



PROTECCIÓ CIVIL L'HOSPITALET

Introducció

Fa uns anys que es coneix els efectes que una calor excessiva i sostinguda, poden provocar en la salut de la població ; especialment a les persones grans, als infants i a les persones amb malalties cròniques.

És per això que des Protecció Civil de L'Ajuntament de L'Hospitalet treballem per informar-vos i que pugueu prevenir els efectes de l'Onada de Calor sobre la **Salut** de les persones del vostre entorn .

Mesures preventives

Protegiu-vos del sol i el calor

A casa, controleu la temperatura:

- Durant les hores de sol, tanqueu les persianes de les finestres on toca.
- Obriu les finestres de casa durant la nit, per refrescar-la.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat) per refrescar l'ambient. Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes...).
- Preneu dutxes fresques d'una manera freqüent.



Al carrer, eviteu el sol directe:

- Porteu una gorra o un barret.
- Utilitzeu roba lleugera (com la de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Procureu caminar per l'ombra, estar sota un para-sol quan sigueu a la platja i descansau en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.
- Porteu aigua i beveu-ne sovint.
- Mulleu-vos una mica la cara i, fins i tot, la roba.
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no hi deixeu els infants amb les finestres tancades.





Limiteu l'activitat física a les hores de més calor:

- Eviteu sortir a les hores del migdia, que és quan fa més calor.
- Reduïu les activitats intenses.

Beveu força i vigileu l'alimentació:

- Beveu aigua i suc de fruita tant com pugueu, fins i tot, sense tenir set.
- No prengueu begudes alcohòliques.
- Eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.





Informe-vos bé:

- Informe-vos dels horaris dels centres d'atenció primària que teniu més a prop, tant del vostre municipi com del lloc on aneu de vacances.
- **902 111 444**. Recordeu aquest número de **Sanitat Respon**, que us pot atendre diàriament, durant les 24 hores. Allí us indicaran els centres sanitaris oberts i us poden donar consells de salut.
- Recordeu que a les oficines de farmàcia podeu obtenir informació sobre com es poden evitar els problemes causats per la calor.
- Seguiu les prediccions meteorològiques que us puguin anticipar els dies més calorosos
- Acudiu amb antelació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut.

DEFINICIO

Cop de calor. El cop de calor es produeix quan una persona produeix una quantitat de calor que no pot eliminar a través de la suor o amb la dilatació dels vasos sanguinis. Això apareix quan s'arriba a temperatures molt extremes. És una malaltia greu, caracteritzada per una temperatura central superior a 40° C i alteracions del sistema nerviós central, que poden provocar deliri, convulsions o coma, com a conseqüència de l'exposició a la calor ambiental o a l'exercici físic extrem.

Definició de cas:

- Exposició continuada a temperatures i humitat altes

Síntomes:

- Hipertèrmia (temperatura corporal $\geq 40,6^{\circ}$ C).
- Estat mental alterat (mal de cap intens, mareigs, letargia, desorientació, deliri i coma).
- Pell seca, vermella, calenta i sense sudoració).



- Pols ràpid, hipotensió.
- Evolució ràpida (sobtada i breu, pot ser en minuts), sovint fatal (15% de letalitat) tot i la rapidesa en l'actuació (els danys neurològics solen ser irreparables).

Esgotament per calor. Malaltia moderadament greu deguda a pèrdua d'aigua o sal, a causa de **l'exposició a l'alta calor ambiental** o per **exercici físic extenuant**. Els signes i símptomes inclouen set intensa, astènia, ansietat, mareig, debilitat i mal de cap intens; la temperatura central pot ser normal, més inferior a la normal o lleugerament elevada (>37 però < 40° C).

Manifestacions clíniques de la calor extrema

Tot i que les manifestacions poden ser molt variades (cansament, lipotímies, cremades, edemes...), hi ha dues grans malalties relacionades amb la calor extrema: l'esgotament per calor i el cop de calor.

L'**esgotament per calor** es manifesta perquè la persona es nota molt cansada, té sensació de mareig i molta suor. La pell està fresca i humida, el pols va ràpid i la respiració és superficial i ràpida. En aquest cas, s'aconsella beure aigua fresca, dutxar-se i quedar-se en llocs amb aire condicionat. Si els símptomes no se'n van i no es recupera en uns trenta minuts, si apareix una alteració del nivell de consciència o si la persona té alguna malaltia de base, s'aconsella sol·licitar valoració mèdica urgent.

El **cop de calor** és un quadre clínic greu, en què el mecanisme que permet la sudoració comença a fallar i el cos ja no pot refredar-se per si mateix. Es manifesta amb una hipertèrmia molt elevada, normalment per sobre de 40° C, alteració del nivell de consciència (que pot variar des d'un trastorn del caràcter fins a l'estat de coma) i manca de sudoració. La pell està vermella, calenta i seca. Requereix atenció mèdica urgent, ja que pot portar a la mort del pacient si no se li aplica un tractament mèdic immediat.



Tractament

La millor mesura per al tractament de les malalties relacionades amb la calor és la **prevenció**. S'aconsella beure molts líquids (les begudes alcohòliques o amb molt de sucre són dolentes, perquè faciliten la pèrdua de líquids). Les begudes per als esportistes aporten molts ions i permeten reemplaçar les sals minerals perdudes amb la suor. És important **beure molt regularment, anticipant-se a la sensació de set**. Les begudes molt fresques no són aconsellables, ja que fan desaparèixer més ràpidament la sensació de set i, per tant, s'ingereix menys líquids. A les persones que tinguin malalties de base que els imposin limitar la ingesta de líquids se'ls aconsella que consultin el seu metge, per saber fins a quina quantitat poden beure durant l'estiu. És important la utilització de roba apropiada: lleugera i de colors clars. S'ha d'intentar estar en llocs amb aire condicionat. Si una persona no en disposa al seu domicili, és aconsellable que visiti llocs públic que en tinguin, com els cinemes, les biblioteques o els grans centres comercials. S'aconsella **no deixar ningú dintre d'un cotxe estacionat**, amb les finestres tancades.

Les persones que han de treballar exposades a la calor és important que recordin la necessitat de **prendre begudes no alcohòliques** molt sovint i, si han de realitzar activitats físiques esgotadores, han de **descansar a l'ombra periòdicament**. Els qui tinguin familiars ancians que viuen sols, se'ls aconsella que els controlin ben sovint, per saber si presenten algun dels símptomes relacionats amb el cop de calor.

Si trobem una persona que presenti algun d'aquests símptomes, se li ha d'aconsellar que busqui refugi en una ombra o en un lloc amb aire condicionat, i intentar fer-li baixar la temperatura corporal amb qualsevol mètode: submergint-lo en aigua freda, mullant-lo amb una mànega... mentre sol·licitem atenció mèdica urgent. Una vegada a l'hospital, se li iniciaran les mesures de rehidratació i per fer-li baixar la temperatura corporal.



Situacions amb risc de deshidratació

- Demències, depressió, accident cerebrovascular, diabetis *mellitus*, infeccions, malnutrició, incontinència urinària, antecedents de deshidratació.
- Fàrmacs: diürètics, neurolèptics, antidepressius, ansiolítics, laxants, corticoides.
- Edat: > 75 anys i infants de menys de 4 anys.
- Dependència funcional per a les activitats de la vida diària.
- Estat nutricional inadequat, incloent-hi la ingesta hiperproteica.
- Situacions agudes amb vòmits, diarrea, febre.
- Consumidors de drogues i alcohol.

I RECORDEU : SI TENIU QUALEVOL DUBTE, ACUDIU AL SERVEI MEDIC MES PROPER.