

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



TENPERATURA ALTUEN ERAGINPEAN EGOTEAK OSASUNEAN DITUEN ONDORIOAK

Beroak osasunean dituen ondorioek larritasun desberdina izan dezakete. Neurri egokirik gabe, inpaktu horiek ondorio kaltegarriak izan ditzakete.

BEROAREN BIDEZKO ERUPZIOA. Izerdiak izerdi-guruinak blokeatzen dituenean, erupzio gorri bat gara daiteke, baba txikiekin eta azkurarekin larruazala larruazalarekin kontaktuan dagoen eremuetan (lepoa, izterrondoa, besapeak, ukondoaren barruko aldea eta sinuen azpian).

DESHIDRATAZIOA. Egarria, ondoez orokorra, alterazio gastrointestinalak eta karranpa muskularrak.

BEROAGATIKO KARRANPAK. Muskulu-uzkurdurak dira, batez ere muskulu eskeletikokoak. Desoreka hidroeletrolitiko baten ondorio da, ariketa fisikoa egitean hidratazio desegokia izaten delako, hiponatremia eta, batzuetan, hipomagnesemia eta hipopotasemia eraginez.

BERO BIDEZKO SINKOPEA. Garun-mailako odol-fluxuaren murrizketa global eta iragankorragatik gertatzen da, larruazalaren basodilatazioagatik eta zain-itzulera desegokiagatik. Hipotentsioa, izerdia, larruazal hotza, dardara, konorte-galera, zurbiltasuna, zorabioa eta esfinterren erlaxazioa gerta daitezke.

BEROAGATIKO AKIDURA. Gorputzak ur- eta gatz-galerari ematen dion erantzuna da, normalean izerdi gehiegi egiteagatik. 40 °C-tik beherako sukarra, buruko mina, nekea, goragalea, zorabioa, larruazal hotz zurbil eta hezea, izerdi bizia, pultsu azkarra eta ahula, nekea, zorabioa eta muskulu-arranpak. Behar bezala tratatzen ez bada, bero-kolpea izan dezake.

Beroagatiko akidura gertatuz gero:

- Arropa lasaitu eta arindu.
- Edan ura zurrupada txikietan.
- Bilatu eta egon leku fresko batean.
- Jaitsi tenperatura urarekin edo oihal hotzekin.
- Osasun-arreta bilatu: gorakoak agertzen direnean, sintomak okerragotzen direnean edo ordubete baino gehiago irauten dutenean, eta gaixotasun kronikoen kasuan.

BERO-KOLPEA EDO INTSOLAZIOA. Gorputzak hozteko duen gaitasunak huts egiten duenean gertatzen da. 40 °C-tik gorako gorputz-tenperaturarekin, arnasketarekin eta pultsu azeleratuarekin eta indartsuarekin adierazten da. Baliteke izerdirik ez egotea. Horrekin lotutako beste sintoma batzuk dira: larruazal beroa eta gorritua, konbultsioak, goragaleak eta gorakoak, haluzinazioak, suminkortasuna, nahasmendua eta eldarnioa.

Bero-kolpea gertatuz gero. [BEREHALA DEITU 112 ZENBAKIRA](#)

Laguntza iristen den bitartean:

- Eraman pertsona leku fresko batera
- Tenperatura jaisten lagundu, urarekin edo oihal hotzekin
- Ez eman edateko ezer