

Cómo afrontar el calor extremo y su impacto en la salud mental

A medida que las temperaturas aumentan a nivel global, más personas en todo el mundo enfrentan (o probablemente enfrentarán) eventos de calor extremo. Esto ocurre cuando las temperaturas suben y superan en gran medida los valores normales por varios días y noches seguidos.

Los eventos de calor extremo son la principal causa de las muertes relacionadas con el clima a nivel mundial.¹ Los riesgos son especialmente graves para los niños pequeños, los ancianos, las embarazadas y las personas con enfermedades crónicas.

Debido al cambio climático global, estas olas de calor están ocurriendo con mayor frecuencia, son más prolongadas y se están volviendo más fuertes. A continuación, le ofrecemos una guía para que reflexione acerca de lo que debe saber sobre el calor extremo y las formas de protegerse y proteger a sus seres queridos.



¿Cómo puede el calor extremo repercutir en el bienestar físico?

Durante el clima extremadamente caluroso, es posible que el cuerpo tenga dificultad para regular su temperatura interna, lo que puede provocar sobrecalentamiento. A su vez, esto puede causar deshidratación y agotamiento por calor, lo que hace que usted se sienta débil, mareado y con náuseas. Los síntomas del agotamiento por calor también incluyen sudoración intensa, dolor de cabeza, fatiga, calambres musculares, desmayos, piel húmeda o pálida y pulso débil o rápido.

Si los síntomas empeoran y su cuerpo alcanza los 103 grados Fahrenheit (39 grados Celsius), podría sufrir un golpe de calor, en el que podría tener confusión o incluso perder el conocimiento. Es posible que los latidos del corazón sean rápidos y que tenga la piel roja y caliente. Busque atención médica de inmediato si usted o alguien a quien conoce presenta estos síntomas.

El calor extremo también puede afectar su estado de ánimo y su comportamiento, lo que lo hará sentir estresado, irritable, triste o incluso enojado. Puede provocar dificultad para concentrarse, pensar con claridad, recordar o reaccionar. El sueño también puede verse afectado, lo que empeora los síntomas como la fatiga y la irritabilidad. En casos más graves, el estrés y el malestar relacionados con el calor pueden contribuir a un aumento en el consumo de sustancias, los pensamientos suicidas o el comportamiento violento.

La incapacidad del cuerpo para regular su temperatura interna también puede empeorar las condiciones de salud físicas y mentales existentes, incluidas las cardiopatías, la diabetes, el asma, la depresión, la ansiedad y el consumo de sustancias. Con el tiempo, esto puede producir daños en órganos internos como el corazón y los riñones.

Más allá del costo humano directo, las olas de calor extremas pueden provocar sequías, incendios forestales, mala calidad del aire y escasez de agua, alimentos y energía.



Cómo protegerse del calor extremo^{2,3}

Planifique con anticipación

- Identifique lugares más frescos para ir, como una biblioteca pública o un centro comercial.
- Agregue cortinas o persianas a las ventanas, aísole las paredes, los pisos y los techos, o plante árboles que den sombra en el exterior para proteger su casa del calor en la mayor medida posible.
- Consulte el pronóstico del tiempo.
- Enséñeles a los niños qué hacer durante el evento y en caso de emergencia.
- Aprenda técnicas de autocuidado, como la respiración profunda, la meditación y la atención plena, para manejar el estrés y la ansiedad.
- Establezca y mantenga vínculos sociales para fomentar el apoyo emocional y el sentido de comunidad.

Prepárese para el evento

- Aprovisionese de alimentos, agua y medicamentos.
- Reprograme las salidas para evitar estar afuera durante los momentos de calor extremo.
- Tenga a mano una radio a batería, un teléfono móvil cargado o una batería de respaldo por si se producen cortes de energía.
- Planifique cómo mantener seguros a sus seres queridos, incluidas las mascotas.

Durante una ola de calor

- Utilice el aire acondicionado si está disponible.
- Tome baños o duchas frías.
- Humedézcase la piel, por ejemplo, con una botella rociadora de agua o un paño húmedo, o envuélvase la cabeza con una toalla húmeda y fría.
- Use ropa ligera y suelta.
- Beba agua, incluso si no tiene sed.
- Evite o re programe el trabajo y el ejercicio al aire libre.
- Planifique realizar las tareas importantes en el momento más fresco del día.
- Practique técnicas de autocuidado para preservar su salud mental.
- Comuníquese con sus amigos y seres queridos y manténgase conectado con ellos.
- Además, mantenga seguras a sus mascotas y asegúrese de que tengan acceso a agua, lugares frescos y comida.

Comprométase con el cambio

Todos podemos tomar medidas para reducir los residuos, mantener limpio el medioambiente y cuidar los ecosistemas naturales a fin de ayudar a limitar el cambio climático.

Por ejemplo⁴:

- Usar el transporte público, caminar o andar en bicicleta.
- Comer menos carne y productos lácteos.
- Reutilizar, reciclar y comprar menos cosas.
- Plantar especies nativas.
- Recoger la basura y desecharla de forma adecuada.
- Informarse e informar a otras personas sobre el cambio climático.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/es para obtener más información y recursos de apoyo crítico.

1. World Health Organization. [Heat and health](#). 28 de mayo de 2024.

2. Better Health Channel. [How to cope and stay safe in extreme heat](#). 5 de diciembre de 2023.

3. Ready.gov. [Extreme heat](#). 3 de febrero de 2025.

4. United Nations, [Act now](#).



Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de una emergencia, llame al número de teléfono de los servicios de emergencia locales o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones y pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de cobertura.