

Amb la calor, posa't a la frescor

En situacions de calor extrema, com ara una onada de calor o bé quan es fa activitat física intensa en ambients calorosos, es pot patir un cop de calor. En aquests casos, els mecanismes que té el cos per equilibrar els guanys de calor i les pèrdues fallen, de forma que els guanys superen les pèrdues i la calor s'acumula en l'organisme.

Per evitar partir un cop de calor, és important conèixer els principals factors de risc i seguir els consells de prevenció.



Mireia Morejon i Gemma Mondelo

Infermeres
Albera Salut
@AlberaSalut

Cop de calor, què és?

Es considera cop de calor quan la temperatura corporal passa dels 40°C, ja que la temperatura interna del nostre cos oscil·la entre 36,1 °C - 37,2 °C gràcies a mecanismes d'autoregulació com ara l'evaporació de la suor, la respiració o la circulació de la sang.

Ara bé, en condicions de calor extrema o davant la realització d'activitats físiques intenses en ambients calorosos, aquest equilibri es pot trencar. Si la temperatura corporal puja dels 39 °C i el cos és incapaç de regular-se pot desencadenar en una fallada del sistema d'eliminació de toxines. És llavors quan s'inicia un procés de mort cel·lular dels òrgans vitals que ens pot fer perdre la consciència, entrar en estat de coma i en última instància la mort.



Persones més vulnerables a la calor

- Menors de 4 anys o majors de 75 anys.
- Persones amb malalties cròniques, com ara hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries, malalties renals, malaltia de Parkinson, malaltia d'Alzheimer o obesitat.
- Persones en situació de pobresa o de soledat.
- Persones amb discapacitats físiques o psíquiques.
- Persones que prenen tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops o diürètics.
- Persones amb problemes mentals i de conducta a causa del consum de substàncies psicoactives o d'alcohol.
- Persones que realitzen una activitat física intensa.
- Persones que treballen en ambients calorosos, ja sigui a l'aire lliure o en llocs tancats amb focus radiants de calor.

Primers auxilis davant d'un cop de calor

En cas de patir un cop de calor, Salut recomana allunyar la persona de la font de calor, abaixar la temperatura de l'entorn obrint finestres o amb un ventilador i mullar l'afectat amb aigua. A més, treure-li l'excés de roba. En cas de pèrdua de consciència, col·locar la persona en posició lateral de seguretat [estirat del costat esquerre a terra, amb la barbeta recollida, la

mà dreta a sota la cara i el genoll dret avançat i recolzat a terra, per mantenir l'estabilitat]. Cal avisar als serveis mèdics o 112. L'objectiu és arribar als 39 °C de temperatura corporal o inferior.

És vital refredar immediatament l'afectat [menys de 2 hores]. Si es triga més de 2 hores la mortalitat se situa en el 70%.

Cal tenir present...

- Estar en llocs frescos.
- No fer exercici intens ni exposar-se al sol a les hores de més intensitat solar.
- Hidratar-se sovint.
- Fer dutxes refrescants.
- Fer cas dels consells de salut.
- Si ens trobem amb una persona que pugui estar patint un cop de calor, allunyar-lo de la font de calor i avisar al 112.

Consells per no patir un cop de calor

Control de la temperatura de casa: tancar les persianes, obrir les finestres a primera hora del matí, tancar cortines, estar a les habitacions més fresques de la casa, utilitzar algun tipus de climatització per refrescar l'ambient, refrescar-nos sovint amb

dutxes, beure aigua de forma regular.

Evitar el sol directe: portar gorra o barret, usar roba lleugera i de colors clars, passar per l'ombra, evitar sortir a les hores de més calor, no tancar el cotxet o cadira de passeig dels infants, posar protecció solar mínim de FP20.

Evitar riscos a la feina (sobretot si es treballa a l'exterior): beure regularment aigua fresca, descansar en llocs frescos, vestir roba ampla, clara i fresca, cobrir el cap amb barrets o gorres.

Evitar fer esport durant les hores centrals del dia: evitar sortir a les hores del migdia, reduir les activitats intenses.

Vigilar la beguda i l'alimentació: fer menjars lleugers, prendre aliments rics en aigua, beure aigua i suc de fruita, evitar begudes alcohòliques.



Síntomes

El departament de Salut fa un recull dels principals símptomes del cop de calor, com ara: augment de la temperatura corporal superior als 40 °C, cefalea, nàusees i vòmits, pell envermellida, calenta i no sudada, respiració i freqüència cardíaca accelerades, alteracions de l'estat mental

o el comportament, com ara confusió, irritabilitat o deliri.

Altres trastorns derivats de la calor excessiva són: esgotament (sudoració excessiva), deshidratació (mal de cap, sequedat de boca, cansament), rampes, erupcions cutànies.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Salut A-Z -> Primers auxilis



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Vida Saludable -> Consells estiu



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> El teu CAP -> Córrer a l'estiu