



UDA,
BEROA ETA
OSASUNA

UDA

Udan, bizitza aldatu egiten da: beste erritmo bat, bestelako elikadura, oporrak, natura, aisialdiak, jolasak eta ariketa fisikoa...

Uda sasoi ona da beste urtaro batzuetan egin ezin ditugun atsegin eta jardueraz gozatzeko, osasunarentzat eta ongizatearentzat hain onak diren jardueraz gozatzeko.

Baina, udan, eguzkiak, bainuak, ariketa fisikoak, beroak edo elikadurak osasun arazoak eragin diezazkigukete. Horregatik, hobe da horiei aurea hartzea. Hori da liburuxka honen helburua.

ELIKADURA

Urte sasoirako egokiak diren elikagaiak behar ditugu, eta neurriak hartu behar dira ez izateko ez beheitikorik ez deshidratatuzorik. Horretarako, hau komeni zaigu:

- Denetik jatea, baina betiere fruta, barazki eta entsalada asko. Barazkiak-eta ongi garbitzea urarekin, gordinik janez gero. Ez jatea arrautza gordinik edo gutxi eginik.
- Edariak: 2 litro edan, ura edo zukuak. Ez da ona horien ordeazukrea, gasa edo alkohola duten edariak hartzea.
- Janaria ongi mantentzea, beroak oso erraz hondatzen duelako: janaria hozkailuan gorde eta desizoztu behar da. Prestatzen hasi aurretik eskuak garbitu.



BEROA

Beroa atsegina da, osasungarria. Baina, handia denean, arriskutsua izan daiteke pertsonen osasunarentzat, eta osasun problemak sortu: deshidratazioa, akidura, karranpak, azaleko erupzioak edo eguzki-kolpea.

Esan bezala, batzuetan eguzki-kolpea ere eragin dezake, hots, gorputzeko tenperatura oso altua (39tik gora), azala gorritua, bero eta izerdirik gabea, pultsu azkarra, buruan mina eta ziztadak, konortea galtzea... Larria izan daiteke, eta osasun laguntza behar izaten da.

Egun batzuetan, segidan, tenperatura altuena 36° C-tik gorakoa eta gutxienekoa 18° C-tik gorakoa denean (Ebroko Erriberan 36° C-tik gorakoa eta 20° C-tik gorakoa gutxienezkoa) esaten dugu Nafarroan **osasunarentzat kaltegarria izan daitekeen bero handiegia** dugula.

Beroak edonori egiten ahal dio kalte, baina, bereziki, hauei:

- 65 urtetik gorakoei eta 5 urtetik beherakoei, bularreko haurrei batez ere.
- jende lodiari, gaixoei edo botika jakin batzuk hartzen dituztenei.
- ahalegin fisiko handia eskatzen duen lana egiten duen jendeari.



A close-up photograph of water droplets on a blue background, likely a showerhead or a similar surface. The droplets are of various sizes and are captured in motion, creating a sense of freshness and cleanliness. The background is a solid, vibrant blue, which contrasts with the clear, sparkling water droplets.

BEROAK ERAGINDAKO GAIXOTASUNEI AURREA HARTZEKO NEURRIAK

Gorputzaren tenperatura kontrolatzen duen sistema gehiegi kargatzen denean gertatzen dira beroak eragindako gaixotasunak. Halako problemarik ez izateko, neurriak hartzen ahal dira aldez aurretik, gorputza hozten duten mekanismoak erabiliz.

Kontuz ariketa fisikoarekin

Esfortzu fisiko handieneko ariketak tenperatura baxueneko orduetan egin: erosketa, garbiketa, ibiltzea, baratzeko edo lorategiko lana, lana, kirola...

Gehiago edatea

Ur eta edari fresko gehiago edan, egarriak ez bagaude ere.

Eguzkitik babestea

- Ez egon eguzkitan eguerdian eta arratsaldeko lehen orduetan.
- Eguzkitik babestea: itzalean, betaurrekoak eta kapelua jantzita, eguzkitakoaren azpian, eta gure larruazalarentzat egokia den babes faktorea duen krema emanda.

Fresko egotea

- Etxe barrenean, tokirik freskoe-na bilatu; dutxa edo bainu hotza hartu; freskatzen duenean, leihoa zabaldu, eta egunez itxi; haizagailua edo aire egokitua erabili, halakorik izanez gero.
- Hori ezinezkoa bada, toki klimatizatu batera joan: zinemara, kafetegi batera, saltokietara.

- Arropa argia, zabala eta arina jantzi.
- Ez utzi inor geldirik eta itxita dagoen ibilgailu baten barrenean, are gutxiago eguneko ordu beroenetan.

Osasun zerbitzuetan kontsultatzea

Sukar handia izanez gero (39 edo gehiago) edo zorabiatu edo konortea galduz gero joan behar da kontsultara.

Adinekoak

Bero-boladarik iragarri bada, egunean bi aldiz bederen deitu edo ikusi adineko jendea (ahai-deak, lagunak, auzoak...), eta begiratu beroaren kontrako neuririk hartu duten, eta nola dauden.



EGUZKIA ETA BAINUA

Eguzkia ona da hezurrentzat, azaleko zenbait arazotarako, gogo-aldarterako eta lasaitzeko, baina gehiegi hartuz gero, erredurak, eguzki-kolpea, begi-lausoa eta larruazaleko minbizia sortzen ahal dira. Gainera, urteak igaro ahala, metatu egiten da eguzkiaren eragina. Problemarik ez izateko, garrantzitsua da:

- Hasieran, denbora gutxian hartu eguzkia.

- Ez egon eguzkitan ez denbora luzean, ezta eguneko ordu beroenetan ere (12:00-16:00).
- Gure larruazalarentzat egokia den babes faktorea duen krema erabili, eta eguzkitan jarri baino ordu erdi bat lehenago eman, baita, gero, bi ordutik ere. Eguzkitako betaurrekoak erabili.

- Haurrak babestu bereziki: txanoa eta kamiseta jantzarazi, daudela itzalean, edatera eman...



Itsasoan edo igerilekuan bainatzeak ere arriskuak ditu, haurtzaroan batez ere. Nola saihestu:

- Gehienez, bainuak 20-30 minutu iraun dezala, eta minutu bakar batzuk umea urtebetetik beherakoa denean.
- Poliki sartu uretan, batez ere eguzkitan egon edo otordua egin ondoren.
- Begiratu beti nola dauden umeak, batez ere ongi ez badakite igerian.
- Hondartzako edo igerilekuko segurtasun arauak bete.



GOGOAN IZAN

Beroak eragin handiagoa du haurrengan eta adineko jendearengan. Bero-boladarik iragarri bada, egunean bi aldiz bederen deitu edo ikusi adineko jendea (ahaideak, lagunak, auzoak...), eta begiratu beroaren kontrako neurririk hartu duten, eta nola dauden.

Informazioa edo ale gehiago behar izanez gero - Más ejemplares e información

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Tel.: 848 42 34 40 - 848 42 34 50 · www.isp.navarra.es



Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra