



Ola de calor y clima caluroso

Última actualización: 2024-07-26

Informaciones claves

- Una ola de calor es un periodo prolongado de temperaturas inusualmente altas. Las olas de calor suelen tener un comienzo y un final perceptibles y tienden a afectar especialmente a las zonas urbanas.
- Las olas de calor y los fenómenos meteorológicos calurosos se ven exacerbados por el cambio climático y se espera que sean más frecuentes y más graves en el futuro. Las condiciones más cálidas y secas están secando los ecosistemas y, por tanto, aumentando el riesgo de incendios forestales. El riesgo de incendios forestales aumenta cuando hay sequía y vientos fuertes. A su vez, los incendios forestales afectan al tiempo y al ambiente al liberar grandes cantidades de dióxido de carbono, monóxido de carbono y partículas finas a la atmósfera. La contaminación atmosférica resultante puede causar problemas respiratorios y cardiovasculares.
- El riesgo de calor extremo suele ser estacional. No obstante, hay que prepararse para las olas de calor durante todo el año.

Principales efectos sobre la salud

Preocupaciones sanitarias	Factores de riesgo
----------------------------------	---------------------------

<p>Afecciones relacionadas con el calor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deshidratación: Ocurre cuando el cuerpo de una persona no tiene suficiente agua y otros líquidos para llevar a cabo sus funciones normales. Produce sensación de sed, mareo, cansancio, sequedad de boca y ojos y cambios en los hábitos de micción (menor volumen, color más oscuro). • Calambres por calor: Espasmos dolorosos de grandes grupos musculares debidos al calor. • Agotamiento por calor: Incapacidad para continuar las actividades por agotamiento y debilidad, náuseas, sudor y sed. • • Golpe de calor: Ocurre cuando la temperatura corporal sube a 40 °C (104 °F) o más. Los síntomas pueden incluir desorientación, convulsiones, confusión, ausencia de sudor a pesar de sentir mucho calor. Se trata de una urgencia médica. Aquí encontrará más información sobre las enfermedades relacionadas con el calor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar trabajos manuales y/o trabajar al aire libre aumenta el riesgo de enfermedad por calor. • Los adultos mayores de 65 años, los lactantes, las mujeres embarazadas y lactantes y las personas con enfermedades crónicas corren un mayor riesgo debido a una termorregulación corporal menos eficaz (la capacidad de mantener una temperatura estable) y a una deshidratación más rápida a altas temperaturas. • Vivir en zonas urbanas aumenta el riesgo debido al aumento más rápido de la temperatura en los entornos urbanos. • Las personas sin hogar corren un mayor riesgo debido a la exposición prolongada a las condiciones meteorológicas. • Los grupos socioeconómicamente desfavorecidos pueden tener menos acceso a estrategias de afrontamiento; por ejemplo, menos posibilidades de permanecer en lugares más frescos con aire acondicionado o a la sombra, o de posponer el trabajo a un periodo más fresco del día o incluso tras el final de una ola de calor.
<p>Empeoramiento de enfermedades cardiovasculares y respiratorias crónicas preexistentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las principales causas de enfermedad y muerte durante una ola de calor son las enfermedades respiratorias y cardíacas preexistentes.
<p>Quemaduras y lesiones en el lugar de trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los riesgos en el lugar de trabajo incluyen lesiones no intencionadas y accidentes laborales, ya que las altas temperaturas pueden afectar a la cognición, aumentando así el riesgo de cometer errores.

<p>Aumento de la transmisión de enfermedades transmitidas por el agua, los alimentos, los vectores y las zoonosis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando hace calor y escasea el agua, la falta de agua potable puede hacer que se utilice agua contaminada para beber y cocinar. • La seguridad alimentaria también se ve comprometida por el calor, ya que las bacterias transmitidas por los alimentos (por ejemplo, la salmonela) crecen a altas temperaturas y los alimentos que perecen rápidamente y no pueden conservarse en frío pueden provocar intoxicaciones alimentarias y enfermedades diarreicas. • El calor es uno de los factores que contribuyen al aumento de las floraciones de algas nocivas (FAN), un factor de riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos y el agua. Las algas producen biotoxinas que se acumulan en el marisco y el pescado. El consumo de marisco contaminado provoca náuseas y diarrea. La cocción o el procesado no pueden destruir estas biotoxinas. • El riesgo de enfermedades transmitidas por vectores y zoonosis aumenta cuando aumentan los huéspedes atraídos por alimentos en mal estado (por ejemplo, ratas).
<p>Quemaduras y enfermedades respiratorias durante los incendios forestales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las quemaduras, lesiones externas y quemaduras internas por inhalación de humo son un riesgo, sobre todo para los bomberos y el personal de respuesta a emergencias. • El humo y las cenizas también pueden causar irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones; tos y sibilancias; enfermedades pulmonares como bronquitis o exacerbación del asma; así como exacerbación de enfermedades cardiovasculares como la insuficiencia cardíaca. • Los incendios forestales liberan grandes cantidades de mercurio en el aire, lo que puede provocar alteraciones del habla, la audición y la marcha, problemas de visión y debilidad muscular.

Herramientas de enfermedades que pueden ser relevantes

[_> Diarrea aguda \(sanguinolenta/disentérica y no disentérica\).](#)

[_> Hepatitis A](#)

[_> Hepatitis E](#)

[_> Fiebre tifoidea](#)

[_> Sarampión](#)

[_> Meningitis meningocócica](#)

[_> Poliomielitis \(polio\)/parálisis flácida aguda](#)

[_> Infecciones respiratorias agudas \(IRA\)](#)

[_> COVID-19](#)