

BEROAREN AURKAKO PLANA 2026. TENPERATURA ALTUEK ERAGINDAKO OSASUN ONDORIOEN PREBENTZIOA EUSKADIN



KANPOAN JARDUERA FISIKOA EGITEN DUTEN PERTSONENTZAKO GOMENDIOAK

Beroak ez die berdin eragiten pertsona guztiei. Afekzio indibiduala faktore hauen arabera izango da: jarduera mota (entrenamendua, jolasa edo kanpoko lana), adina, osasun-egoera eta forma fisikoa.

Jarduera fisikoa tenperatura altuetan egitea exigentzia handiagoa da gorputzarentzat. Tenperatura eta izerdia erregulatzen dituen mekanismoak ahalik eta indar handiena egiten du, eta horrek deshidratatzeko aukerak areagotzen ditu. Horren ondorioa sistema kardiobaskularraren gainkarga da, eta bero-kolpea eragin dezake.

ZURE OSASUNA BABESTEKO GOMENDIOAK:

- **Eguraldiaren iragarpena.** Tenperaturen pronostikoa kontsultatu eta zure jarduera klima-baldintzetara egokitu. Bero-abisuak edo -alertak daudenean, ez egin jarduera fisikorik kanpoan.
- **Ordutegiak.** Aprobetxatu tenperatura baxuagoa denean, goizeko lehen orduan edo arratsaldeko azken orduan. Saihestu eguerdiko orduak, eguzki-eragin handienean, eta jan ondoren.
- **Eguzki-babesa.** Eguzkitatik babestu txanoak, betaurrekoak eta eguzkitako kremak erabiliz. Burua tenperatura egokian mantentzeko burua babestea funtsezkoa da.
- **Janzkera.** Izerdia bota ahal izateko eta, horrela, gorputz-tenperatura murrizteko, jantzi argiak eta transpiragarriak erabili.
- **Hidratazioa.** Maizago hidratatu, jardueraren aurretik, bitartean eta ondoren. Hidratatzeaz gain, gatz mineralak (batez ere sodioa) eta xurgapen azkarreko karbohidratoak ematen dituzten likidoak edan.
- **Sintomak.** Karranpak, ahultasuna, nekea, zorabioak edo goragaleak sentitzen badituzu, utzi jarduera fisikoa egiteari, hidratatu eta hartu atsedan leku freskoan. Sintomek irauten badute edo larruazal bero eta gorritua agertzen bada, kontzientzia-alterazioak, pulsu azkarra eta ahula, arnasketa azkarra eta azalekoa, baita konbultsioak ere, [112 ZENBAKIRA DEITU](#).