

Hidratació i onada de calor què has de saber?



Quins efectes pot tenir una ona de calor sobre la salut?

Està comprovat que la calor extrema, pot augmentar la mortalitat i el nombre d'ingressos hospitalaris.

A més, les altes temperatures augmenten els nivells d'ozó i altres contaminants de l'aire agreujant problemes cardiovasculars i respiratoris.


S'ha de tenir en compte que aquestes situacions produeixen importants pèrdues d'aigua i el cos té dificultats per regular la seva temperatura. Quan el cos arriba a una temperatura superior a 40 °C, durant períodes de 10-15 minuts, els mecanismes reguladors de calor es poden bloquejar i s'acaba produint el temut cop de calor.


Depenent de la quantitat d'aigua perduda, poden aparèixer diferents signes i símptomes d'alerta als que cal estar atents per poder actuar com més aviat millor:


% Pèrdua d'aigua	Efectes
1 – 2 %	Set, boca seca, debilitat, pèrdua de gana, augment del treball cardíac.
3 – 4 %	Menor rendiment físic, dificultat en concentrar-se, disminució del volum sanguini, retenció d'orina, mal de cap.
5 – 6 %	Augment de la temperatura corporal i del ritme respiratori, hipotensió, somnolència, confusió mental, debilitat, irritabilitat, enfosquiment de l'orina.
7 – 10 %	Marejos, respiració forçada en exercici, espasmes musculars, deliri, alteració de la funció renal, hipovolèmia, esgotament, coma.
> 10 %	Mort per hipovolèmia i fallada renal.


Poblacions vulnerables davant d'onada de calor


Els col·lectius que requereixen especial atenció durant les onades de calor són:


 Lactants i menors de 5 anys.

 Embarassades.

 Persones grans i ancians.

 Persones amb malalties cròniques: diabetis, obesitat, problemes cardiovasculars, renals, respiratoris, etc.

 Persones que utilitzen certs medicaments: diürètics, antihipertensius o antidepressius (vegeu infografia [Medicaments i onada de calor què has de saber?](#)).

 Treballadors amb feines que es fan sota condicions tèrmiques extremes (construcció, agricultura, socorristes, etc).

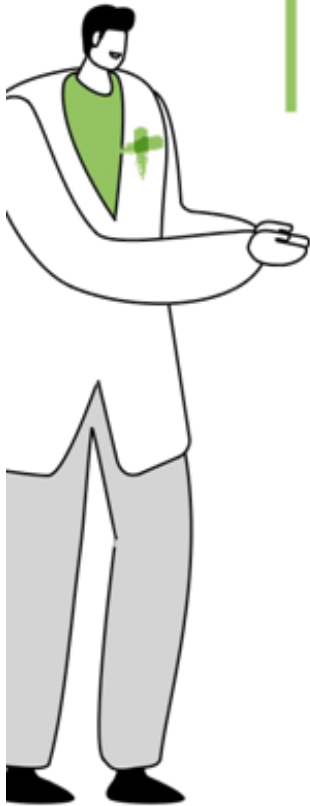
Quanta aigua necessito beure?

L'aigua és un nutrient essencial que s'obté a través del consum de diferents begudes i aliments com a part de la nostra dieta.

L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) estableix que les necessitats diàries d'aigua, de forma general, són de 2 litres per a dones i 2,5 litres per a homes, encara que aquestes quantitats variaran depenent del nivell d'activitat física, de les condicions ambientals de cada moment o del seu estat fisiològic (embaràs, lactància, edat avançada, etc.).



Consells del teu farmacèutic per evitar la deshidratació



1. Beu abans de tenir set: La set és un indicatiu del començament de la deshidratació a nivell corporal. Es recomana prendre uns 150 ml cada hora aproximadament.
2. Beu aigua com a beguda principal, encara que també pots incloure altres aliments líquids com suc de fruites, llet o sopes fredes, tipus gaspatxo. A més, pots consumir fruites sòlides que aporten una gran quantitat d'aigua (meló, síndria), poden ajudar a estar correctament hidratats.
3. Totes les begudes no alcohòliques que continguin més del 80% d'aigua i menys de 115 mg/100 ml de sodi (sal) són una bona font d'hidratació.
4. No estan aconsellades les begudes alcohòliques. L'alcohol deshidrata perquè facilita l'eliminació d'aigua per l'orina i augmenta la sudoració.
5. El te i el cafè tampoc estan aconsellats pel seu caràcter excitant.
6. Les persones grans, nens i lactants, per les seves característiques, requereixen una major atenció, és convenient recordar-los la ingesta d'aigua cada hora.
7. Menja de manera variada i equilibrada, sobretot fruites i verdures, fraccionant-les al llarg del dia i en quantitats moderades. Cal evitar els menjars calents, pesats i copiosos.
8. Protegeix-te de la calor evitant les sortides i les activitats a les hores de més calor, així com aquelles que cal realitzar a l'aire lliure (caminar, córrer...).
9. Si necessites sortir al carrer, busca ombres, cobreix el teu cap amb una gorra o barret i utilitza roba lleugera de cotó i colors clars.