



## RISC PER ESTRÉS TÈRMIC III

### Mesures Generals de Protecció Enfront de Temperatures Excessives

El nivell de risc tèrmic per calor ve determinat per un conjunt de factors. La temperatura en relació amb la humitat relativa determina una nova variable: **la sensació tèrmica**. En la taula s'indiquen uns nivells de risc orientatius a l'efecte d'adoptar precaucions<sup>1</sup>.

Algunes **mesures generals de protecció i prevenció** enfront de temperatures excessives:

1. **Beu aigua i líquids amb freqüència**, encara que no tingues set i amb independència de l'activitat física que realitzes.
2. **Evita les begudes amb cafeïna, alcohol o molt ensucrades**, ja que poden afavorir la deshidratació.
3. Especial atenció a: **bebés i menors, lactants, dones gestants, persones majors o amb malalties que puguen agreujar-se amb la calor...**<sup>2</sup>
4. Roman el major temps possible en **llocs frescos**, i refresca't cada vegada que ho necessites.
5. **Usa roba lleugera**, folgada i que deixe transpirar.
6. **Mai no deixes cap persona en un vehicle estacionat i tancat**.
7. **Fes menjars lleugers** que ajuden a reposar les sals perdudes per la suor.
8. Procura **reduir l'activitat física** i evitar realitzar esports a l'aire lliure en les hores centrals del dia.
9. Mantín les teues medicines en lloc fresc.
10. **Consulta el teu professional sanitari davant símptomes que es prolonguen més d'una hora** i que puguen estar relacionats amb les altes temperatures.

TABLA DE VALORES DE SENSACIÓN TÉRMICA POR CALOR (HEAT INDEX)

		TEMPERATURA DEL AIRE EN GRADOS CELSIUS ( C )																	
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
HUMEDAD RELATIVA (%)	45	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	57	61	64
	50	27	28	30	31	33	34	36	38	41	43	46	49	52	55	58	62		
	55	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	48	52	55	59	62			
	60	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	59	63				
	65	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59	63					
	70	29	31	33	35	38	40	43	47	50	54	58	63						
	75	29	31	34	36	39	42	46	49	53	58	62							
	80	30	32	35	38	41	44	48	52	57	61								
	85	30	33	36	39	43	47	51	55	60	65								
	90	31	34	37	41	45	49	54	58	64									
95	31	35	38	42	47	51	57	62											
100	32	36	40	44	49	54	60												

Precaución	27 a 32	Posible fatiga por exposición prolongada o actividad física.
Precaución extrema	33 a 40	Insolación, golpe de calor, calambres. Posibles por exposición prolongada o actividad física.
Peligro	41 a 53	Insolación, golpe de calor, calambres. Muy posibles por exposición prolongada o actividad física.
Peligro extremo	54 ó más	Golpe de calor, insolación inminente.

Permanecer bajo el sol puede incrementar los valores del índice de calor en 8 C.  
Cuando la temperatura es menor que 32 C (temperatura de la piel), el viento disminuye la sensación térmica. Si es mayor de 32 C, la aumenta.

(1) <https://www.sanidad.gob.es/excesoTemperaturas2023/consultar.do>

(2) Més informació: cliqueu [ací](#)