



**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 aurrea hartzea. Hori da liburuxka honen helburua.

## ELIKADURA

Urte sasoirako egokiak diren elikagaiak behar ditugu, eta neurriak hartu behar dira ez izateko ez beheitikorik ez deshidratatuz. 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 ordeaz azukrea, 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 temperatura 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, temperatura altuena 36° C-tik gorakoa eta gutxienekoa 18° C-tik gorakoa denean (Ebroko Erriberan 36° C-tik gorakoa eta 21° 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 4 urtetik beherakoei, bularreko hurrei batez ere.
- jende lodiarri, gaixoei edo botika jakin batzuk hartzen dituztenei.
- ahalegin isiko handia eskatzen duen lana egiten duen jendeari.





## **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 barranean, 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, hartzaroan 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 haurren 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

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](http://www.isp.navarra.es)



**Gobierno de Navarra**  
**Nafarroako Gobernua**