

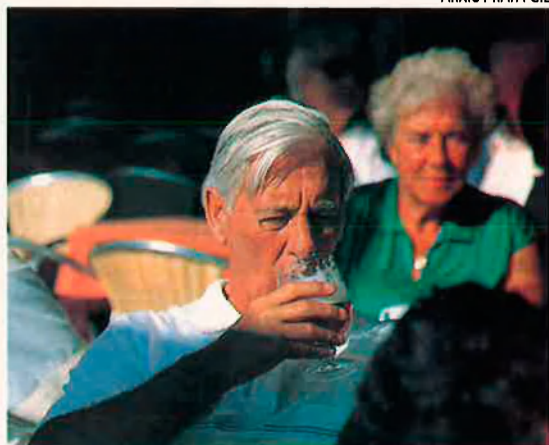


Beure líquids i reduir l'activitat física, heus aquí alguns consells per evitar dificultats quan fa molta calor. Estudis fets als Estats Units assenyalen que algunes mesures socials també farien disminuir les persones mortes per aquesta causa.

# Morts de calor, més que una frase

**L**a calor recua, cada estiu, a certes ciutats com Atenes i, unida a la contaminació, és causa de mort, perquè agreuja les condicions de salut de gent amb trastorns cardíacs o respiratoris. Però encara que no hi hagi un alt nivell de contaminants, una onada forta de calor també pot causar algunes morts. Hi ha uns fac-

ARXIU / RAFA GIL



**Beure i refrescar-se.** Aquestes són dues de les activitats que poden ajudar a evitar els "cops de calor". Però cal evitar les begudes alcohòliques.

tors de risc que fan alguns individus més vulnerables que no uns altres. Però l'estudi d'alguns casos concrets fa veure que també hi ha uns problemes socials i personals que augmenten el risc de mort.

L'estudi més recent, l'han fet conèixer investigadors nord-americans. Fa poc més d'un any —entre el 12 i el 16 de juliol de 1995—, Xicago va viure unes temperatures elevadíssimes, unides a una alta humitat ambiental. Aquests dos factors van fer augmentar el que se'n diu l'índex de calor, que combina ambdós parà-

metres. En aquest període hi va haver set-cents morts més que no corresponien estadísticament per l'època de l'any.

Els investigadors van estudiar les característiques de les persones de més de vint-i-quatre anys que varen morir entre el 14 i el 17 de juliol a Xicago. Varen estudiar especialment aquelles que,

segons el certificat, tenien la calor com a primera causa de mort, bé per una pertorbació cardiovascular agreujada per la calor, bé per una pertorbació cardiovascular sense referència a l'onada de calor. Això es va fer perquè durant aquests períodes extremadament càlids moltes morts són degudes a dificultats cardíques. Un altre grup de persones indemnes servia de control. Hom va procurar que les característiques d'edat, sexe i origen ètnic presentessin percentatges similars en tots dos grups.

Els resultats mostren factors mèdics que augmenten la possibilitat de morir durant una onada de calor: haver tingut trastorns cardiovasculars o respiratoris anteriorment, o haver tingut necessitat d'assistència domiciliària. Amb tot, els aspectes que més es destaquen són socials o culturals.

Pel que fa a aquests aspectes, s'observa clarament que el risc de mort era molt més elevat entre la gent que no tenia aire condicionat —o no funcionava—, que vivia en apartaments i no en cases, i que habitava en pisos alts o sota teulada plana. També es donava un risc més gran entre persones que vivien soles o que sortien poc de casa.

Això ha permès de traçar unes recomanacions a les autoritats que poden fer disminuir el nombre de morts en aquests casos. La gent sap o hauria de saber que quan la calor és molt forta —sobretot si la humitat també és elevada— cal prendre banys o dutxes

**Quan la calor és molt forta —sobretot si la humitat també és elevada— cal prendre banys o dutxes més sovint.**





més sovint, ingerir més líquids, reduir l'activitat física i anar al servei mèdic, si es presenten problemes. A més d'això, els autors de l'estudi destaquen la importància de tenir aire condicionat —l'ús de ventiladors no queda clarament associat a un menor risc—. Fins i tot passar una part de la jornada en un lloc amb aire condicionat ja disminueix el risc de mort o de tenir dificultats físiques. Quant a la soledat, les persones que vivien acompanyades —encara que fos amb animals domèstics— mostraven un risc menor de morir per causa de la calor.

L'estudi conté implicacions interessants, però també dades que els autors matisen per la dificultat d'interpretar-les sense esbiaixar-ne els resultats. Així, van veure que ser gras no augmentava els problemes, i, en canvi, ser massa prim, sí. Però les persones molt primes també sofrien de desnutrició i, per tant, tenien possibilitats econòmiques menors. Això els limitava les possibilitats de tenir una habitatge més adequat o aire condicionat en funcionament.



