

Vuit consells per combatre la calor durant la nit i dormir millor

Trucs per agafar el son a l'estiu sense aire condicionat



Foto: Sobretodosalud

Amb l'arribada de l'estiu molts comparteixen la mateixa preocupació: la calor. En alguns punts del país el termòmetre marca més de 32°C en plena mitjanit, segons dades oficials de l'AEMET (Agència Estatal de Meteorologia). Amb aquestes temperatures, els llençols s'enganxen, el pijama abrigo massa i tenir corrent d'aire es torna un privilegi. L'OMS confirma que el 20% de la població pateix de forma transitòria dificultats per agafar el son i romandre adormit.

La primera reacció és encendre l'aire condicionat, qui el té. Encara que, moltes vegades, la despesa energètica i de llum d'aquests aparells moderns no compensa. La necessitat actual d'estalviar provoca que costi no apagar aquests aparells en certs moments. És possible dormir fresc a l'estiu sense aire condicionat? La tradició i la història ens diuen que sí.

Troblem un bon exemple en l'època egípcia. Segons les investigacions, mullaven la roba del llit per descansar millor i combatre les onades de calor. Actualment, són un perill greu per a la salut pública. Segons els resultats d'un estudi dut a terme pel Consell Superior de Recerques Científiques (CSIC), la mortalitat en persones majors de 75 anys augmenta un 20,1% per cada grau en què la temperatura màxima diària supera els 36°C. L'augment de la temperatura a escala



mundial dificulta la prevenció d'aquesta mortalitat a l'alça.

Els nostres avantpassats ens van deixar en herència molts trucs. Alguns dels més tradicionals són: l'ús de llençols de cotó (és un material transpirable); ficar a la nevera o al congelador els llençols en una bossa de plàstic uns minuts abans d'anar a dormir (no estaran frescos tota la nit, però sí prou per agafar el son), o utilitzar la bossa d'aigua calenta, omplint-la amb aigua freda, per refrigerar el llit. Presentem vuit consells senzills per combatre la calor nocturna:

1. Triar un pijama lleuger. Ho recomana el Centre de Prevenció i Control de Malalties dels EUA (CDC, en les seves sigles en anglès). Molta gent desconeix que el principal enemic de la seva refrigeració és el teixit del seu pijama. Dormir nu també és una bona forma de combatre la calor. És qüestió de gustos. Encara que un estudi de l'Associació de Cotoners Nord-americans (Cotton USA) que es va fer al Regne Unit, va concloure, calors a part, que el 57% de les persones que dormen nues són més felices en la seva relació de parella.

2. Ser creatiu. Cal inventar mètodes que evitin que l'aire calent entri a l'habitació. Per exemple, col·locar un ventilador dirigit cap a les finestres per impedir que entri la xafogor; o situar un bol ple de gel o d'aigua molt freda davant de les aspes perquè l'aire sigui més fresc. Un llençol mullat penjant de les finestres també ajuda a refrigerar el corrent.

3. Dormi sol. És la millor manera per mantenir-se fresc. Romandre amb algú augmenta la calor corporal i fa que la roba de llit es quedi enganxosa. Dormir.org.es, web dedicada als problemes d'insomni, explica més àmpliament aquest afer. Dormir arran de terra, farà que estigui encara més fresc, ja que la calor tendeix a desplaçar-se cap amunt.

4. Sopar amanida. Evitar els menjars pesants i els que necessitin consumir-se en calent com un estofat, sopa o pollastre al forn. Això obliga al cos a produir més calor per digerir correctament. Un gaspatxo, un iogurt o una amanida són els taloners perfectes abans d'una nit d'estiu. I sobretot beure molta aigua, ja que el cos l'utilitza per evacuar calor. L'OMS intenta destacar anualment que amb una bona hidratació el cos aguanta millor les temperatures.

5. Una dutxa d'aigua temperada per reduir la temperatura corporal. És una molt bona tècnica per sentir-se fresc i net. Són molts els que defensen que, encara que el xoc tèrmic de l'aigua freda sobre el nostre cos produeix una sensació instantània d'alleugeriment, al final sentim més ràpid la calor que si la prenem amb aigua temperada, explica l'Institut Biològic de la Salut. També mantenir els peus frescos, ja que la calor entra per aquestes extremitats. Rentar-los abans de dormir o mantenir-los fora del llit poden ajudar.

6. Mullar-se amb aigua tèbia les zones més sensibles a la calor com el coll, els colzes, els turmells o darrere dels genolls. El contacte amb l'aigua freda exercirà un estímul tèrmic que desencadena una vasoconstricció, que provoca calor en la pell a posteriori.

7. Apagar completament els llums i els aparells electrònics. No val deixar-los en "stand by", ja que gasten energia i segueixen emanant calor (segons l'Agència Internacional de l'Energia, aquesta opció consumeix entre un 5% i un 10% de la que necessita l'aparell en qüestió encès). També substituir les bombetes incandescentes per fluorescents compactes. Segons explica el centre d'Emergències d'Arlington (Virgínia), produeixen la mateixa llum, però utilitzen una cinquena part de l'energia i generen menys calor.

8. Finalment, dormir a l'aire lliure. La solució definitiva pot ser organitzar una acampada al terrat o anar a dormir al camp, a prop d'un lloc amb aigua (l'aigua suspesa en l'ambient, refresca). Convertir una nit terrible de calor en tota una acampada aventurera pot ser la solució adequada per als més petits.