

cuidar la salud ante el cambio climático: prevenir riesgos en las olas de calor y de frío



El cambio climático también está provocando **riesgos para la salud humana**. Entre ellos, son relevantes los problemas respiratorios relacionados con la **calidad del aire**, ya que los contaminantes se dispersan con mayor dificultad en los largos periodos anticiclónicos y, por tanto, se concentran en mayor cantidad en las ciudades y su entorno. También están comenzando a aparecer **nuevas enfermedades**, como el chikungunya, transmitidas por especies vectores como el mosquito tigre, que se están adaptando a vivir en estas latitudes gracias a las temperaturas más cálidas.

En especial, tendremos que acostumbrarnos a convivir con **temperaturas más extremas y olas tanto de calor como de frío**, que posiblemente a ser más intensas –y frecuentes, en el caso del calor-. Desde un enfoque sanitario, la exposición a temperaturas excesivas afecta especialmente a los niños, a las personas mayores y a los enfermos con patologías crónicas de base. Desde un punto de vista social, la marginación, el aislamiento, la dependencia y las condiciones de habitabilidad de las personas con menos recursos, añaden factores de riesgo que hacen aún más vulnerables a estos colectivos.

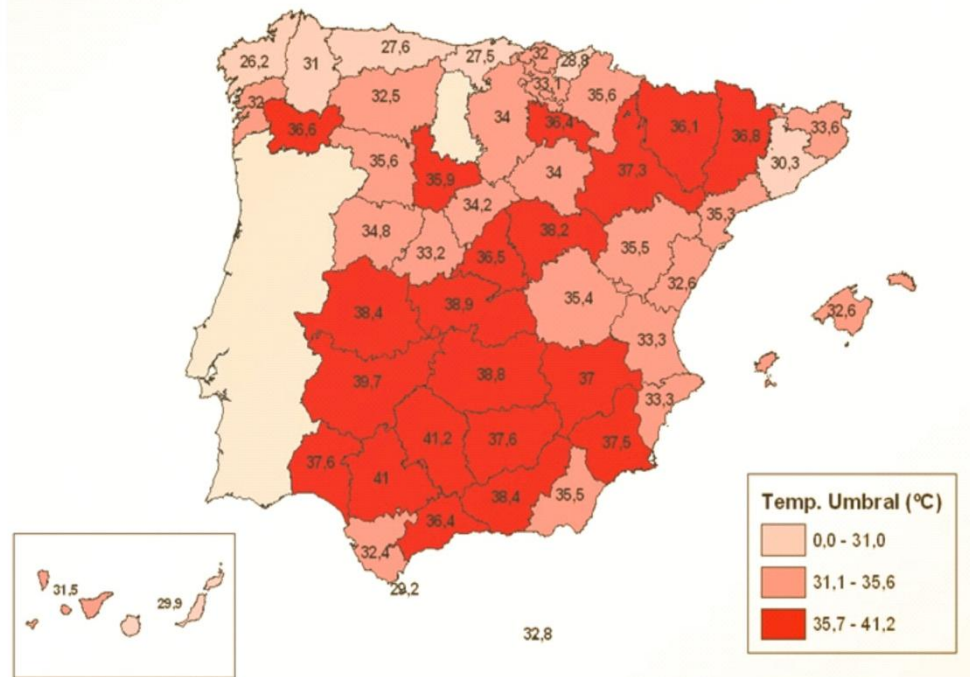


Centrándonos en principio en las **olas de calor**, las temperaturas altas pueden alterar nuestras funciones vitales si los mecanismos de termorregulación se ven descompensados. En España, la alerta en esta materia se disparó en 2003, cuando una ola especialmente fuerte provocó un **incremento en la mortalidad** de más de 6000 personas.

Lo sucedido en 2003 generó la **puesta en marcha de planes anuales de prevención** para reducir los efectos asociados a las temperaturas excesivas y para coordinar a las Administraciones implicadas. Un elemento primordial de estos planes es la información a la ciudadanía, especialmente a los grupos de mayor riesgo y a los profesionales sanitarios y de los servicios sociales. Además, la prevención plantea la recogida de información predictiva sobre la temperatura e información diaria sobre los cambios en la mortalidad.

Es importante saber que **las temperaturas umbral de ola de calor son diferentes en cada lugar**: dependen del rango al que las personas están acostumbradas o adaptadas en esa ubicación concreta. Así, por ejemplo, hablamos de 39,7° en Sevilla capital y, en cambio, tan solo 30,3° en Barcelona o 26,2° en A Coruña. También son diferentes en el medio urbano y el rural, un trabajo de diferenciación que está comenzando a hacerse en los últimos años.

Temperaturas umbral ola de calor (°C) en cada capital de provincia



En esta pasada década también se han ido extendiendo entre la población una serie de **hábitos más saludables relacionados con el calor** que constituyen verdaderas estrategias de adaptación al cambio climático. Entre ellos, evitar esfuerzos en las horas centrales del día, beber en abundancia y cuidar la hidratación, no someterse durante largos periodos a temperaturas muy altas, buscar sitios frescos y sombras si estamos en el exterior... Así, estamos adoptando, como sociedad, lo que se denomina una ‘**cultura del calor**’, lo cual está logrando disminuir efectivamente su impacto en la mortalidad.

