

# BEROA MENDIAN

IRRADIAZIOA AREAGOTU EGITEN DU ISLAPENAK!  
KONTUAN HARTU BEHAR DA, TENPERATURA EZ EZIK, HEZETASUNA ERE!!  
EZ AHAZTU ARIKETA EGITEAN BEROA EKOIZTEN DUGULA!

- FOTOBABESA
- EGUZKITIK BABESTEN GAITUZTEN  
JANTZI TRANSPIRAGARRIAK
- ITZALA
- HIDRATAZIOA
- EZINBESTEKOAK
- BERO-KOLPEA
- ESTRES TERMIKOA
- BEROAGATIKO AKIDURA

## FOTOBABESA

- Spf 50+ duten fotobabesleak, uva eta uvb erradiazioetatik babesteko
- Transpiragarriak eta urarekiko (izerdiarekiko) erresistenteak
- Erraz ematekoak, 1-2 ordutik behin berritzeko erraz garraiatzekoak

## UV ERRADIAZIOTIK BABESTEKO ARROPA

- Fotobabesleen erabileraren osagarri, eguzki-izpietatik babesten gaituen arropa erabiliko da
- Eguzkitik babesteko baliabide osagarria da arropa, eguzki-espektroaren UVB eta UVA erradiazioen zati bat xurgatzen baitu; erradiazio horiek ehunen gainazalean jotzen dute, eta, horrela, transmisioa blokeatu egiten da.
  - ***Kolore ilunek babes maila handiagoa ematen dute kolore argiek baino. Oro har, material lodiek babes handiagoa ematen dute UV izpien kontra. Gainera, zuntz sintetikoek UV izpien aurrean babes-faktore handiagoa dute zuntz naturalekin egindako produktuek baino.***

# Zeren gain dago izpi ultramoreetatik babesteko jantziek duten gaitasuna?

- [Skin Cancer Foundation](#) erakundeak emandako datuen arabera, 8 faktorek eragiten duten babesteko gaitasun horretan.

## **Ehun mota**

Zuntz sintetikoek, hala nola likra/elastano, nylon eta poliesterrak, babes-gaitasun handiagoa dute UV izpien kontra, kotoiak, lihoak edo zetak baino.

## • **Trinkotasuna**

Harien arteko tartea zenbat eta itxiagoa (bilbadura), UV izpien kontrako babesa handiagoa.

## • **Pisua eta lodiera**

Ehunak zenbat eta pisu eta lodiera handiagoak izan, orduan eta handiagoa da UV izpien kontrako babesa.

## • **Kolorea**

Kolore ilunek babes handiagoa ematen dute UV izpien kontra, material bereko kolore argiagoek baino.

## • **Tentsioa**

Ehunak zenbat eta gehiago luzatu edo tinkatu, orduan eta babes txikiagoa UV izpien kontra.

## • **Hezetasuna**

Ehuna bustita dagoenean, jaitsi egiten da UV izpien kontra babesteko gaitasuna. Adibidez, kotoizko elastiko batean UPF (Ultraviolet Protection Factor) 5etik 3ra jaitziko da bustita dagoenean.

## • **Garbiketa**

Jantzi berrietan, aurrez zenbait aldiz garbitzen badira, handitu egingo da UV izpien aurkako babesa, batez ere zuntz naturalekin eginda daudenean (kotoia, esaterako), zuntzen arteko bilbadura murriztu egingo denez

## • **Gehigarri zehatz batzuen erabilera**

Gaur egun, akaberako prozesuan edo estrusioan erabiltzen diren gehigarri batzuei esker, handitu egiten da UV izpien aurkako babes-gaitasuna.

**ULTRAMOREA – UV STANDARD 801.** Etiketa horren bidez, UV erradiazioetan zenbait ehunek zer portaera duten ikertzen da, bai jatorrian eta bai zenbait erabilera eman eta gero. Produktu horiek UV izpien aurrean duten babes mailaren arabera sailkatzen dira gero.

Hauek dira babes-faktoreak: 2; 5; 10; 15; 20; 30; 40; 60; 80.

