

BEROA

kolpeka hasten denean

Tenperatura handien eragin kaltegarriak saihesteko, funtsezkoa da maiz-maiz likidoak edatea, itzalean egotea eta ordurik beroenetan ahalegin fisikorik ez egitea



Zerua oskarbi, hondartza-egunak, txangoak, beroa, denbora librea... Izan daiteke bidaiaren iragarria, baina hori baino gehiago da: udaren iragarpena. Gauza on horiek guztiak ekartzen ditu udak, baina badu arriskuak ere; esaterako, beroa. Zenbait pertsonak asko maite dute beroa, eta ordu luzeak ematen dituzte eguzkipean, baina gure gorputza ez dago prestatua bero itogarria jasateko. Udako tenperatura handiekin eta, bereziki, bero-boladekin, gerta daiteke bero-kolpeak izatea jendearen artean, eta ez da txantxetarako kontua izaten: azkar eta ongi erantzun ezean, larria izan daiteke, eta heriotza ere ekar dezake. Horregatik, neurri batzuk kontuan hartzea komeni da, gure osasuna eta ongizatea arriskuan ez jartzeko, eta

gauza guztien gainera, zentzu pixka batekin jokatu behar da: itzala bilatu, maiz edan, gorputza freskatu, haizemailea erabili, bero gehieneko orduetan etxean geratu... Begi bistako kontuak dira, baina eguzkiak, berotu ez ezik, itsutu ere egiten du jendea, nonbait, eta horren adibide dira uda guztietan izaten diren gertaerak. Bero-kolpeak saihesteko, teoriatik praktikara egin behar da jauzi.

ZER DA BERO-KOLPE BAT? Gus-tagarrria izaten da eguzkiaren igurtzia, baina eguzkiak, igurtziez gain, kolpeak ematen ere badaki, eta arazo handiak etor litezke hortik. Fenomeno hori, bero-kolpea esaten zaiona, alegia, honako arrazoi honengatik sortzen da: gorputza erregulatzeko mekanismoek huts egiten dute, eta gorputz-tenperatura 40 graduetatik gora igotzen da. Gizakion organismoak 37 graduren inguruan funtzionatzen du, eta nahiko sentibera da kanpo-tenperaturen aldaketekin, batez ere kanpoan asko berotzen duenean. Aldaketa horien eragina doitzeko, tenperatura erregulatzeko mekanismoak dauka (izerdia da horietako bat), eta odolaren bidez beroa banatu eta kanporatu egiten du. Bero-kolpe bat jasaten denean, gorputzaren tenperatura igo, eta galdu egiten dira gorputzeko likido asko; ondorioz, handitu egiten da kalte neurologikoak edukitzeko arriskua, eta hiltzekoa ere bai.

SINTOMAK ETA BIKTIMAK. Bero-kolpea ez du sortzen tenperatura jakin batek. Handia izan behar du, hori bai, baina pertsona bakoitzaren eta kokapen geografikoaren arabera izaten da. Halakoak errazago gertatzen dira

uda hasieran, eta horren arrazoiak hauxe izango litzateke, zenbait ikerketaren arabera: gorputza ez dela egoten behar bezala girotua beroari aurre egiteko. Bero-kolpearen eragina hiru egun lehenagotik antzeman daiteke, eta aste-bete pasatu ondoren ere iraun dezake. Honako sintoma hauek adierazten dute bero-kolpeak astindu gaituela:

- Gorputz tenperatura nabarmen handitzen da (39 °C edo gehiago).
- Larruazala gorritu eta berotu egiten da, eta izerditan hasten da.
- Pultsazioak edo bihotz-taupadak areagotu egiten dira.
- Buruko min ziztatzailea izaten da.
- Memoriak huts egiten du.
- Konortea galtzen da.

Bero-kolpea, izenak esaten duen bezala, kolpean etortzen da, eta ezustean harripa dezake jendea, sintomak bat-batean agertzen dira eta. Sei urtetik beherako haurrak eta 65etik gorako pertsonak dira zaurgarrienak. Bi jende multzo horietan, gorputz-tenperatura erregulatzeko mekanismoek ez dute ongi funtzio- ■■■



■ Haizemailea erabiltzea komeni da eta, ahal dela, ez da kalera atera behar eguzkiak gehien berotzen duenean

■ ■ ■ natzen, izerdi gutxiago egiten dute eta okerrago eusten diote beroari. Gaixo kronikoek edo lehendik beste patologia batzuk dituztenek (buru-eritasunak, arnas eritasunak eta, batez ere, bihotz-hodietakoak) arrisku gehiago dute halakoak pairatzeko, beroak handitu egiten baitu infartuak edukitzeko arriskua. Ezintasun psikiko edo fisikoren bat daukaten pertsonak ere zaurgarriagoak izaten dira, baita gorputz-tenperatura erregulatzekeko prozesuan eragin dezaketen sendagaiak hartzen dituztenak ere. Beroak hiru sendagai multzotan izan dezake eragina: akidura eta deshidratazioa larritzen dutenak (diuretikoak, hanpaduren aurkako ez-esteroideak, hipertentsioaren aurkakoak, bihotzeko hutsegiteen aurkako sendagaiak, diabetesaren aurka ahotik hartzen direnak, migrainen aurkakoak, litio-gatzak eta tiroides-hormonak); gorputz-tenperatura igotzen dutenak (neuroleptikoak eta

depresioaren aurkakoak); eta beroaren eragina zeharka okertzen dutenak, eta organismoaren erreakzio-gaitasuna murrizten (lo-eragileak, ansiolitikoak eta hipertentsioaren aurkakoak).

