

Temperaturile extreme, mai mult decât o simplă neplăcere, pot deveni o problemă serioasă pentru sănătatea și starea noastră de spirit. De la o simplă deshidratare după o expunere la soare și până la insolații, agravare a problemelor respiratorii sau afecțiuni ale pielii, canicula poate avea efecte grave asupra sănătății oamenilor, notează ziarul ABC.

Menținerea nivelului de hidratare este esențială în zilele de caniculă, mai ales în cazul copiilor și al vârstnicilor. Persoanele în vârstă își pierd capacitatea de a simți dacă le este sau nu sete, explică Santiago Cuéllar, membru al Consiliului Farmaciștilor. Potrivit lui, nu este obligatoriu să bem apă ca să ne hidratăm, este suficient să consumăm alimente care ajută la hidratarea corpului precum fructe, legume sau salate.

Alimentația este esențială în zilele caniculare. Potrivit nutriționistei spaniole Irene Bretón, vara trebuie să consumăm "mâncăruri ușoare" și să evităm alimentele bogate în grăsimi sau foarte sărate. În opinia ei, căldura favorizează proliferarea de bacterii în alimente, motiv pentru care o igienă și o conservare sporită a acestora sunt obligatorii pentru a evita intoxicațiile.

Când temperaturile depășesc 40,5 grade, sistemul de termoreglare al corpului se pune în mișcare pentru a "împrăști" surplusul de căldură. Potrivit medicului de familie María Balboa, acest lucru provoacă o disfuncție a sistemului nervos central, care se manifestă prin producerea de cărcei, din cauza lipsei de apă și săruri, epuizare, colaps circulator, crampe musculare și pierderea cunoștinței. Persoanele cu cel mai mare risc sunt copiii și vârstnicii.

O altă problemă a expunerii la soare sunt alergiile. Există produse cosmetice care favorizează apariția de alergii prin expunerea la radiațiile solare. La fel și alimentele care consumate în afara casei pot fi la fel de nocive. La acestea se adaugă înțepăturile de insecte care vara se înmulțesc. Societatea spaniolă de alergologie recomandă persoanelor să nu se îmbrace în culori vii și să nu folosească parfumuri care atrag insectele. Băile prelungite la piscină în apă cu clor pot de asemenea accentua dermatitele. Apa sărată contribuie, în schimb, la dispariția lor.

Căldura și atmosfera foarte uscată favorizează apariția problemelor respiratorii, intensificând simptomele la pacienții care suferă deja de astfel de afecțiuni. Trebuie evitată expunerea la soare între orele 12.00 și 16.00, potrivit doctoriței Yolanda Gilabert, de la Academia Spaniolă de Dermatologie care insistă asupra importanței de a folosi creme împotriva razelor UVA și UVB cu peste 30 factor de protecție. Dacă pe termen scurt singurele efecte ale soarelui sunt bronzarea sau arsurile, cu timpul radiațiile produc reacții cumulative care pot genera tipuri de cancer sau îmbătrânirea prematură a pielii, spune experta.

Căldura moderată stimulează organismul, dar peste anumite nivele impactul devine negativ și se extinde asupra corpului și a minții creând o stare negativă generalizată. Căldura extremă este resimțită ca o situație de stres generând iritabilitate și confuzie. Pentru a face față acestei situații neplăcute, psihologul Valentín Martínez-Otero, propune să fie stimulată atitudinea pozitivă prin exerciții de relaxare și de respirație.

Unul dintre efectele cele mai evidente ale temperaturilor ridicate este senzația de oboseală care cuprinde corpul și care este însoțită de probleme legate de somn. Potrivit psihologului

Efectele devastatoare ale căldurii asupra sănătății omului

Written by Administrator

Tuesday, 28 July 2015 16:17 - Last Updated Monday, 10 August 2015 10:45

Martínez-Otero, pentru a combate această stare trebuie să se recurgă la somnul de după-amiază, la consumul de lichide și la evitarea exercițiilor fizice la orele amiezii.

O altă consecință a temperaturilor ridicate este și degradarea medicamentelor, deoarece căldura poate altera componența și efectele lor. Farmacistul Santiago Cuéllar insistă să fie evitate dulăpioarele deoarece nu sunt adecvate pentru păstrarea lor pe timpul verii, amintind că temperaturile ridicate influențează decisiv compoziția medicamentelor. AGERPRES