UPF SAILKAPENA ETA BABES-KATEGORIAK			
Ehunaren UPF tartea	UV babes-kategoria	UV erradiazioa blokeatuta (%)	Índice UPF
15etik 24ra	Ona	93,3tik 95.9ra	15 20
25etik 39ra	Oso ona	96tik 97,4ra	25 30 35
40tik 50era eta 50	Bikaina	97,5etik go	40 45 50 50+

## ITZALA

- baso artetik doazen ibilbideak aukeratu
- itzala geurekin eraman (eguzkitakoak, aterkiak)
- kontuan hartu egunean zeharreko esposizioak (iparraldea, hegoaldea...)
- kontuan hartu beroa, jarduera aukeratzekoan (espeleologia, sakanak... egun beroetan)

## HIDRATAZIOA

- Egarki-sentipena ez da hidratazio mialaren adierazle ona
- Kolore argiko gernuak hidratazioa egokia dela adieraz dezake, baina ez da beti horrela izaten, eta, beraz, ezin erabil daiteke adierazle bakartzat
- Mendian, hidratatu egin behar dugu beti!
- Ur pixka bat edan 20 minutuko tarte bakoitzeko. edo 250 ml orduan behin gutxienez
- Zer jarduera egin behar dugun kontuan hartuta, pentsatu aurrez zer iturri ditugun, eta ura arazteko pastillak eraman
- Erantsi gatzak edo jan zerbait edariarekin batera

## EZINBESTEKOAK

- kapela hegal-zabala
- Eguzkitakoa, aterkia
- Babes egokia duten eguzkitako betaurrekoak, ondo doituak
- Urarekiko erresistentea den fotobabeslea, emateko erraza dena
- Arropa babesgarria
- Nahikoa ur
- Hartu atsedean bero handiko orduetan

# UDAN...? KONTUZ BERO-KOLPEKIN! BABESTU EGUZKITIK

- GOGOA IZAN ARIKETA FISIKOAK BEROTU EGITEN GAITUELA
- KONTUZ ARROKAK EGUERDIAN ESKALATZEN BADIRA
- ERAMAN URA
- EGUZKIAK DUEN ONENA, ITZALA DA!
- HAURREK ETA ADINEKOEK OKERRAGO ERANTZUTEN  
DIETE TENPERATURA ALTUEI!

- BERO-KOLPEA
- ESTRES TERMIKOA
- BEROAGATIKO AKIDURA

## BERO-KOLPEA

ARIKETA FISIKO GOGORRA GIRO-TENPERATURA ALTUETAN ETA HEZETASUNA HANDIA DENEAN

**% 10-15EKO HERIOTZA-TASA (BEROAK HIL ZAITZAKE!)**

Hori bultza dezaketen faktoreak:

- ADIN HANDIA IZATEA
- AKLIMATAZIO FALTA
- DESHIDRATAZIOA
- OBESITATEA
- ALKOHOLA
- GAIXOTASUN KARDIOBASKULARRAK
- AZALEKO GAIXOTASUNAK
- HIPERTIROIDISMOA
- FEOKROMOZITOMA
- DROGAK

## BERO-KOLPEA

### SINTOMA GOIZTIARRAK

- OSO NEKE HANDIA
- BURUKO MINA
- TXAKALALDIA
- GORRITASUNA AURPEGIAN
- GORAKOA ETA BEHERAKOA
- GORPUTZ-TENPERATURA > 40,6 °C
- HOZTEN HASI OSPITALERATU AURRETIK

## BERO-KOLPEA

### HOZTEA:

- EDARI FRESKOAK EDAN
- ARROPAK KENDU ETA HAIZEZTATU
- UR HOTZILA LAINOZTATU
- IZOTZ POLTSAK GALTZARBEAN, ISTARTEAN ETA LEPOAN (KONTUZ, DARDARAK ERAGIN DITZAKE)

## ESTRES TERMIKOA

- TENPERATURA NORMALA EDO EZ OSO ALTUA
- HANKAK ETA ORKATILAK HANDITUTA
- HIPOTENTSIOA BASODILATAZIOAGATIK
- SODIO-DEPLEZIOAK ERAGINDAKO BEROAREN ONDORIOZKO KALANBREAK

ZER EGIN:

- ATSEDEN HARTU
- HANDITUTAKO GORPUTZ-ADARRAK GORATU
- FRESKATU
- HIDRATATU AHOTIK
- GATZAK HARTU BERRIRO

## BEROAGATIKO AKIDURA

- 37 °C-TIK 40 ° C-RA BITARTEKO TENPERATURA
- BURUKO MINA, TXORABIOA, GORAGALEA, GORAKOA, TAKIKARDIA, HIPOTENTSIOA, MUSKULUETAKO MINA, AHULEZIA ETA KALANBREAK
- HEMOKONTZENTRAZIOA, HIPONATREMIA EDO HIPERNATREMIA
- BEREHALA BERO-KOLPE BIHUR DAITEKE

ZER EGIN:

- ESTRES KASUAN BEZALA JOKATU
- POLTSA HOTZAK
- BENA BARNEKO SERUMTERAPIA