

Salut: precaucions d'estiu

Una vegada s'engega la màquina de les vacances, ni les vagues d'hostaleria, ni de controladors aeris o de treballadors de Renfe són suficients per a parar-la. Deixant enrere els problemes quotidians, tothom es disposa a passar uns dies de lleure fora del domicili habitual, i no s'ha d'oblidar que en època de calor es corren certs riscos que val la pena prevenir per estalviar-se disgustos.



El perill a les cremades, constant a l'estiu.



Cal triar els menjadors o restaurants on s'anirà a menjar.

Teresa Artigas

Com cada any, les institucions competents, han fet circular tríptics, opuscles i circulars recordant als turistes els perills de l'estiu. Per la nostra banda, hem parlat amb Jaume Canela, tècnic del Servei de Vigilància i Anàlisi Epidemiològica de la Generalitat de Catalunya, el qual ens ha fet novament memòria de les mesures que cal prendre durant l'època estival. Entre els aspectes que cal tenir més en compte, hi ha la higiene dels aliments, el canvi d'aigües i el perill de cremades i insolacions produïdes per una exposició prolongada al sol.

Els hàbits durant les vacances canvien molt. L'alimentació no té per què ser diferent a la d'altres èpoques de l'any. El que passa és que amb la calor, hi ha certs plats que es consideren netament estiuencs, més refrescants que el plats cuinats amb excés. El consum de calories no ha de canviar necessàriament si l'esforç físic és el mateix durant tot l'any; però si la vida és molt més sedentària durant les vacances, és convenient disminuir el nombre de calories per evitar una sobrealimentació. En una dieta estiuenca, per a mantenir un equilibri alimentari, seria

recomanable incloure diàriament productes làctics, càrnics, peix o marisc; fruita i/o verdura, tant crua com cuinada, i una mica d'oli cru o mantega pel seu contingut en vitamines liposolubles.

Durant l'estiu cal extremar tant la neteja com l'elaboració d'aquests aliments. Les verdures crues i la fruita han de rentar-se amb molta més cura que en època de fred, fins i tot convé afegir a l'aigua del rentat unes gotes de lleixiu. Les carns han d'estar molt ben cuites, ja que la calor n'afavoreix la contaminació. Pel que fa al marisc, és convenient conèixer-ne la procedència i la manera com ha estat cuinat. Per això és recomanable triar els menjadors o restaurants on s'anirà a menjar, que haurien de ser establiments amb un mínim d'higiene i una garantia en la manipulació i elaboració dels seus plats.

Un altre tema que les institucions sanitàries no es cansen mai de repetir fa referència al consum de la maionesa. Com sabem, l'ou cru és molt fàcilment contaminable i pot produir seriosos problemes. El que es recomana és fer la maionesa just abans del seu consum, a més d'afegir-hi unes gotes de llimó o de vinagre, que actuen com a con-

servants. També convé vigilar els aliments que contenen cremes i beixamel, perquè els elements bàsics per a la seva elaboració, els ous i la llet, amb altes temperatures són susceptibles de contaminació.

Canvi d'aigües i disenteria del viatger

Repasat el tema alimentari i les precaucions que cal tenir en compte, un altre dels temes de l'ordre del dia és el de les diarrees provocades pel canvi d'aigües. Segons Jaume Canela, «la diarrea del viatger és la malaltia més freqüent del turista. Estem acostumats a un tipus d'aigua i quan canviem de medi, és molt normal que aparegui una petita diarrea sense febre, malestar ni infecció, per tant no cal prendre antibiòtics. No es recomana l'ús d'antibiòtics per a la prevenció de la diarrea, ja que cap règim terapèutic ha estat totalment eficaç per prevenir-la i s'afavoreix l'aparició de microbis resistents. En viatges a països on la potabilitat de l'aigua no està garantida, es recomana beure aigua embotellada amb una mínima garantia sanitària o bé aigua prèviament bullida». Si les diarrees van acompanyades de malestar i febre,

Quan el rellotge biològic s'altera

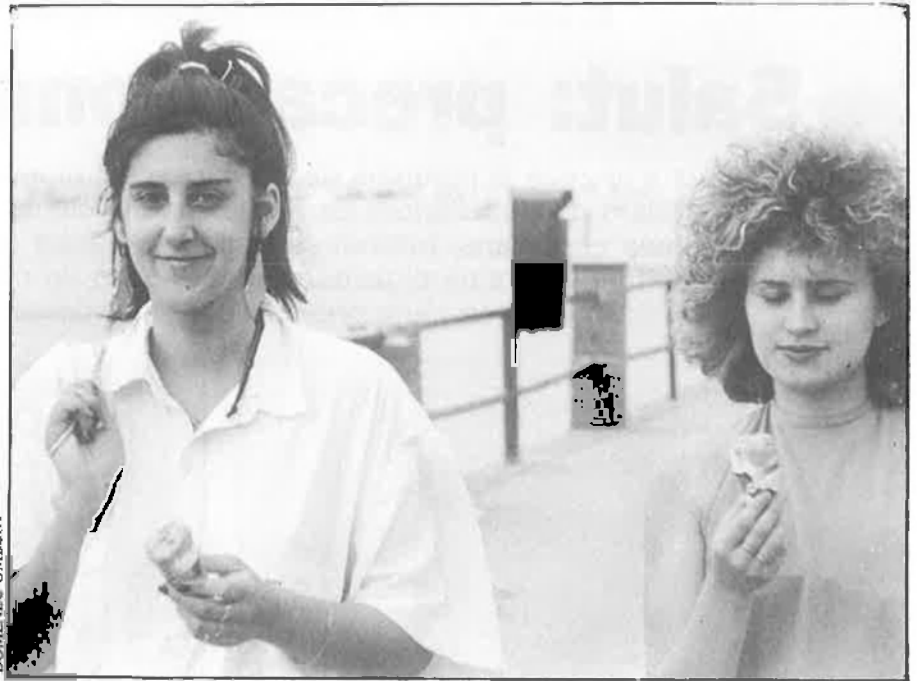
T. A.

