

MESURES CLAU PER A EVITAR ELS EFECTES D'UNA CALOR EXCESSIVA

Autor: Redacció El País

Publicat a: www.websalud.com. 12/07/05

Beure molt de líquid, protegir-se del sol, ventilar adequadament els espais, prestar atenció a les persones més fràgils com a nens i ancians i, en definitiva, actuar amb sentit comú sense confiar-se en excés són les claus per a prevenir les conseqüències de l'onada de calor, segons semFYC.

Entre les seves recomanacions dirigides a la població es destaca que la millor manera d'evitar les possibles conseqüències d'aquest fenomen atmosfèric és **conèixer els riscos** i actuar de manera anticipada per a prevenir.

Les situacions de major risc són:

- 1.- **Aconseguir una temperatura superior als 36 graus**, mantinguda durant diversos dies seguits.
- 2.- **Alta humitat en l'ambient**, que origina sensació permanent de pell mullada.
- 3.- Els dies amb escàs vent que dificulten la **ventilació**.
- 4.- Habitar en **habitatges molt calorosos**, situades en pisos alts i que tenen dificultats per a la seva ventilació o que no disposen d'aire condicionat.
- 5.- Realitzar **exercici físic o treballs pesats** exposats durant moltes hores a un excés de calor.

Aquestes són les principals mesures de prevenció:

- 1.- **Consum de líquid.** És necessari beure de manera abundant, a pesar fins i tot de no tenir sensació de set.
- 2.- **Consum d'aliments.** Es recomana evitar dinars greixos i massa abundants i augmentar la ingesta de fruites i verdures per a reposar les sals minerals que es perden amb la suor.
- 3.- **Condicionament de la casa**, evitant l'entrada del sol i la calor. Amb aqueix fi han de mantenir-se les persianes baixades i fins i tot tancar les finestres si l'aire del carrer és molt calent. Quan arriba la nit cal procurar pujar totes les persianes i obrir les finestres. No han de deixar-se als vehicles als nens ni a les persones majors.
- 4.- **Activitat física.** Eviteu realitzar esforços físics que generen intensa suor. Si es fan, és millor aprofitar la primera o l'última hora del dia.
- 5.- **Vestit.** És important protegir-se del sol amb un barret i roba lleugera que transpiri. És millor utilitzar vestits amples i calçat còmode.