

TRASTORNS PER CALOR

Cada vegada més a prop de les persones



Trastorns per calor

Introducció

Quan el nostre cos pateix un excés de calor, o esta sotmès a un fort exercici físic, es poden produir algunes conseqüències generades per aquest excés de calor, algunes d'elles son:

- Les rampes
- La insolació
- El cop de calor.

Cada vegada més a prop de les persones



Les rampes

Durant la secreció del suor perdem molta aigua i sals minerals, això fa que la nostre musculatura perdi part de la capacitat de recuperació durant l'activitat física o l'esforç que estem realitzant.

Síntomes

- Contractures doloroses, sobretot en la zona de l'espatlla, cames i abdomen.

Actuació

- Fer reposar temporalment a l'ombra.
- Donar de beure abundant aigua fresca, o begudes isotòniques i/o glucosades.
- Si la rampa és en una extremitat fer un petit massatge per ajudar a la recuperació de la musculatura.
- Un cop recuperat, recomanar la finalització de l'activitat i seguir amb els líquids.

Cada vegada més a prop de les persones



La insolació

Una exposició molt prolongada al sol o be exercici físic extenuant, en un ambient calorós produeix esgotament per calor o deshidratació extrema on la pèrdua d'aigua i sals afecta a més musculatura.

Síntomes

- Temperatura generalment elevada.
- Pell calenta, humida i vermella.
- Secrecions de suor.
- Mal de cap.
- Nàusees.
- Visió borrosa.
- Cansament, esgotament.

Actuació

- Fer reposar a l'ombra.
- Refrescar el cos (coll, pit, aixelles i engonals).
- Donar de beure abundant aigua fresca.
- Si no millora, adreçar-se al metge.

Cada vegada més a prop de les persones



Cop de calor

En cas d'insolació prolongada, l'organisme es veu incapaç d'adaptar-se a un augment de calor, els mecanismes de termoregulació són insuficient i es paren, la prioritat és enviar sang al cervell.

Això es pot produir per:

- Una insolació prolongada.
- Treballar en ambients tèrmics molt elevats.
- Canvis ràpids de temperatura.

Cada vegada més a prop de les persones



Cop de calor

Síntomes

- Temperatura generalment elevada.
- Pell calenta, humida i vermella.
- Alteracions de consciència..
- Pols ràpid i dèbil.
- Respiració rapida i superficial.
- Convulsions.

Actuació

- Fer reposar a l'ombra.
- Refrescar el cos (coll, pit, aixelles i engonals).
- Donar de beure abundant aigua fresca.
- Si te convulsions actuar en conseqüència.
- Activar 112.

Cada vegada més a prop de les persones



Humanitat
Imparcialitat
Neutralitat
Independència
Caràcter
Voluntari
Unitat
Universalitat

