



Guia d'actuació davant d'una “onada de calor”

Què entenem per “onada de calor”?

Es refereix a la situació de calor intensa, sovint molt humida, que afecta una zona geogràfica extensa i que es manté durant uns quants dies consecutius.

Qui té més risc quan es produïx una onada de calor?

- Els xiquets menors de 5 anys.
- Les persones majors de 65 anys.
- Persones molt obeses.
- Persones amb una activitat que requereix prou esforç físic i en llocs amb fonts de calor.
- Persones malaltes o que prenguen determinats medicaments.

Què es pot fer en els dies molt calorosos?

- **Bega molts líquids**, especialment si està fent un esforç físic. Tinga en compte que les begudes alcohòliques o amb cafeïna augmenten la pèrdua de líquids i, per tant, no són recomanables. Tampoc és recomanable, per a la salut, prendre líquids excessivament freds o ensucrats.
- **Aporte sals minerals al seu cos**, a través de les begudes, per a reemplaçar les pèrdues que es produïxen amb la suor. Les begudes per a esportistes poden ser molt adequades. Si pren este tipus de begudes o menjars salats i té restringit el consum de sal pel seu metge, consulte-li abans.
- **Menge quantitats de menjar xicotetes**, amb freqüència i preferentment riques en fruita i verdura, i reduïska les riques en proteïnes com la carn.
- **Use roba apropiada**, és més adequat que siga fina i, no ajustada, que cobrisca la major superfície possible i de colors clars.
- **Use protecció per als rajos solars**, no prenga el sol a les hores de més radiació solar, faça-ho sempre amb protecció solar de factor 15 o més. Aplique's la crema en les zones exposades, 30 minuts abans, fins i tot abans d'eixir de casa, i protegisca's el cap.
- **Evite esforços físics innecessaris** quan estiga fent molta calor, comence de forma lenta l'exercici i augmenti'l de forma gradual. Si es troba cansat, marejat, confós o li pareix que pot desmaiar-se, interrompa l'activitat i descanse en un lloc fresc o, com a mínim, a l'ombra.
- **Utilitze l'aire condicionat** si en té, sense reduir la temperatura ambiental de forma excessiva.
- **Planege les activitats** per al matí o a poqueta nit, quan les temperatures no són tan altes.
- **Vigile els xiquets i els ancians**. A partir dels 65 anys es comença a perdre capacitat de respondre als canvis de temperatura, i també poden tindre alterada la percepció de la set. Comprove el seu estat i la seua ingesta de líquids.

- **No deixi mai que els xiquets, les persones majors o els animals domèstics estiguen en un cotxe** aparcat durant els períodes de calor intensa, tinga en compte que les zones de sol canvien en poc de temps.

Quins problemes poden produir-se en una onada de calor i com es poden tractar?

Quan, a causa de la calor, el cos ja no pot controlar la seua temperatura, s'eleva ràpidament i es produïx el que comunment es coneix com un colp de calor.

Els símptomes són:

- Temperatura elevada
- Pell roja, calenta i seca
- Pols fort i accelerat
- Mal de cap palpitant
- Mareig nàusea i confusió
- Pot arribar a pèrdua de consciència.

El tractament:

- Tractar d'aconseguir ajuda mèdica.
- Abaixar la temperatura portant a la persona afectada a un lloc fresc i aplicant-li aigua amb draps o una dutxa.
- Si està inconscient i vomita, incline-li el cap i mantinga lliures les vies aèries.

També es pot produir “esgotament per calor”

Els símptomes són:

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

Sense tractament, pot produir-se un atac cardíac, especialment si la persona afectada està malalta del cor.

El tractament:

- El mateix que en el cas anterior, i es poden prendre líquids que no siguen begudes alcohòliques.

Altres problemes freqüents són les rampes, que es tracten amb descans i prenent suc's diluïts o begudes per a esportistes, i les cremades solars, que s'han de refrescar i consultar amb un metge.

Recorde que tots els consells anteriors són de caràcter general, les recomanacions específiques per a cada persona li les pot facilitar el seu metge.

Telèfons d'interés:

Centre d'informació i Coordinació d'Urgències (CICU): 900 161 161
Centre de coordinació d'Emergències (CCE): 112