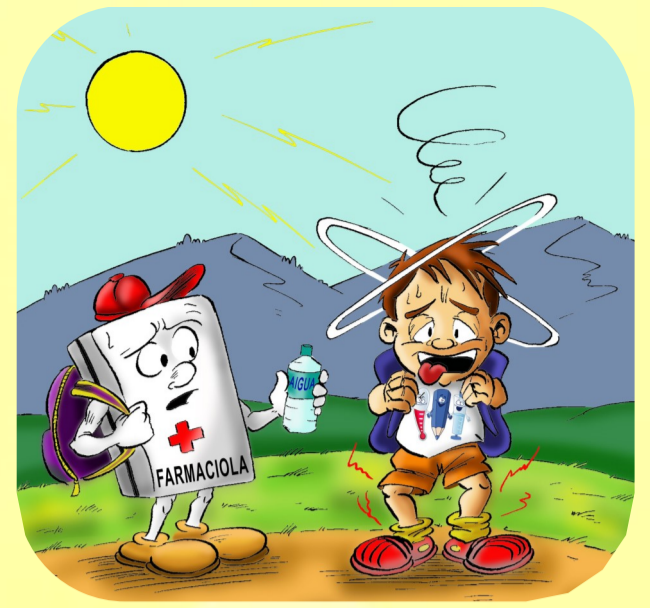


COP DE CALOR



Es caracteritza per una **temperatura superior als 40°C** i es produeix quan el cos no pot eliminar l'excés de temperatura corporal.

POBLACIÓ EN RISC

Nens, nenes, gent gran...
Qualsevol persona que s'exposi molta estona a temperatures elevades.



SIGNES I SÍMPTOMES

	Rampa muscular	Esgotament per calor	Cop de Calor
Temperatura	< 39° C	< 40° C	> 40° C
Sistema cardiovascular	Normal	Hipertensió	50% dels casos: hipotensió
Pell	Suada	Fresca, suada	Calenta, seca, envermellida i/o edematosa; anhidrosi.
Sistema nerviós	Normal	Confusió	Confusió, desorientació, letargia, deliri; coma
Musculatura esquelètica	Contreta	Flàccida, contreta	Dolor, rigidesa muscular i aparició de rampes.
Respiració	Normal	Amb dificultat	Taquipnea

ALTRES SÍMPTOMES

- Taquicàrdia.
- Cefalea, mareig, crisis comicials.
- Hipertèrmia ($T^a > 40^{\circ}\text{C}$).
- Molta sensació de set.

ACTUACIONS

- Allunyar de l'ambient calorós i portar a un lloc fresc.
- Treure excés de roba.
- Refrescar amb tovalloles o roba mullada.
- Trucar a l'assistència mèdica d'emergència.

PREVENCIÓ

- Evitar l'exposició prolongada al calor.
- Reduir l'activitat física durant les hores de més calor.
- Beure aigua de forma habitual.
- Utilitzar crema solar, gorra i roba lleugera.

