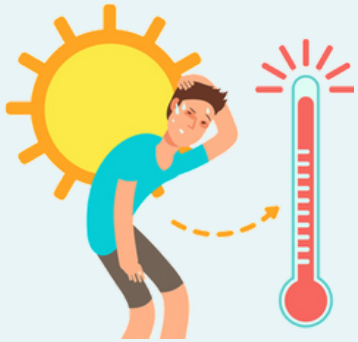
Què són els cops de calor i com podem mitigar-los?

Com és ben conegut, el **canvi climàtic** està provocant que les temperatures siguin cada vegada més elevades. Al 2022, Europa va experimentar l'estiu més càlid mai registrat, amb múltiples onades de calor, temperatures que van batre rècords, sequeres i incendis forestals en diversos països.

Catalunya no és l'excepció, de fet és una de les zones més afectades per les onades de calor en el sud d'Europa, i una de les més sensibles a que la població pateixi problemes de salut com la deshidratació, sobretot en aquelles zones més humides com Barcelona.



En les èpoques més caloroses s'ha de tenir present que la combinació d'**altes temperatures** amb una **humitat ambiental** elevada ens fa més sensibles a patir un cop de calor per que a mesura que la humitat ambiental augmenta, al cos li costa més regular la temperatura mitjançant la suor, i per tant s'afavoreix l'aparició dels anomenats **"cops de calor"**, amb símptomes com nàusees i vòmits, mal de cap, alteracions de l'estat mental i de la conducta, entre d'altres.

Si vols conèixer l'índex de calor i el risc de patir cops de calor escaneja el codi QR de la **calculadora** de l'Institut de Salut Global de Barcelona.

Com s'apropa l'estiu i el pronòstic climàtic indica que aquest any també passarem molta calor, des del **Campus de l'Alimentació de la Universitat de Barcelona** volem compartir amb vosaltres uns petits **consells** per a mitigar els efectes d'un estiu calorós.

Decàleg per a mitigar els efectes d'un estiu calorós

No passis set. Consumeix com a mínim de 6 a 8 gots d'aigua al dia, és a dir, uns 2 litres. Una opció per arribar a aquesta recomanació poden ser les aigües infusionades (ex: aigua amb una rodanxa de llimona i de cogombre).

Adapta el teu menú amb preparacions fredes. El gaspatxo, les amanides o les cremes fredes són una bona opció pels dies més calorosos.

Estigues atent als signes de deshidratació i cop de calor, com són mal de cap, alteració de l'estat mental, nàusees i vòmits, entre d'altres.

Pels dies de sol i platja, l'ampolla d'aigua a la mà. Com més freda, millor.

Intenta romandre en les zones més fresques de casa teva i, si pots, també a la feina. Refresca't amb aigua freda quan sigui necessari.

Menja't l'aigua dels aliments. Recorda que les fruites (meló, síndria o raïm) i les verdures (tomàquet, cogombre, pastanaga, espinacs o enciam) poden ser una font d'aigua i de sals minerals.

Vigila, no totes les begudes t'hidraten de la mateixa manera. El cafè, les begudes molt dolces i l'alcohol poden afovorir la deshidratació.

En els dies més calorosos, utilitza roba feta amb materials lleugers i transpirables com, per exemple, el cotó i el lli.

Adapta la teva rutina d'esport. Els matins o la posta de sol són bons moments per fer esport.

Vigila a les persones vulnerables, especialment, la gent gran. Amb l'envelliment disminueix la sensació de set, incrementant el risc de deshidratació.

Universitat de Barcelona

Campus de l'Alimentació
Universitat de Barcelona