

Quina calor! Com podem prevenir-la?

S'acosta l'estiu i les altes temperatures. Els darrers anys la calor ha anat en augment i és per això que us presentem una sèrie de recomanacions dirigides a la gent gran, ja que és la població que juntament amb els petits, són més vulnerables a les altes temperatures. Uns consells fàcils de seguir i que permetran evitar complicacions produïdes per la calor.

Mantenir una bona hidratació és clau. Porteu sempre una ampolla d'aigua, beveu-ne sovint i refresqueu-vos la cara



Marina Gràcia

Comunicació i RSC

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi
@aprimariavsg



Andreea I. Foca

Unitat Atenció Ciutadania

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes
@CAPLesHortes



Albert Planchuelo

Infermer

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes
@CAPLesHortes



L'entrevista



Parlem sobre els efectes de la calor per la salut

Entrevista a la Sra. Júlia Sebastià, directora d'infermeria de l'EAP Dreta de l'Eixample - CAP Roger de Flor.

Trobareu l'entrevista al Canal YouTube - Revista FerSalut

Si tenim cura de persones d'edat avançada cal que estiguem més atents per poder cobrir les seves necessitats, ja que sovint no expressaran el seu estat i haurem de prevenir situacions de risc.

Hem de tenir en compte que a les persones grans els afecten més les temperatures extremes, tant el fred com la calor, i per circumstàncies intrínseques del propi envelliment, el seu cos no s'adapta a aquests canvis. Sovint no expressen la necessitat de tenir set o de tenir molta calor.

Cal insistir en anar bevent aigua durant tot el dia, tot i no tenir percepció de set, evitant el consum de begudes ensucrades i/o amb alcohol, ja que produeixen

una falsa sensació d'hidratació, i el que produeixen és l'efecte contrari, que les cèl·lules del nostre cos expulsin aigua a l'exterior, provocant efectes de deshidratació. Aplicar crema hidratant cada dia és molt important, així mantindrem la pell ben hidratada i evitarem sensacions de picor i ferides.



Consells a casa

- Durant el dia, tanqueu les persianes on toca el sol directament i baixeu les cortines.
- A la nit i a primera hora del matí, obriu les finestres per refrescar.
- Descanseu a les habitacions més fresques de l'habitatge.
- Utilitzeu la climatització (la temperatura de confort hauria de ser de 26 °C). Si no en disposeu, un ventall, o l'ús de tovalloles mullades amb aigua també és eficaç.
- Utilitzeu els electrodomèstics a la nit, ja que són fonts de calor. I, si és possible, procureu usar bombetes LED, ja que generen menys calor.
- Ompliu la llar de plantes, ajuden a refrescar l'ambient.
- Feu menjars lleugers.
- Preneu aliments rics en aigua.



Consells al carrer

- Eviteu l'exposició directa al sol.
- Utilitzeu roba lleugera, de colors clars i ampla, i porteu gorra o barret.
- Procureu caminar per l'ombra i descansar en llocs frescos o climatitzats.
- Eviteu sortir a les hores de més calor i les activitats físiques intenses.
- No tapeu el cotxet o cadira de passeig dels infants quan s'exposa al sol.
- Vigileu en els trajectes en cotxe durant les hores de més sol i mai hi deixeu infants, persones fràgils o mascotes amb les finestres tancades.
- Quan feu un viatge llarg, atureu-vos periòdicament per descansar i refrescar-vos.
- Pareu especial atenció als canvis de temperatura a l'entrar i sortir d'un vehicle.



Cuidem també els animals de companyia!

- Mai els deixeu tancats dins el cotxe, encara que deixeu les finestres una mica obertes.
- Sempre han de tenir aigua fresca a l'abast.
- Cal que surtin a passejar a les hores més fresques del dia i vigilar els coixinets: caminar sobre terres que es sobreescalfen els pot provocar ferides.
- Deixeu-los en zones fresques i a l'ombra.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>

Secció: Vida Saludable -> Consells estiu