

Què he de fer si pateixo un cop de calor? Consulta els símptomes i com evitar-lo

Les autoritats sanitàries recomanen beure molta aigua, evitar l'exposició al sol i traslladar-se a locals climatitzats



Un home bevent aigua mentre passeja al Balcó del Mediterrani de Tarragona | Salvador Miret/ACN

Tots els indicadors pronostiquen l'arribada a Catalunya de **la pitjor onada de calor dels darrers anys**. Des d'avui i fins dilluns, les temperatures seran extremes en tot el territori, un escenari que ha obligat **el Govern i els cossos d'emergències** a prendre mesures excepcionals (<https://www.naciòdigital.cat/noticia/223405/suspeses-acampades-limitat-oci-juvenil-comarques-pel-risc-dincendis>). Paral·lelament, s'ha activat el **Pla Procicat** per calor i el **Pla especial d'emergències per incendis forestals** (Infocat). "La situació és molt complicada i cal extremar les precaucions", ha alertat la Generalitat.

L'excés de calor pot ser una **amença per la salut i agreujar malalties cròniques**. Si l'exposició al sol es prolonga, la temperatura corporal pot elevar-se fins a nivells perillosos i acabar patint un cop de calor. Aquest és un trastorn molt perillós que pot comportar **conseqüències molt greus**. Com puc evitar-lo? Què he de fer si el pateixo? Quins són els símptomes? **A continuació t'expliquem tot el que has de saber sobre el cop de calor.**

Els símptomes més freqüents són un augment de la temperatura corporal superior a 40 graus, nàusees, vòmits, mal de cap, pell envermellida, calenta i no suada, així com respiració i freqüència

cardíaca accelerades. També es poden produir alteracions de l'estat mental o en el comportament, com ara confusió, irritabilitat o deliri.

Les autoritats sanitàries també apunten a un seguit de **trastorns que podrien indicar l'inici d'un cop de calor**, entre aquests, hi ha l'esgotament, la deshidratació, les rampes musculars i les erupcions cutànies.

Els col·lectius més vulnerables davant la calor extrema són nombrosos . Els més afectats són la gent gran; persones amb malalties cròniques, cardiovasculars, endocrines i renals; infants; persones drogodependents; persones que viuen soles o en condicions de pobresa; treballadors a l'aire lliure i persones amb discapacitat psíquica i física.

Cal actuar ràpidament davant un cop de calor. Si ens trobem una persona que pateix aquests símptomes, hem de trucar immediatament **els serveis d'emergències (112)** i traslladar-la a un lloc més fresc, hidratar-la amb aigua, ventar-la i mullar-la.

Entre les recomanacions per evitar un cop de calor, les autoritats aconsellen beure aigua en abundància, especialment els més petits i la gent gran, que són els que menys perceben la deshidratació. Evitar sortir al carrer en les hores de més calor i, si s'ha de fer, posar-se un barret, vestir amb roba lleugera i anar per l'ombra. Passejar el gos en les hores de menys calor. Evitar les activitats físiques intenses a l'exterior i tancar les finestres de casa on toqui el sol. I si és possible, també demanen traslladar-se a locals climatitzats en les hores de més calor.

[noticiadiari]2/223388[/noticiadiari]