

En èpoques d'altres temperatures,
com l'actual, cal prendre precaucions
per no tenir problemes de salut

Compte amb la calor i els fàrmacs

PER SABER-NE

MÉS

JOSEP FITA Barcelona

A Espanya al juny –el més càlid a la Península des que se'n tenen registres– van morir 380 persones per causes atribuïbles a la calor. Per això cal prendre precaucions i estar, sobretot, ben informat.

+ Cop de calor: què és?

Un cop de calor té lloc quan hi ha un augment sobtat de la temperatura corporal. Pot passar en un context d'altres temperatures, fent exercici físic prolongat quan el termòmetre marca registres alts o "també per la medicació, que produeix vasodilatació", explica a *La Vanguardia* Joan Seseras, metge de família. "Per això la gent gran és més propensa als cops de calor", afegeix.

+ Temperatura corporal

En cas de cops de calor, el més habitual és que la temperatura corporal sigui alta i pugui arribar als 40 graus.

+ Sintomatologia

El principal símptoma quan patim un cop de calor, més enllà de l'augment de la temperatura del cos, és el mareig, "que pot arribar fins i tot a la pèrdua de coneixement", subratlla Seseras. També es poden patir lipotímies; canvis d'estat mental o comportament; náusees i vòmits, que solen ser freqüents; pell envermellida per la pujada de la temperatura; taquicàrdia (el pols pot augmentar de manera considerable perquè l'estrès causat per la calor genera una càrrega enorme per al cor, que fa un sobreesforç per refredar el cos); cefalea, que pot provocar fins i tot palpitations al cap...

+ Com cal actuar

Si estem marejats, l'ideal és, primer, avisar algú. Hi ha gent gran que té el botó de teleassistència a casa, que haurien d'activar en aquests casos.

+ Conseqüències

Un cop de calor pot generar una baixada de pressió per falta de líquids, cosa que pot

causar, en els casos extrems, la mort de la persona. Sense una resposta ràpida per disminuir la temperatura del cos, el cop de calor pot provocar que el cervell o altres òrgans vitals s'inflin i pot causar un dany permanent.

+ Grups de risc

Especialment, la gent gran és la més vulnerable. Bàsicament, perquè estan més febles a causa de l'edat. També perquè prenen medicació. En aquest punt, Seseras llança una advertència: "Les persones que es mediquen solen prendre la mateixa medicació tot l'any. Seria bo que parlessin amb el metge per reduir la dosi a l'estiu; això és molt important i no es fa prou. Sobretot, si prenen diürètics, que comporten la pèrdua de líquid. D'igual forma, cal fer atenció als fàrmacs vasodilatadors, antihipertensius...". Per la seva banda, ls nens també són un grup de risc, "tot i que per sort estan més protegits", assegura Seseras. "La gent gran no ho està tant", afegeix.

+ Patologies associades

Algunes malalties cròniques, com ara les cardíaques o les pulmonars, poden augmentar el risc de patir un cop de calor. També el sobrepès, la inactivitat i els antecedents d'haver patit cops de calor abans.

+ Prevenció

Per començar, cal evitar l'exposició al sol. També cal hidratar-se, encara que no es tingui sensació de set, la qual cosa farà que el cos suï i mantingui una temperatura corporal normal. Les cremades pel sol també afecten la capacitat que té el cos per refredar-se. Per això és aconsellable protegir-se amb un barret i fer servir ulleres de sol quan s'estigui a l'aire lliure. També cal fer servir un protector solar d'ampli espectre amb un factor de protecció solar que sigui mínim de 15. Tampoc no s'ha de deixar ningú en un automòbil estacionat sota el sol i amb altres temperatures, encara que les finestretes estiguin abaixades i fins i tot el cotxe estigui a l'ombra. És una causa comuna de mort relacionada amb la calor en nens.●