

Que la calor no t'amargui l'estiu

La primera onada va deixar registres històrics de temperatura, tres cops de calor i més activitat a hospitals i CAP



Un home refrescant-se a la font de Canaletes | Adrià Costa

Per a moltes persones, l'estiu és sinònim de vacances, de festa, d'aprofitar el temps de lleure per fer activitats a l'aire lliure o de descansar plàcidament sobre una gandula o al sofà. Però per tal que això sigui així, cada vegada s'ha d'estar més alerta amb un factor que ja amenaça amb convertir-se en una incòmoda companya de viatge en aquesta època de l'any: la calor.

[nointext]

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=7C0RpnD0mCw>

Perquè, oi que no sembla gaire agradable esperar el bus a 40 °C? I estar treballant sota el sol inclement de l'agost? I passar un dia a la platja sense para-sol i amb la nevera buida? Qualsevol d'aquestes escenes poden amargar l'estiu a qualsevol, però hi ha un conjunt de recomanacions bàsiques que, si se segueixen, poden alleujar aquesta sensació asfixiant en aquells dies en què el termòmetre no fa més que pujar.

Són consells bàsics que el Departament de Salut ha recopilat en la campanya "Un estiu sense UFFF" (<http://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/campanyes/estiu-sense-ufff/>) i que recorden, per exemple, la importància d'hidratar-se i beure aigua, de ventilar i mantenir fresques les llars, d'evitar fer esport i esforços a l'aire lliure a les hores centrals del dia i de protegir-se del sol amb crema solar.

40 °C. UFFF.
ESPERANT
EL BUS. UFFF.
PER ANAR
A LA PISCINA.
AHHH.

Un
estiu
sense
UFFF.

Protegeix-te.
Refresca't.
Hidrata't.
canalsalut.gencat.cat

061 CatSalut
Respon
Centre de consultes i informació sanitària

 Generalitat
de Catalunya

7,5 Milions
de futurs

L'especial incidència en conscienciar la ciutadania en aquest sentit que fa enguany la Generalitat respon a una conclusió ja molt compartida: els efectes de les elevades temperatures de l'estiu poden considerar-se tan preocupants com l'impacte de la grip a l'hivern. I hi ha dades que ho ratifiquen.

Per exemple, que durant l'estiu passat, en què es van produir 2 onades de calor, es notifiqessin 65 casos de cop de calor i 28 morts per aquesta causa, la xifra més elevada registrada des del 2004.

La primera onada va deixar registres històrics de temperatura, tres cops de calor i més activitat a hospitals i CAP

I pel que fa a aquest estiu començat fa poc, ja hem passat una primera onada de calor històrica, amb temperatures mai assolides a Catalunya -com la màxima de 43,8 °C d'Alcarràs, al Segrià- i un balanç de 3 casos de cop de calor registrats al Pla d'actuació per prevenir els efectes de les onades de calor sobre la salut (http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/vigilancia_salut_publica/pocs/) (POCS). A més, els serveis d'urgències hospitalaris de Catalunya van augmentar el nombre de visites totals, i el telèfon 061 CatSalut Respon (http://sem.gencat.cat/ca/061CatSalutRespon/que_fem/) va atendre més de 500 trucades relacionades amb aquesta primera calorada.

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=hQRnbBC3WxY>

[despiece]**Hospitals i centres d'atenció primària, preparats per a l'estiu**

Els infants, però també la gent gran o les persones que pateixen malalties cròniques, estan especialment exposats a patir les conseqüències d'una calor excessiva, com ara un cop de calor o deshidratació. Passi el que passi, però, la xarxa sanitària pública de salut està preparada i ha adequat els seus serveis a l'activitat assistencial de l'estiu, quan la població sovint es concentra en unes zones determinades, sobretot a la costa?.

Així, el CatSalut ha augmentat el dispositiu de professionals per reforçar l'atenció primària i hospitalària amb fins a 503 professionals equivalents addicionals, la majoria per als equips d'atenció primària. En aquest àmbit, les regions sanitàries de Terres de l'Ebre, Tarragona i Girona són les que reben la major part d'aquest increment de personal. Pel que fa als hospitals, com cada estiu, el dispositiu permet respondre a qualsevol activitat, tot seguint criteris clínics. De fet, aquesta adequació funcional dels centres s'adapta a les necessitats d'assistència que es produeixen, de manera que es pugui donar una resposta adequada i flexible en tot moment.

A més, el Sistema d'Emergències Mèdiques (SEM) compta aquest estiu amb 25 unitats addicionals de suport vital bàsic i avançat, que realitzaran 31.260 hores de servei. Aquestes mesures amplien la cobertura a les zones de costa, en què durant l'estiu augmenta significativament la població.[/despiece]