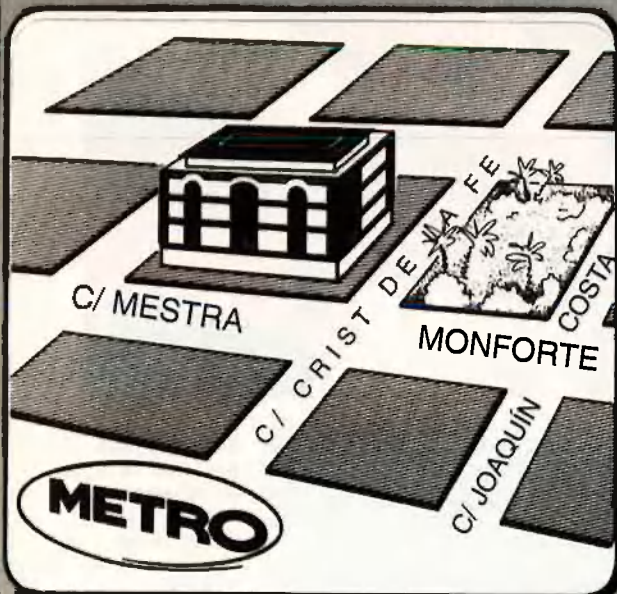
**Ventalls i piscines.** Tota forma de refrescar-se és bona, però el que cal és tenir el cos ben hidratat.

# edifici Limonerós

C/ Crist de la Fe // C/ Mestra Monforte  
PATERNA (València)

**V.P.O.**

VIVENDES DE PROTECCIÓ OFICIAL  
ACOLLIDES AL PLA 92/95



- VIVENDES de 3 i 4 dormitoris
- PLANTES BAIXES amb TERRASSA
- ÀTICS
- PLACES DE GARATGE
- GRANS ZONES ENJARDINADES

\* HIPOTEQUES DES DEL 7,5%

\* SUBVENCIONS OFICIALS  
A FONS PERDUT

\*Segons condicions R.D.1932/91 i  
Generalitat Valenciana D./55/92

Informació i venda:  
en la mateixa obra  
o en PAU, 11,  
baix



**FICSA 'per a viure'**

Telèfons  
392 34 02  
392 34 03  
392 34 04  
138 31 43

ARXIU / RAFA GIL



La ingestió de líquids ha de ser més alta en estiu. Cal evitar les deshidratacions.

La solitud o el fet de no sortir de casa també té implicacions. Els metges recomanen que la gent vagi, si més no, unes hores, a casa de parents o amics o a locals amb aire condicionat. Els més tímids o porucs no segueixen aquest consell. Aquí és on cal observar la influència del viure acompanyat, ni que sigui amb un animal domèstic. Les persones més solitàries defugen la mínima relació social que els facilitaria, durant unes hores, les comoditats que no tenen a casa.

Un altre element és la informació i l'assistència. A Memphis (Tennessee, EUA) va haver-hi vuitanta-vuit morts per una onada de calor al 1980. Aleshores van fer una planificació per evitar que això tornés a passar. Quan comença l'estiu, vigilen si hi ha, als serveis mèdics, un augment de visites relacionades amb la calor. Si la temperatura puja molt, els mitjans de comunicació difonen recomanacions. I també aconsellen que les persones amb aire condicionat acullin parents o amics de més edat. Fins i tot habiliten refugis per a gent sense mitjans per a instal·lar-se aquests aparells. El resultat és que des d'aleshores cap estiu no hi ha hagut més d'onze morts atribuïbles a la calor i que la mitjana anual és de dues morts.

L'estudi fet a Xicago també anota la importància de difondre missatges pels mitjans. Particularment, van observar que les persones que escoltaven la ràdio o llegien la premsa tenien menys risc que no les que no ho feien. Quant a la televisió, sembla que tothom se la mira. Per tant, els seus efectes no es poden comprovar.

Els morts per onades de calor solen almar molt menys que no els accidents o altres desastres, perquè es produeixen en llocs diversos i durant un període prolongat. Però es podrien evitar en gran nombre, com demostren aquests estudis. Tenir aire condicionat ja reduiria el risc a la meitat. Preocupar-se de l'atenció a les persones grans i lluitar contra l'isolament social també aportaria beneficis. L'estudi demostra una vegada més que, mesures mèdiques a banda, les mesures socials contribueixen a una menor mortalitat per certes causes. I encara que no alteressin les estadístiques de morts, sembla raonable preocupar-se una mica més per les persones que viuen aïllades, sense prou atenció o amb mitjans insuficients per a resistir alteracions meteorològiques extremes.

**Xavier Duran**