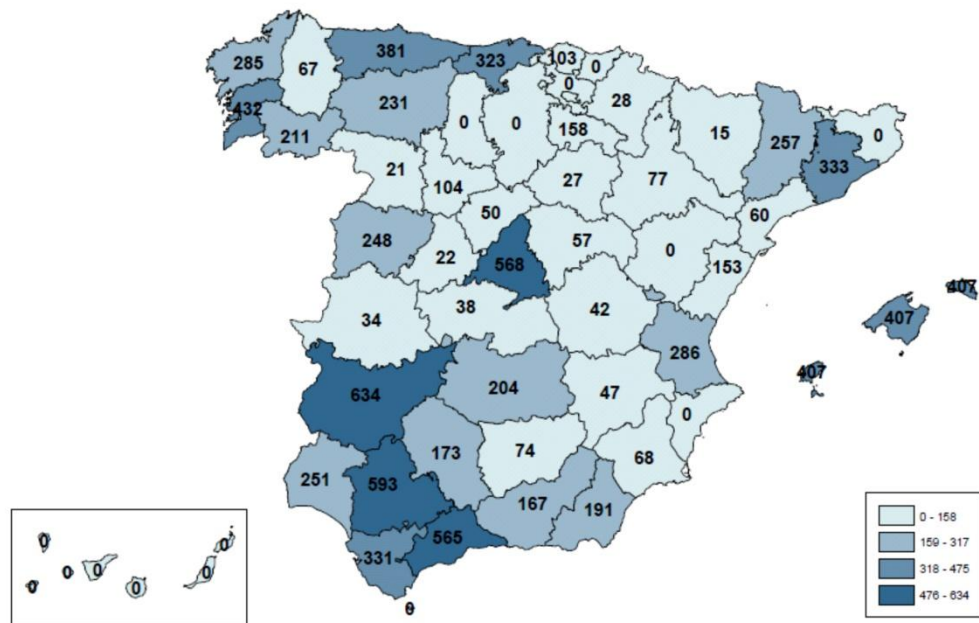
Junto a todo esto, es esencial ir poniendo en marcha también “**estrategias de ciudad**”: **cambios en la arquitectura y el urbanismo** que nos permitan habitar tanto viviendas mejor acondicionadas y más preparadas para el calor como espacios públicos más frescos y verdes. Es la forma de combatir el efecto de ‘**isla térmica**’, que hace que las ciudades superen en verano en 5° o más la temperatura de su entorno cercano.



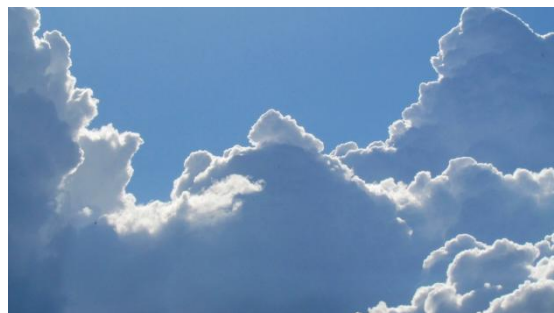
Con todo, y en contra de lo que se piensa comúnmente, el cambio climático no solo nos va a traer intensas olas de calor, sino también -aunque quizá de forma no tan frecuente- severas olas de frío invernal. En este caso la causa está en el debilitamiento de la corriente de chorro polar, lo que facilita la inyección de bolsas de aire muy frío procedente de zonas nórdicas -incluidos temporales y borrascas- hacia latitudes habitualmente templadas.

De hecho, los riesgos para la salud y la mortalidad debidos al frío son aún mayores que por calor. En este caso los problemas afectan también especialmente a las personas mayores, a los colectivos excluidos, más pobres o más expuestos y a las personas con problemas previos de salud.

Número de muertes atribuibles a olas de frío en cada capital de provincia para el periodo 2000-2009. En total, 10.460.



Sin embargo, aún no existen suficientes planes de prevención de riesgos en la salud por olas de frío. Deben comenzar a generalizarse y contemplar tanto un incremento de la atención en urgencias hospitalarias como la ayuda a personas en situación de pobreza energética y aquellas cuyas condiciones de vida son muy precarias.



Estos contenidos han sido elaborados gracias a la información aportada por Julio Díaz Jiménez, Jefe del Departamento de Epidemiología y Bioestadística de la Escuela Nacional de Sanidad - Instituto de Salud Carlos III.

Este documento forma parte de una serie titulada 'Compartiendo Soluciones. Iniciativas de adaptación al cambio climático', una acción de difusión de buenas prácticas integrada en el proyecto **LIFE SHARA** (*Sharing Awareness and Governance of Adaptation to Climate Change in Spain*), cuyo objetivo es promover la adaptación e incrementar la resiliencia frente al cambio climático en España y Portugal.

Entre los objetivos del LIFE SHARA destacan: mejorar el conocimiento sobre adaptación al cambio climático y su acceso a través del impulso y refuerzo de la **Plataforma AdapteCCa**, capacitar y sensibilizar sobre adaptación al cambio climático, contribuir a una mejor comunicación sobre la materia y, por último, promover y facilitar la coordinación y la cooperación entre actores clave y partes interesadas.

LIFE SHARA es un proyecto del Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente, coordinado por la Fundación Biodiversidad y en el que participan la Oficina Española de Cambio Climático, el Organismo Autónomo de Parques Nacionales –a través del CENEAM-, la Agencia Estatal de Meteorología y la Agencia Portuguesa de Medio Ambiente.

