

# Incidencia de las altas temperaturas en la salud

José Miguel Viñas

Artículo publicado originalmente en [www.tiempo.com](http://www.tiempo.com)



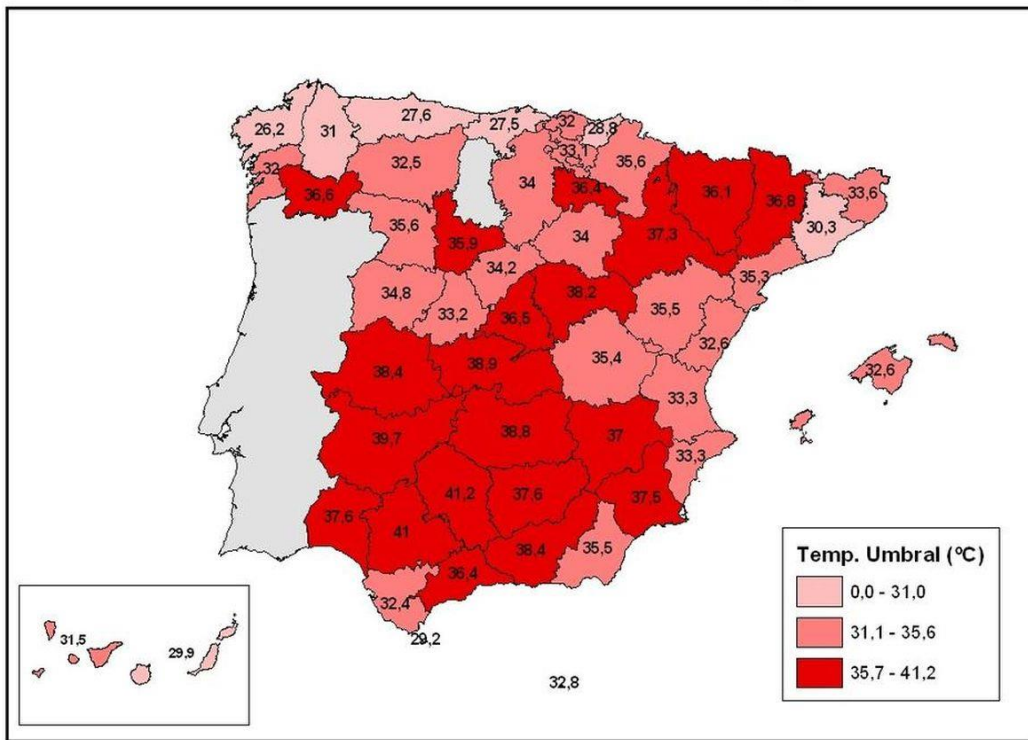
Llevar a cabo una actividad física bajo un intenso calor, pone en riesgo la salud de las personas, lo que en algunos casos puede tener fatales consecuencias.

De la larga lista de impactos del cambio climático, uno de ellos nos afecta muy directamente: el de una prolongada exposición a altas temperaturas, con la consiguiente incidencia negativa en la salud. La relación entre las olas de calor y el aumento de la mortalidad es algo bien conocido desde hace tiempo, existiendo un gran número de estudios que la abordan en detalle, en el contexto actual de calentamiento global. A medida que va calentándose más la baja atmósfera y la superficie de los océanos, aumenta el número de olas de calor, siendo cada vez de mayor magnitud y afectando a más zonas de la Tierra, muchas de ellas densamente pobladas.

A la vista de las proyecciones climáticas, incluso en los escenarios más favorables (los de muy bajas y bajas emisiones) es previsible que el calor extremo vaya a más en los próximos años, lo que nos obliga a adaptarnos de la mejor forma posible al impacto que irán teniendo las altas temperaturas en nuestras vidas. Para evitar que se disparen las tasas de mortalidad por dicha circunstancia, tenemos que jugar la baza de las medidas de prevención, así como conseguir el acceso universal a los sistemas de alerta temprana, para que cualquier ciudadano de cualquier país reciba con la suficiente antelación el aviso de una ola de calor que pueda afectarle de lleno. En este sentido, desde la

Organización Meteorológica Mundial existe un compromiso porque los sistemas de avisos lleguen a toda la población mundial de aquí a 5 años.

