

## **RECORDEU QUE... CONSELLS PER COMBATRE LA CALOR**

Amb l'estiu arriben les temperatures altes i la calor. A mesura que la temperatura de l'aire puja, el cos es manté fresc amb l'evaporació de la suor, però si fa molta calor i hi ha humitat aquest procés d'evaporació s'alenteix i la temperatura corporal pot elevar-se fins a nivells perillosos. La calor excessiva pot arribar a perjudicar la salut i a provocar:

- 1- Esgotament. Inclou símptomes com sudoració excessiva, respiració ràpida, i pols accelerat i dèbil.
- 2- Deshidratació. Es produeix quan l'organisme no pot reposar els líquids i les sals minerals que perd quan la suor s'evapora.
- 3- Cop de calor. Pot arribar a ser greu i es caracteritza per temperatura alta, mal de cap i nàusees, entre d'altres símptomes.
- 4- Rampes. L'activitat física intensa i les altes temperatures poden provocar dolors i espasmes musculars.
- 5- Erupcions cutànies. Apareixen com a conseqüència de la irritació de la pell per excés de sudoració.

Per gaudir d'un estiu saludable i evitar l'aparició d'aquests trastorns, podeu seguir alguns consells que us ajudaran a protegir-vos de la calor:

- 1- Controleu la temperatura. Utilitzeu algun tipus de climatització, com ara ventiladors o aire condicionat, refresqueu-vos sovint i obriu les finestres per refrescar el centre durant la nit.
- 2- Al carrer, eviteu el sol directe. Porteu una gorra o un barret, vestiu roba lleugera i busqueu les zones d'ombra.
- 3- Limiteu l'activitat física durant les hores de més calor.
- 4- Hidrateu-vos sovint i vigileu l'alimentació.

Informació extreta i adaptada del Canal Salut de la Generalitat de Catalunya.

Barcelona, 26 de juny de 2015