

## NOTA DE PREMSA JULIOL 2020

*Davant l'onada de calor que s'espera els propers dies, L'Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya (AIFICC) alerta sobre el perill per la salut de patir un cop de calor, que en els pitjors dels casos pot provocar la mort.*

### **Refrescar-nos i evitar l'exposició al sol, claus per no patir un cop de calor**

- ✓ Infermeres de primària aconsellen **beure de dos a tres litres d'aigua, portar roba lleugera de cotó amb colors clars**, i menjar lleugerament, especialment fruita i verdura.
- ✓ Recorden, també que **les persones més vulnerables a patir un cop de calor són els nens menors de 6 anys i les persones majors de 65 anys.**
- ✓ **Les onades de calor augmenten un 25% el risc de mort.**

El cop de calor es produeix quan la temperatura del cos arriba als 40 graus, cosa que suposa uns 4 graus més de la temperatura normal del cos que és de 36 graus. Davant un cop de calor, els mecanismes que fa servir el nostre cos per refredar-se com són la respiració, la suor i la circulació, deixen de funcionar. Això provoca una pèrdua de líquids i altres perills per la salut.

És per això que des de l'Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya (AIFICC), davant les altes temperatures de l'estiu, vol alertar sobre els perills de patir un cop de calor.

#### **Simptomatologia del cop de calor**

Les persones més vulnerables a patir un cop de calor són els nens menors de 6 anys i les persones majors de 65 anys.

Els principals símptomes quan es pateix un cop de calor són: mareig, confusió i desorientació, envermelliment, i sequedat a la pell. A més, la temperatura del cos arriba als 40 o fins i tot 41 graus. Això provoca també un ritme cardíac ràpid, mal de cap que pot arribar a la inconsciència. També pot ocasionar símptomes com vòmits, convulsions i problemes per respirar en els casos més greus.

#### **Consells**

Les infermeres d'Atenció Primària recorden que durant els dies de molta calor cal beure força aigua, tot i no tenir set. També recorden que cal protegir-nos de l'exposició directa de sol, i evitar fer exercici físic durant les hores de més calor, de 12 hores a 16 hores.

Aconsellen també estar-nos en llocs frescos, a l'ombra o climatitzats, alhora que vestir-nos amb roba lleugera, clara i que pugui transpirar, utilitzar gorres i ulleres de sol, i una crema amb filtre solar amb un factor de protecció mínim de 50, que ens posarem cada dia abans de sortir de casa i que s'ha de posar cada 2 hores per que sigui eficaç i així protegir-nos millor del sol.

## **I què fem davant un cas de cop de calor?**

Des de l'Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària (AIFiCC) es recomana en primer lloc portar la persona que presenta un cop de calor a un lloc fresc, afluixar-li la roba, i refredar-lo ràpidament si cal amb un bany amb aigua tibia, no molt freda per evitar baixar la temperatura corporal bruscament.

També recomanen oferir aigua a petits glops, i per descomptat res d'ingesta d'alcohol i evitar donar-li medicaments. Si presenta vòmits cal tombar-lo de costat per mantenir les vies respiratòries lliures.

I, per descomptat, portar la persona al centre de salut més proper.

## **Les onades de calor: dades**

Segons dades de Ministeri de Sanitat, durant les onades de calor augmenta un 25% el perill de morir. En la mateixa línia, un treball realitzat per l'Institut de Salut Carlos III, afirma que la mortalitat en persones majors de 75 anys augmenta un 20.1% per cada grau en que la temperatura màxima diària supera els 36.5 graus.

## **Sobre AIFiCC**

L'Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària ([AIFiCC](#)) neix l'any 1996 amb una clara vocació científica. Entre els seus objectius: aglutinar, estructurar i unificar criteris entre els professionals d'infermeria familiar i comunitària en defensa dels seus interessos i de la seva professió. Amb prop de 1.000 socis/es, l'AIFiCC s'organitza en 12 grups de treball que faciliten el desenvolupament professional i científic dels seus associats.