

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

- Esgotament, debilitat
- Mareigs, nàusees, vòmits
- Enrampades
- Augment de la temperatura corporal (40°C – 41°C)
- Cara congestionada
- Pell seca, calenta i vermella (al començament es pot presentar molta sudoració)
- Mal de cap intens i confusió
- Respiració ràpida i superficial
- Pols accelerat i dèbil
- Convulsions i pèrdua del coneixement

Actuació

- Situa la víctima en un lloc fresc i ventilat.
- Col·loca-la semiincorporada per disminuir la irrigació sanguínia al cervell.
- Afluixa-li la roba que l'oprimeixi i treis-li la que no faci falta.
- Aplica-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.
- 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).
- Si no està conscient, actuau seguint el protocol de primers auxilis.
- Avisau el 061 i seguïu les indicacions que us hi donin.
- Encara que la víctima es recuperi, és important traslladar-la a un centre sanitari perquè li facin una valoració mèdica. Avisau la seva família.

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

