

# deixa't cuidar



43

• Centre MQ Reus •

## Evitem el cop de calor

S'apropa l'estiu i amb ell la calor, per tant, hem d'estar alerta, sense oblidar que la calor excessiva pot ser un perill per a la salut.

### **Amb quines persones s'ha de tenir més cura?**

- Les més grans de 75 anys
- Les que tenen discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura
- Els nadons
- Les que tenen hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries (MPOC, bronquitis), malalties renals, malaltia de Parkinson, malaltia d'Alzheimer, obesitat o altres de cròniques
- Les que prenen medicaments especials
- Els que pateixen problemes mentals i de conducta a causa del consum de substàncies psicoactives o d'alcohol
- Els infants més petits
- Les que practiquen una activitat física intensa
- Les que hagin de romandre o fer activitat física a l'aire lliure

L'excés de calor produeix una pèrdua de líquids i de sals minerals (clor, potassi, sodi, entre altres) necessaris per a l'organisme, per la qual cosa pot provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures tan elevades es perllonga, es pot patir un cop de calor, que és una situació que pot acabar sent greu.

### **Hi ha alguns símptomes que ens poden alertar davant un cop de calor**

- temperatura molt alta
- mal de cap

- náusees
- set intensa
- convulsions
- sommelència o pèrdua del coneixement

### **Què es pot fer?**

#### **A casa**

- Abaixar les persianes de les finestres on hi toca el sol
- Obrir les finestres per refrescar la casa durant la nit
- Utilitzar algun tipus de climatització per refrescar-nos i refrescar l'ambient
- Refrescar-nos sovint amb dutxes

#### **Al carrer**

- Portar una gorra o un barret
- Utilitzar roba lleugera (com la de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada
- Procurar caminar per l'ombra, estar sota un para-sol a la platja i descansar en llocs frescos del carrer o en espais tancats climatitzats
- Portar aigua i beure'n sovint
- Mullar-nos una mica la cara i, fins i tot, la roba
- Vigilar els trajectes en cotxe durant les hores de més sol i mai no deixar-hi els infants o persones fràgils amb les finestres tancades
- Intentar de passar les hores de més calor en llocs climatitzats

#### **Dieta**

S'ha de beure aigua i suc de fruita abundantment, fins i tot sense tenir set si la temperatura és extrema.

**Dr. Francisco José Vargas Machuca.**

**Medicina general.**

**Centre MQ REUS**  
Centre de referència per a mèdics i particulars

**Evitem el cop de calor**

**deixa't cuidar**  
cmr@grupmqsaa.cat