar-la durant la nit.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Feu servir algun tipus de climatització per refrescar-vos i refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat, ventalls, entre altres). Si no teniu aire condicionat, mireu de passar les hores de més calor en llocs climatitzats (biblioteques, cinemes, etcètera).
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes o tovalloles amarares d'aigua.

Al carrer, eviteu el sol directe

- Poseu-vos gorra o barret.
- Poseu-vos roba lleugera (com la de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Procureu de caminar per

l'ombra, estar sota un para-sol quan sigueu a la platja i descansau en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.

- Porteu aigua i beveu-ne sovint.
- Mulleu-vos una mica la cara i, fins i tot, la roba.
- Vigileu en els trajectes en cotxe durant les hores de més sol i no hi deixeu mai els infants o persones fràgils amb les finestres tancades.

Limiteu l'activitat física durant les hores de més calor

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

Hidrateu-vos sovint i vigileu l'alimentació

Quan fa calor, el cos perd líquid en forma de suor. Per això és important beure molta aigua, sobretot els infants i les persones grans. És recomanable avançar-se a la set en tot moment i proporcionar aigua a l'organisme abans que en demani.



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

Ajudeu els altres

Els nadons i infants petits, la gent gran i les persones amb malalties cròniques són prioritàries. Si coneixeu gent gran o malalta que viu sola:

- Mireu de visitar-los almenys dos cops al dia. Manteniu-vos-hi en contacte freqüent.
- Ajudeu-los a seguir aquests consells.
- Si prenen medicació, reviseu amb el seu metge si pot influir en la termoregulació o si s'ha d'ajustar o canviar.

Més informació al Canal Salut:

□ La calor: http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/consells-per-a-tot-lany/consells_per_l_estiu/la_calor/

□ Cop de calor: <http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/cop-de-calor/cop-de-calor/>

□ Pla d'actuació per prevenir els efectes de les onades de calor sobre la salut (POCS): <http://canalsalut.gencat.cat/ca/professionals/vigilancia-epidemiologica/-pla-dactacio-per-prevenir-els-efectes-de-les-onades-de-calor-sobre-la-salut-pocs/>

Equip d'Atenció Primària Vall del Tenes