



Higiene: vestimenta i termoregulació

- La **vestimenta** i la **termoregulació** depenen de la temperatura ambient i l'activitat que es realitza.
- L'ésser humà és homeoterm. Això vol dir que la temperatura de l'interior del cos es manté constant gràcies als diferents ajustaments termoreguladors per a produir o conservar la calor quan la temperatura és baixa, i per a eliminar-la quan la temperatura és elevada. La vestimenta ha d'ajudar a mantindre o eliminar aquesta calor, segons la temperatura ambient.

Producció de calor. Quan la temperatura ambient és baixa, augmenta per...

- l'activitat muscular
- la digestió dels aliments
- les variacions hormonals, fonamentalment de l'adrenalina i les tiroïdals

Eliminació de calor. Quan la temperatura ambient és alta, s'esdevé per...

- **radiació.** Es basa en la transmissió de la calor del nostre cos als objectes que estan a menor temperatura (sòl, murs...). Depèn de la influència directa del sol sobre el nostre cos i de la temperatura dels objectes que ens envolten.
- **conducció.** És la transmissió de calor entre dos objectes de temperatures diferents, que es toquen. Depèn de la conductivitat dels cossos en contacte.
- **convecció.** És la transmissió de calor d'un mitjà a un altre gràcies al desplaçament d'una substància escalfada. Aquesta substància és l'aire, excepte en els esports aquàtics. Depèn de la diferència de temperatura entre l'aire i la pell, i de la velocitat relativa de l'aire en relació amb el cos.
- **transpiració.** És la pèrdua de calor a causa de l'evaporació de la suor. Si no s'evapora, no té efecte refrescant.



- **No has d'abrigar-te en excés.** La calor produïda durant l'exercici físic sol ser suficient per a mantindre la temperatura corporal, encara que faça fred i l'esportista porte roba lleugera.
- **No has d'utilitzar plàstics o roba no transpirable.** Açò evita l'evaporació de la suor i l'intercanvi de calor amb el medi, la qual cosa pot elevar perillosament la temperatura corporal.
- **És recomanable beure** si la sensació de set apareix, per hidratar-se. En funció de les pèrdues de líquid a través de la suor, ha de reposar-se durant la realització de l'activitat o posteriorment.
- **Algunes peces de roba són indispensables:** calcetins, pantaló i camiseta a l'estiu, i alguna dessuadora, a més de la roba anterior, a l'hivern.
- **Has d'evitar l'ús d'una vestimenta que impedisca el desenvolupament d'una activitat,** per exemple: utilitzar guants en esports on el mòbil es manipule, botes rígides per a passejar en el medi natural, etc.



Activitat per a casa

1. Respon les qüestions següents tenint en compte les dades que t'oferim.

Temperatura ambient: 32 °C a l'ombra

Activitat: carrera

a) Evitaràs les hores centrals del dia per a fer aquesta activitat? Per què?

.....
.....
.....

b) Buscaràs una zona poblada d'arbres? Per a què?

.....
.....
.....

c) Faries un escalfament muscular previ? Per què?

.....
.....
.....

d) Reposaràs les pèrdues d'aigua i de sals minerals? Per què?

.....
.....
.....

e) Quines altres mesures prendries? Per què?

.....
.....
.....