

5. Insolació o cop de calor

Què és

La insolació és la resposta de l'organisme a l'acció directa i prolongada al sol. És freqüent quan es fa exercici físic al sol durant molta estona i quan el temps és molt calorós.

Signes i símptomes

Fase inicial: esgotament per la calor, debilitat.

- o Al començament es pot presentar molta sudoració
- o Mareigs, nàusees, vòmits.
- o Rampes.

Cop de calor: situació d'extrema gravetat.

- o Augment de la temperatura corporal (40 °C – 41 °C).
- o Cara congestionada.
- o Pell seca, calenta i vermella.
- o Mal de cap intens i confusió.
- o Respiració ràpida i superficial.
- o Pols accelerat i dèbil.
- o Convulsions i pèrdua del coneixement.

Actuació

1. Avisau el 061 des de la fase inicial i seguïu les indicacions que us donin.
2. Situau la víctima en un lloc fresc i ventilat.
3. Col·locau-la semiincorporada per disminuir la irrigació sanguínia al cervell.
4. Afluixau-li la roba que l'oprimeixi i treis-li la que no faci falta.
5. Aplicau-li compreses d'aigua freda a la cara, al cap, al clotell i al pit. Mai no la banyeu dins aigua freda, ja que una disminució sobtada de la temperatura corporal pot ser perjudicial.
6. Si està conscient i no vomita, donau-li aigua freda o una beguda amb sal o isotònica (una culleradeta de sal per cada litre d'aigua).
7. Si no està conscient, actuau seguint el protocol de primers auxilis.
8. Encara que la víctima es recuperi, és important traslladar-la a un centre sanitari perquè li facin una valoració mèdica.
9. Avisau la seva família.

No deixeu la víctima exposada al sol
ni li col·loqueu el cap
més baix que els peus.