

## Cops de calor, la forma més greu de lesió per calor

Ens trobem en l'època més calorosa de l'any i l'exposició a altes temperatures sense la correcta hidratació pot provocar seriosos problemes en la nostra salut com pot ser un cop de calor. Es tracta d'un trastorn causat per l'elevació excessiva de la temperatura corporal causada per l'exposició perllongada o realització d'activitat física a altes temperatures.

El cop de calor és la forma més greu de lesió per calor, de manera que cal tenir especial cura amb els nens, ja que són els més vulnerables a causa que la seva temperatura corporal s'eleva més ràpidament. L'exposició a altes temperatures i de la humitat pot provocar alteracions en el sistema de regulació tèrmica provocats per la falta d'hidratació i la pèrdua de sals minerals que contribueixen al correcte funcionament dels òrgans vitals.

Els símptomes més comuns són l'augment de la temperatura corporal, arribant a aconseguir els 40 °C; l'alteració de la sudoració, sentint-se la pell calenta, però seca; la confusió, agitació, irritabilitat o deliri; les nàusees o vòmits; l'augment del ritme de respiració; la freqüència cardíaca accelerada, deguda l'esforç que suposa al cor refredar el cos; el mal de cap i l'enrogiment de la pell. Si no es tracta de manera urgent, un cop de calor pot danyar els músculs, el cor, el cervell i els ronyons, generant complicacions greus i fins i tot mortals com més es retardi el seu tractament.

Com actuar davant d'un cop de calor

- Davant la sospita que una persona estigui patint un cop de calor s'ha de contactar immediatament amb un hospital. Mentrestant, és convenient prendre certes mesures que ajudin a refredar a la persona:
- Traslladar a la persona a un lloc amb ombra o ventilat.
- Treure l'excés de roba que pugui portar.
- Si és possible, refredar a la persona amb una dutxa d'aigua freda, si no, refrescar amb tovalloles humides o compreses de gel al capdavant, coll, aixelles i pit. També és recomanable ventar a la persona mentre se li aplica fred.
- Si l'afectat està conscient, intentar que begui aigua freda.

Prevenició

- Els cops de calor poden evitar seguint unes pautes en dies especialment calorosos o davant la realització d'exercici a l'aire lliure:
- Hidratar contínuament. En el cas dels nens, oferir-los aigua, encara que ells no ho demanin, especialment si van a realitzar una activitat física perllongada.
- Evitar fer exercici o exposar-se al sol a les hores més caloroses. Si no es pot evitar, fer descansos en llocs frescos i ingerir molt líquid.
- Utilitza roba transpirable i folgada que permeti el cos refredar-se. És recomanable l'ús de gorres i crema solar per a més protecció.
- No deixar mai a ningú, sigui nen o adult, en un vehicle estacionat, encara que tingui les finestretes baixades. La temperatura en aquests casos pot arribar a elevar-se més de 6 °C en 10 minuts.