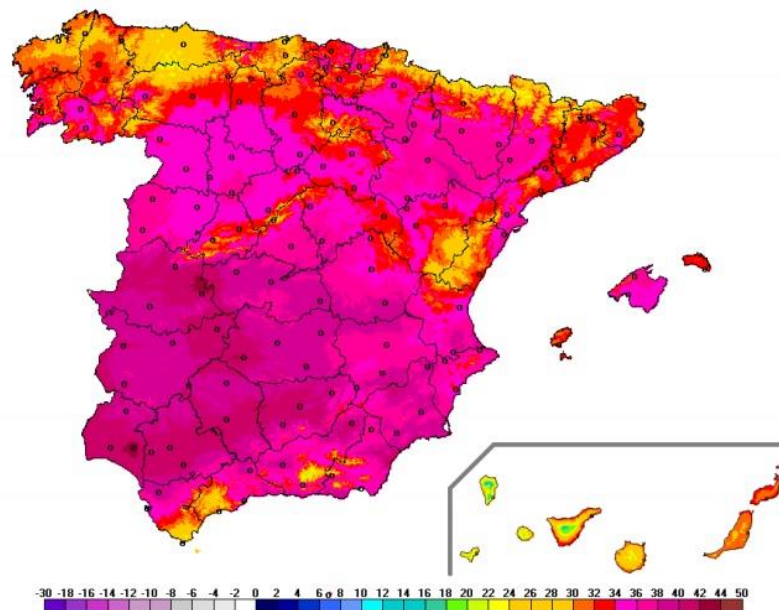


## Olas de calor: más comunes, pero con menor mortalidad

11/07/2019

Las olas de calor y las temperaturas más altas de lo normal son cada vez fenómenos más comunes en España. Sus posibles efectos sobre la salud van desde la aparición de dermatitis, edemas e incluso quemaduras, a episodios de insolación, sensación de fatiga, aparición de calambres, agotamiento y casos de golpes y síncope por calor que, en los casos más graves pueden dejar secuelas y, en episodios extremos, poner en riesgo la vida.



Mapa que muestra una ola de calor en España. Créditos: Aemet

La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) define las olas de calor como episodios de al menos tres días consecutivos en los que, como mínimo, el 10% de las estaciones consideradas registran máximas por encima del percentil del 95% de su serie de temperaturas máximas diarias históricas. En los últimos años España ha sufrido varias, incluida la que hace dos años marcó la temperatura máxima histórica en España (Córdoba, 46,9º). Suelen producirse en julio o agosto, aunque cada vez son más frecuentes en junio.

### Menos muertes en la 'cultura del calor'

En todo caso, pese a la mayor presencia de olas de calor en España, y a su carácter más acusado cuando se dan, la mortalidad asociada a ellas está disminuyendo claramente. Según un estudio publicado en 2018 en la revista "Environment Internacional" por investigadores del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII). **Julio Díaz y Cristina Linares**, del **Departamento de Epidemiología y Bioestadística de la Escuela Nacional de Sanidad** del ISCIII, junto con Técnicos de la AEMET y de la Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha, concluyeron que la mortalidad por olas de calor en España ha descendido drásticamente en la última década pasando de un 14% a un 1%.

Díaz y Linares explican que este descenso de la mortalidad asociada al calor no tiene una única causa, sino que puede explicarse por diferentes procesos, entre ellos destacan la aclimatación de la población al calor, la existencia de planes de prevención ante altas temperaturas, factores de carácter socioeconómico, mejoras en los servicios sanitarios y en las infraestructuras de los hogares como la instalación del aire acondicionado. "Son un conjunto de factores que en Estados Unidos han denominado la cultura del calor", explican.

En otro trabajo, también publicado en "Environment Internacional", el Departamento de Epidemiología y Bioestadística de la Escuela Nacional de Sanidad concluyó que, de hecho, la mortalidad ligada a las olas de frío es mayor que la relacionada con olas de calor.

### Recomendaciones

Entre las recomendaciones de los profesionales sanitarios para afrontar una ola de calor están mantenerse hidratado, evitar la exposición al sol especialmente en las horas de más calor, reducir e incluso eliminar la práctica de ejercicio al aire libre durante el día, optar por una alimentación rica en agua y sales minerales y tener especial precaución con las radiaciones solares. Los colectivos que más precaución deben tener son los niños y las personas mayores. El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar social activa cada año, entre junio y septiembre, el **Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos de los Excesos de Temperaturas sobre la Salud**.