Bada beste pertsona talde handi bat ere oso zaurgarria dena: turistak. Eremu geografiko hotzetatik edo beroagoetatik datozenak sentiberagoak dira bero-kolpe bat jasateko. Izan ere, pertsona bakoitza bere ohiko klimara egokitua egoten da, eta tenperatura-tarte horretatik ateratzen denean, sentiberagoa izaten da beroaren eraginaren aurrean.

PREBENTZIOA: ZENTZUA ERABILI. Prebentzioa da neurririk onena tenperatura handiei aurre egiteko. Behin sintomak sumatzen hasita, beranduegi izan daiteke. Osasun-erakundeek egiten dituzten prebentzio-planetan, edozein pertsonaren esku dauden neurriak aurkezten dira.

NOLA JOKATU BERO-KOLPEKIN?

Bizkor jokatzeari funtsezkoa da bero-kolpea jasan duena onik atera dadin. Hala egin ezean, ondorio neurologikoak jasan ditzake, eta hil ere egin liteke. Halako gertaera larri bat pairatu duten pertsonak, berez, ez dute besteek baino arrisku gehiago beste behin ere gerta dakien, salbu eta neurririk hartzen ez badute.

Bero-kolpe bat gertatzen denean, berehala deitu behar zaie osasun-zerbitzuei, eta, segidan, hoztu egin behar da biktima, eguzkitatik baztertu, leku fresko batean jarri eta ur hotzarekin busti, gorputz-tenperatura apal dakion. Neurri horietan hartu behar dira osasun-zerbitzuak iritsi arte. Behin ospitalera eraman ondoren, gorputz-tenperatura jaiste eta pertsona hidratatzea izaten da tratamenduaren helburua.



- **Etxea:** tenperatura kontrolatu. Eguzki-orduetan, jaitsi leihotako saretak edo pertsiak, eta gauaz ireki, etxea freskatzeko. Gelarik freskoenetan egotea komeni da, eta klimatizagailuren bat erabiltzea (haizagailua edo aire girotua).
- **Kalea:** saihestu egin behar da eguzkiak zuzenean jotzea, txanoak eta kapelak erabili behar dira, itzaletatik ibili behar da, hondartzan itzaletako baten pean egon behar da, eta kaleko leku freskoetan hartu behar da atsedena edo girotuta dauden leku itxietan. Garrantzitsua da ura aldean eramatea eta maiz edatea, baita aurpegia zertxobait bustitzea ere, eta arropa ere bai, behar balitz; arropak, gainera, arina izan behar du eta argia.
- **Bidaia:** funtsezkoa da eguzki gehien dauden orduak saihestea. Ezin bada, orain arte emandako gomendioei jarraitu behar zaie, eta zer esanik ez hurrekin bidaiatuz gero.
- **Ingurukoak:** zaindu egin behar dira bakarrik bizi diren pertsonak, bisita egin behar zaie egunean behin, beroari aurre egiteko aholkuei jarraitzen lagundu behar zaie (batez ere, adinekoak badira), eta sendagaiak hartzen ari badira, medikuari galdetu behar zaio ea eraginik izan ote dezakeen termoerregulatzean. Hala balitz, doitu edo aldatu egin beharko litzateke.
- **Sendagai-ontzia:** sendagaiak, eguzkiak zuzenean joko ez duen lekuan gorde eta tenperatura handiak izango ez diren lekuan. Beroak kalte egin diezaietke eta haien ezaugarriak aldatu. Sendagai bat lehenengoz erosten denean, funtsezkoa da argibide-orria irakurtzea, zer tenperaturatan eduki behar den jakiteko. Zenbait sendagai hozkailuan edukitzeak dira, bestela galdu egiten baitute egonkortasuna eta eraginkortasuna. ■

GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es



Bero-kolpeei aurre hartzeko AHOLKUAK

- 1 Bero gehien egiten duen egunetan, eguzkitik urrundu eta maiz freskatu behar da, dutxa sarri eta azkarrekin eta toalla bustiekin.
- 2 Ahalik eta denbora gehien eman behar da leku fresko, itzaleko eta klimatizatuetan. Aire giroturik edo haizagailurik eduki ezean, egunean bi ordu pasatu behar dira, gutxienez, halakoak dituzten lekuetan (saltoki handiak, bibliotekak, zinemak...).
- 3 Egarritu aurretik edan behar da: ur asko eta fruta-zukuak edan behar dira, eta hurrei eta adinekoei ere edanarazi egin behar zaie.
- 4 Ez da hartu behar edari alkoholdukin.
- 5 Saihestu egin behar dira jaki oso beroak eta kaloria askokoak.
- 6 Murriztu egin behar da eguerdiko jarduera fisikoa.
- 7 Bero gehieneko orduetan, saihestu egin behar da ahalegin fisikoak eta jarduera oso biziak egitea.
- 8 Arropa argia, arina eta kotoizkoa erabili behar da, gorputzari arnasa hartzen uzten diona.
- 9 Sendagaiak leku freskoan eduki behar dira, beroak aldatu egin ditzakeelako horien osaera eta eraginak.

Iturri: Xavier Basagaña, CREAL Ingurumen Epidemiologiako Ikerketa Zentrokoa, Kataluniako Osasun Sailaren POCS plana (bero-kolpeek osasunean duten eraginari aurre hartzeko ekintza-plana) eta Espainiako Osasun, Gizarte Politika eta Kontsumo Ministerioa