### TEMPERATURA UMBRAL OLA DE CALOR (°C)



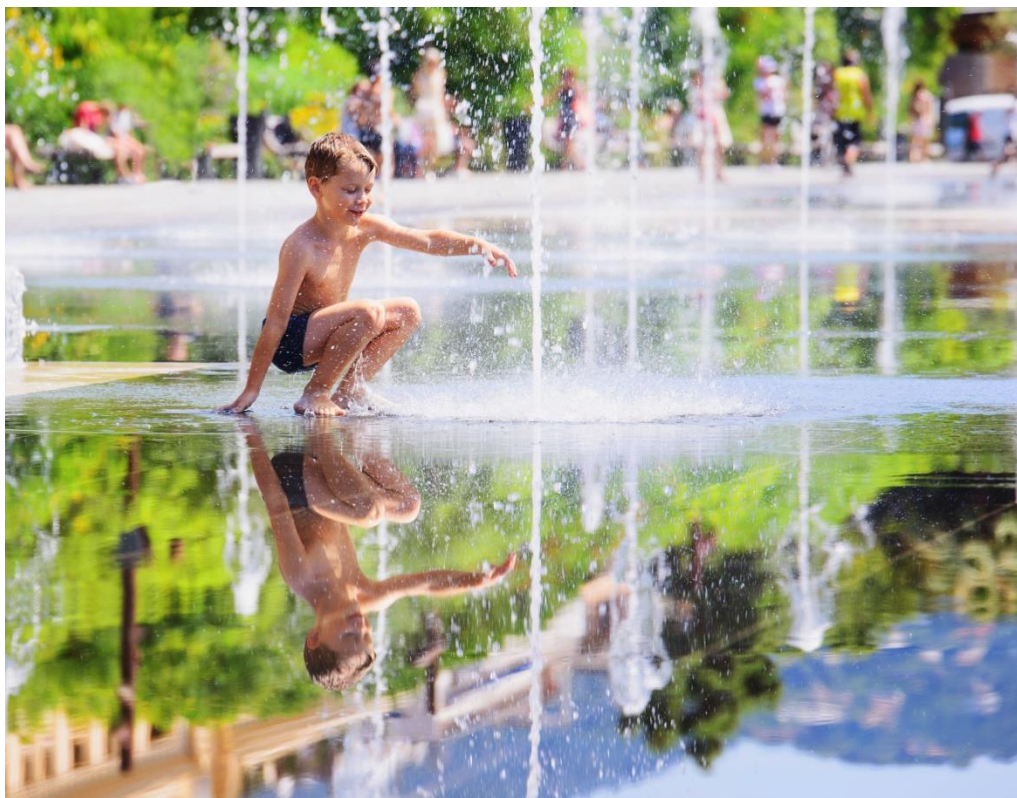
Temperaturas umbrales de definición de ola de calor para cada provincia española, en función del percentil 95 de las series de temperaturas máximas diarias en el periodo junio-septiembre. Fuente: “Evaluación preliminar de los impactos en España por efecto del cambio climático” Morreno Rodríguez, J. M. (coord.). MIMAM (2005).

En el estudio de la relación entre las altas temperaturas y la mortalidad asociada a dicha circunstancia intervienen muchos factores. Uno de ellos es el geográfico. Un mismo valor de temperatura no incide igual en la población de una región que de otra del mundo. Alcanzar los 38 °C en una localidad siberiana (tal y como ocurrió en Verkhoyansk, en junio de 2020) no es lo mismo que alcanzarla en Oriente Próximo, donde ese valor se supera muchos días al año. Por otro lado, dentro de una misma región o país también se dan importantes diferencias, que se tienen en cuenta a la hora de establecer las temperaturas umbrales a partir de las cuáles se dispara el número de ingresos en las urgencias de los hospitales, con cuadros vinculados a la exposición al intenso calor.

### Colectivos vulnerables al calor extremo

Los efectos en la salud varían también dependiendo de las circunstancias en que la persona se expone a las altas temperaturas, de su estrato social y del grupo de más o menos riesgo al que pertenezca. Cualquier persona, a priori, puede verse afectada por un golpe de calor. Así se conoce al trastorno debido al sobrecalentamiento que sufre el cuerpo humano como consecuencia de una exposición prolongada a un intenso calor. Tiene lugar cuando la temperatura corporal alcanza los 40 °C, lo que desencadena fallos en cadena en distintos órganos, debido a la pérdida de capacidad de termorregulación.

El organismo es incapaz de eliminar el exceso de calor, se deshidrata y colapsa. Bajo dichas circunstancias, el riesgo de morir es muy alto.



Los niños forman parte del grupo de población más vulnerable a sufrir los efectos de las altas temperaturas.

Del conjunto de la población, hay colectivos bien identificados que son más vulnerables al impacto de las altas temperaturas. Uno de ellos es el de las personas de edad avanzada, en particular las que viven en las grandes ciudades. En muchos casos, estos ancianos viven solos (muchas mujeres viudas), en viviendas mal adaptadas a las olas de calor, que tal y como estamos comprobando ya no ocurren solo en verano, aparte de alcanzarse en ellas unas temperaturas anómalamente altas –tanto diurnas como nocturnas– cada vez más extremas.

Aunque se repiten con insistencia las medidas para combatir de la mejor forma posible el intenso calor (buena hidratación, evitar salir a la calle en las horas centrales del día, mantener nuestras casas frescas...), las enfermedades cardiovasculares y respiratorias pasan factura a un número variable de ancianos cada vez que irrumpe una ola de calor. Las estadísticas así lo certifican, si bien desde que en el verano de 2003 la histórica ola de calor ocurrida en Europa disparó extraordinariamente las tasas de mortalidad (se estima que unas 70.000 personas fallecieron de forma directa o indirecta por causa de las altas temperaturas, siendo Francia el país donde hubo más fallecidos), las medidas de prevención, adaptación y los sistemas de avisos han salvado muchas vidas desde entonces.

A las personas de edad avanzada se suman otros colectivos muy vulnerables a las olas de calor, como aquellos cuya actividad laboral es un trabajo físico a la intemperie, cuyo ejemplo más ilustrativo es el de un obrero de la construcción o de mantenimiento de carreteras. La regulación de sus horarios de trabajo, no solo en verano sino cuando se

prevé un episodio muy destacado de calor, es clave para evitar en ese colectivo los temidos golpes de calor. También son muy vulnerables las personas obesas, los niños, o quienes padecen enfermedades crónicas susceptibles de agudizarse bajo la implacable acción del calor extremo.