L'anomenat *jet lag* o desfasament horari és la molèstia ocasionada en viatges transmeridians on es produeix un canvi d'horari. Aquest desfasament provoca uns trastorns en l'organisme humà i han de passar uns quants dies per recuperar l'equilibri habitual. La fatiga i l'alteració del son es manifesten d'una manera més intensa quan es viatja en direcció contrària al sol. Així, doncs, en anar cap a Estats Units la recuperació és molt més ràpida que quan se'n torna.

El cos humà està acostumat a uns ritmes, com per exemple l'alternança de la vigília i el son en cicles periòdics, aquests ritmes es manifesten també en altres funcions de l'organisme, dictades pels rellotges biològics situats en el sistema nerviós. Quan es produeix el desfasament horari, un dels ritmes que es recupera amb més rapidesa és el del son (4-5 dies); en canvi, altres ritmes, com el de la temperatura o l'activitat glandular, necessiten un mínim d'una setmana o deu dies per reequilibrar-se. Cada cicle rítmic té un període diferent per a tornar a funcionar de manera normal.

Els científics estan intentant trobar un medicament capaç d'anul·lar els efectes del desfasament horari. De moment, però, s'està en fase d'experimentació, i els viatgers empredreïts hauran de continuar patint els problemes derivats de la rapidesa que s'ha aconseguit amb els viatges en avió.

Un altre del mals amb què es pot trobar l'aficionat als viatges és l'anomenat *mal d'altura*. Les molèsties produïdes quan es visiten certs llocs situats a partir dels dos mil metres d'altitud, necessiten també un període d'adaptació. El mareig i l'insomni en són els símptomes, i tret d'això el viatger només s'ha de preocupar de tenir paciència fins que el seu organisme s'hagi acostumat a la diferència de pressió. Malgrat tot, els metges sempre desaconsellen als malalts que pateixen dolències cardiovasculars o càrdio-circulatories que evitin les altures, perquè això els pot provocar un empitjorament de la malaltia. □



DOMÈNEC UMBERT

Cada societat té els seus recursos per combatre la calor.

aleshores és convenient recórrer als metges.

Un altre dels temes estrella de l'estiu quant a matèria sanitària és el de les cremades i insolacions produïdes per un excès d'exposició al sol. Com se sap, els efectes del sol varien segons les hores del dia. De les 12 a les 4 de la tarda les radiacions solars són molt més intenses, i és precisament durant aquestes hores quan cal anar amb compte. Els banys de sol s'han de prendre de manera gradual. Una vegada acostumats al sol, no es recomana una exposició superior a les tres hores. Els darrers anys han aparegut al mercat una sèrie de cremes fotoprotectors que no impedeixen l'aparició de pigmentació però que limiten la cremada. L'ús d'aquestes cremes permet una major exposició amb un menor risc de cremades a la pell, encara que caldrà aplicar-les després de cada bany, ja que l'aigua i l'exercici n'alteren les propietats i, per tant, el seus efectes. L'elecció de les pomades depèn molt de cada tipus de pell.

Però si, malgrat prendre totes les precaucions apareixen cremades, cal tenir en compte que les mesures més útils per alleujar-les són el descans en un lloc fresc i fosc, l'aplicació de com preses d'aigua freda, banys tibis, una constant hidratació bevent aigua o altres begudes refrescants i la utilització d'antitèrmics-analgèsics suaus.

Una altra de les conseqüències de l'abús dels banys de sol són les insola-

cions. Aquestes provoquen un augment de la temperatura del cos. Encara que, segons Jaume Canela, «no hi ha un patró definit pel que fa a la insolació, en la majoria dels casos no passa d'un augment de la temperatura del cos, i el que es recomana en aquests casos és una bona rehidratació oral i mantenir-se en llocs frescos i a l'ombra». En alguns casos pot aparèixer pèrdua de consciència, mal de cap i irritació.

En els viatges a l'estranger, depenent del país que es visita, les autoritats sanitàries obliguen el viatger a vacunar-se contra certes malalties, però en qualsevol cas, les agències de viatges informaran puntualment els futurs viatgers.

Combatre la calor és el que tothom intenta quan les temperatures comencen a pujar. Cada societat té els seus recursos. Mentre els pobles occidentals compten amb aire condicionat, ventiladors i banys al mar o a les piscines, els pobles àrabs es protegeixen contra l'atac del sol cobrint el seu cos amb gil·laves de llana, que actuen d'aïllant; els indígenes es refresquen en els rius i els hindús mengen molt de picant per combatre les altes temperatures de l'estiu. Si vostè ha decidit viatjar aquest estiu a un país calorós, més val que continuï amb els seus costums i es protegeixi el cap amb un barret i freqüentment les ombres, ja que si s'endú un bon abrigo de llana i una paperina de bitxos per posar en pràctica costums alienes en un creuer pel Nil, podria passar-s'ho francament malament. □