

VÍDEO Com evitar un cop de calor?

Els infants, la gent gran i les persones que fan esforç físic a l'aire lliure tenen major risc de patir aquest trastorn que en casos extrems pot ser fatal

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=ZPbVt9eGTdo>

L'excés de calor pot suposar un perill per a la salut i ser fatal en casos extrems. Si l'exposició a temperatures molt altes es perllonga, la temperatura del cos pot elevar-se fins a nivells perillosos i es pot patir un cop de calor. Aquest trastorn, que pot arribar a tenir conseqüències molt greus, requereix atenció mèdica immediata. En plena onada de calor, convé extremar les precaucions i saber identificar-lo ràpidament. Cal parar especialment atenció als infants, la gent gran i les persones que treballen fent un esforç físic a l'aire lliure.

En el vídeo de la part superior de la notícia, difós per la Generalitat, hi ha alguns consells senzills per evitar un cop de calor. És recomanable ingerir líquids (sense esperar a tenir set) i evitar menjar calents, refrescar-se sovint amb aigua freda i vestir-se amb roba lleugera i cobrir-se el cap en cas de ser a l'exterior. També no fer exercici ni exposar-se al sol, especialment durant les hores centrals del dia. I a casa? És convenient refrigerar les habitacions i mantenir-les al fresc durant el dia. A la nit, es poden obrir les finestres.

Com identificar un cop de calor i què cal fer si es pateix?

Els símptomes més freqüents d'un cop de calor inclouen, entre d'altres, aquests:

[despiece]

- **Augment de la temperatura corporal superior a 40°C**, mal de cap, nàusees i vòmits, pell envermellida, calenta i no suada, respiració i freqüència cardíaca accelerades, i alteracions de l'estat mental o el comportament, com ara confusió, irritabilitat o deliri.

Altres trastorns derivats de la calor excessiva són:

- **Esgotament**. Pot incloure sudoració excessiva, respiració ràpida, i pols accelerat i dèbil.

- **Deshidratació**. Es produeix quan l'organisme no pot reposar els líquids i les sals minerals (clor, potassi, sodi, entre altres), necessaris per a l'organisme, que perd quan la suor s'evapora. Es pot manifestar amb símptomes com ara mal de cap, sequedat de boca, cansament, dificultat de concentració, intolerància a la calor, augment de la temperatura corporal, cremors d'estómac i taquicàrdia.

- **Rampes**. L'activitat física intensa i les altes temperatures poden provocar dolors i espasmes musculars.

- **Erupcions cutànies**. Apareixen com a conseqüència de la irritació de la pell per excés de sudoració.

[/despiece]

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).



Una dona refrescant-se en una font de Figueres. Foto: Gemma Tubert/ACN