



COP DE CALOR

La temperatura interna del cos considerada normal oscil·la entre els 36,1º i els 37,2º. Per mantenir constant aquesta temperatura, l'organisme disposa d'alguns mecanismes per equilibrar els guanys de calor, principalment originats per l'activitat muscular, i les pèrdues, com ara l'evaporació de la suor, la respiració o la circulació de la sang.

Ara bé, en condicions de calor extrema o davant la realització d'activitats físiques intenses en ambients calorosos, aquest equilibri es pot trencar: els guanys superen les pèrdues, de manera que la calor s'acumula en l'organisme i la temperatura tendeix a elevar-se de forma contínua.

Com puc saber que algú pateix un cop de calor?

Els símptomes més freqüents d'un cop de calor inclouen, entre d'altres, un augment de la temperatura corporal superior a 40ºC, mal de cap, nàusees i vòmits, pell envermellida, calenta i no suada, respiració i freqüència cardíaca accelerades, i alteracions de l'estat mental o el comportament, com ara confusió, irritabilitat o deliri.

Què he de fer si algú pateix un cop de calor?

- 1.** Allunyeu la persona de la font de calor.
- 2.** Abaixeu la temperatura de l'entorn: obriu les finestres o engegueu un ventilador, traieu-li l'excés de roba i mulleu la persona amb aigua.
- 3.** Aviseu urgentment els serveis d'emergències (112).