

# MALALTIES RELACIONADES AMB LA CALOR

Quan les temperatures són anormalment altes, i ho són durant molts dies seguits, pot ser un perill per a la salut, ja que hi ha pèrdua de líquids i de sals minerals (clor, potassi, sodi), que són necessaris per l'organisme. Això pot agreujar alguna malaltia existent, o bé pot provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a altes temperatures es perllonga en el temps, poden haver-hi diferents *manifestacions clíniques*:

- En l'**esgotament per calor** la persona es nota molt cansada, té sensació de mareig i molta suor. Es pateix set, cansament, ansietat, mareig, debilitat; la pell està fresca i humida, el pols va ràpid i la respiració és superficial i ràpida. En cas que la persona pateixi aquests símptomes ha de beure aigua fresca, dutxar-se i estar en llocs amb aire condicionat. Si no es recupera o hi ha alteració del nivell del consciència, s'ha de sol·licitar atenció mèdica.
- En el **cop de calor** el mecanisme que permet la sudoració comença a fallar i el cos no es pot refredar. Hi ha una hipertèrmia molt alta (per sobre dels 40°C), alteració del nivell de consciència i falta de sudoració. La pell està vermella, calenta i seca. Si no hi ha atenció mèdica urgent, la persona pot morir

## *Tractament de les malalties relacionades amb la calor*

El millor tractament és la prevenció. Quan fa calor és aconsellable beure molts líquids. S'ha de tenir present que les begudes alcohòliques o amb molt de sucre no són bones, perquè faciliten la pèrdua de líquids. En canvi les begudes per esportistes aporten molts ions i permeten reemplaçar les sals minerals que es perden amb la suor.

S'ha de beure abans de tenir set, per això s'ha de beure regularment.

Les begudes molt fresques fan desaparèixer molt ràpidament la set, amb la qual cosa s'ingereix menys líquid, per això tampoc són aconsellables.

Una altra mesura que s'ha de prendre quan fa calor és vestir-se amb roba lleugera i de colors clars.

## *Símptomes del cop de calor*

Hi ha símptomes que poden alertar que s'està patint un cop de calor: mal de cap, nàusees, molta set, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement.

Quan hi ha altes temperatures, les *persones més exposades* són:

les més grans de 75 anys,

les que tenen discapacitats físiques o psíquiques o amb limitacions de mobilitat, els nadons i nens petits,

les que pateixen hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries, malalties renals, malaltia de Parkinson, malaltia d'Alzheimer, obesitat,

les que prenen medicació especial (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops, diürètics),

les que tenen problemes mentals degut al consum de substàncies psicoactives o alcohol,

les que treballen o fan activitat física a l'aire lliure.

## **Per tractar de suportar millor les altes temperatures:**

A casa s'ha de controlar la temperatura, baixant les persianes de les finestres on el sol toca directament durant el dia. A la nit s'han d'obrir les finestres per refrescar. Es pot

fer servir aire condicionat o ventiladors, en cas de no tenir-ne es pot anar a llocs climatitzats. Una altra cosa que s'ha de fer és dutxar-se sovint.

Al *carrer* s'ha d'evitar el sol directe, portant gorra, i s'ha de vestir roba lleugera de cotó. S'ha de procurar caminar per l'ombra, i beure aigua sovint.

Durant les hores de més calor s'ha de limitar l'activitat física, i s'han de reduir les activitats intenses.

També s'ha de vigilar l'*alimentació*, no pot ser la mateixa que a l'hivern. Quan fa calor, l'organisme perd líquid en forma de suor, per això s'ha de beure molta aigua i suc de fruita, fins i tot abans de tenir la sensació de set, ja que d'aquesta manera es proporciona aigua al cos abans que la demani.

Quan la temperatura és molt alta no s'han de prendre begudes alcohòliques, i s'han d'evitar els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.