



Hàbits saludables davant l'onada de calor



Quins efectes immediats pot tenir la calor?

Si no aconseguim mantenir una temperatura corporal normal, podem tenir marejos, rampes, un cop de calor o esgotament per calor. Els símptomes més freqüents associats a aquests dos darrers són:

Esgotament per calor

- Pell fresca i humida.
- Pols ràpid i dèbil.
- Respiració accelerada i poc profunda.

Cop de calor:

- Temperatura elevada.
- Pell vermella, calenta i seca.
- Pols fort i accelerat.
- Mal de cap palpitant.
- Mareig, nàusees i confusió (fins i tot pèrdua de la consciència).

Què puc fer davant els efectes negatius de la calor?

Si et trobes malament, interromp l'activitat que estiguis fent, intenta situar-te en un lloc fresc i demana ajuda.

Si una persona es troba malament:

- Demana ajuda mèdica.
- Abaixa la temperatura corporal portant-la a un lloc fresc i aplicant-li aigua amb draps. Si està estirada i vomita, gira-li el cap de costat i mantingues lliures les vies respiratòries.
- En cas d'esgotament per calor, dóna-li líquids que no siguin begudes alcohòliques.
- Si està inconscient, aplica els protocols bàsics de primers auxilis per mantenir les constants i demana ajuda mèdica urgentment.

Saps que la calor afecta la teva salut?

La calor intensa afecta el nostre sistema de control de temperatura, el nostre termòstat intern. Habitualment, quan fa calor, el nostre organisme produeix suor, la qual s'evapora i refresca el cos. No obstant això, els dies de calor intensa obliguen al nostre cos a fer un esforç més gran per mantenir la temperatura corporal normal.

La calor afecta tothom de la mateixa manera?

La calor no afecta tothom de la mateixa manera; algunes persones en són més **vulnerables**:

- **Persones gran.**
- **Nens i nenes menors de 4 anys.**
- **Persones amb malalties cròniques** o que prenen determinats medicaments de manera continuada (cal consultar el metge o metgessa).
- **Persones amb diversitat funcional.**
- **Dones embarassades.**
- **Persones amb sobrepès.**
- **Persones que treballen a l'aire lliure.**





Protegeix-te de la calor!

Els problemes de salut associats a les altes temperatures es poden evitar amb mesures molt senzilles. Protegeix-te:

Alimentant-te bé i hidratant-te bé

Beu líquids abundants (aigua, suc...) sempre que no hi hagi cap contraindicació mèdica, evitant les begudes alcohòliques o les que tinguin cafeïna (atès que augmenten la pèrdua de líquids) o que siguin excessivament ensucrades.

Fes àpats lleugers que t'ajudin a reposar les sals perdudes per la suor (amanides, fruites, verdures, gaspatxos o suc).

Amb la manera de vestir

Fes servir **roba lleugera**, no ajustada, que transpiri i de colors clars.

Utilitza un **barret d'ala ampla, gorres o similars** que et protegeixin el cap, la cara, les orelles, les temples i el clatell.

Posa't **calçat fresc**, còmode i que transpiri.

Organitzant les teves activitats a l'exterior (carrer, camp, etc.)

Centralitza les activitats a l'exterior **durant les primeres hores del dia o al vespre, evitant fer-les durant les hores centrals del dia**, sobretot si són d'alta intensitat.

Si has de fer activitats a l'exterior durant les hores de calor, recorda que has de procurar:

- **Romandre a l'ombra** i descansar.
- **Protegir-te del sol:** utilitza una gorra o barret que et resguardi el cap i el coll, unes ulleres de sol i crema de protecció solar.
- **Refrescar-te** (beu líquids, refresca't el cap...).

A casa

Roman a les habitacions més fresques.

Baixa les persianes, els tendals, les cortines..., per evitar que el sol entri directament.

Durant els viatges

No deixis mai els infants ni les persones grans a l'interior d'un vehicle tancat.

Engega l'aire condicionat o obre les finestres.

Dona una **atenció especial als canvis bruscos de temperatura** que es produeixen en entrar i sortir del vehicle, augmentant progressivament la temperatura al seu interior.

Quan facis un viatge llarg, **descansa, porta líquids per hidratar-te i refresca't.**

I si t'has d'exposar al sol

Utilitza una protecció solar adequada (incloent-hi el protector labial), aplicant-la 30 minuts abans de sortir de casa, de manera generosa, i renova-la regularment.

Protegeix-te els ulls amb unes ulleres de sol adequades (protecció 100% contra els rajos ultraviolats i la radiació blava visible).

Evita els productes fotosensibilitzats (perfums alcohòlics...).

