

## Com evitar una insolació

24/08/2023

*Davant les contínues onades de calor de Catalunya, és necessari prendre precaucions per reduir els efectes negatius de les altes temperatures sobre la salut. Descobreix quines són les recomanacions generals per evitar possibles insolacions o cops de calor.*



## Què és una insolació?

La insolació és una de les afeccions més comunes en èpoques estivals, a causa de l'augment de les temperatures. Aquest trastorn per calor es produeix quan el cos experimenta una exposició prolongada directa a la radiació solar, això pot provocar que el sistema termoregulator sigui insuficient, arribant fins i tot a aconseguir els 40º, a causa de l'excessiva activitat que el cos duu a terme per mantenir la seva pròpia temperatura corporal.

A vegades és fàcil confondre una insolació amb un cop de calor, ja que totes dues afeccions estan relacionades amb l'augment de la temperatura corporal i comparteixen algunes simptomatologies. La diferència principal entre la insolació i el cop de calor és que la primera es deu a una exposició directa al sol i, la segona, a les temperatures elevades.

## Com prevenir una insolació

Una insolació pot produir maldecaps, marejos, nàusees, fins i tot, pèrdua de consciència, per la qual cosa és millor prevenir que curar.

Des del [Ministeri de Sanitat](#) [

<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/2023/recomendacionesEstivales.htm> ]

cada any llancen un decàleg de recomanacions generals per prevenir els efectes de les altes temperatures estivals.

1. **Beure aigua amb freqüència.**
2. **Evitar** begudes amb cafeïna, ensucrades o alcohòliques.
3. **Especial atenció** a bebès, persones majors, embarassades i lactants.
4. Romandre en **llocs frescos** en hores de molta calor.
5. **Reduir els passejos, l'esport i l'exposició solar en les hores centrals del dia** (12h/17h).
6. Usar **roba lleugera i folgada**.
7. **Consulta al metge** si els símptomes romanen.
8. **Menjar lleuger** ([fruites d'estiu](#) [ /shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00013.xml ] o verdures).

9. **Mai deixis a ningú en el vehicle estacionat.**
10. Mantingues les teves **medicines en un lloc fresc.**

## Síntomes

Els primers símptomes d'una insolació comencen a experimentar-se hores després de l'exposició solar prolongada.

- La pell enrogida.
- Sensació de tenir febre.
- Mal de cap.
- Cansament físic, fatiga.
- Enrampades musculars.
- Marejos, nàusees, vòmits.
- Sudoració abundant.
- Set intensa.
- Visió borrosa.

## Tractament

Si malgrat haver pres totes les mesures preventives comences a patir símptomes d'insolació o algú pròxim a tu, el tractament recomanat pels sanitaris és:

1. Dirigir-se a un **lloc fresc i a l'ombra.**
2. **Posició semisentada**, amb el cap elevat per afavorir l'entrada d'aire.
3. **Reduir la temperatura corporal** mitjançant ventalls, compreses d'aigua freda en el clatell, front, canells.
4. **Beure petits xarrups d'aigua fresca** per rehidratar-se.
5. Si hi ha pèrdua de consciència, la millor posició és **tombada amb les cames flexionades** mentre arriba el servei d'emergència.
6. Passats aquests passos, el millor és **dirigir-se a un centre de salut** per fer una valoració.

Si tens una jornada de platja o una excursió a la vista, tingues en compte aquests consells i evita així una possible insolació!