

Julio 2026

¿Cómo abordamos las olas de calor desde el punto de vista de la salud pública?

Tras un mes de junio que ya ha entrado en los anales de la meteorología como el segundo más cálido jamás registrado —solo superado por los registros históricos del año pasado—, los principales servicios meteorológicos de Europa advierten de que la atmósfera no dará tregua. Una nueva masa de aire de origen sahariño amenaza con elevar los termómetros por encima de los 44°C en los próximos días, consolidando un patrón de calor extremo inusualmente temprano y persistente. ¿Se han convertido las olas de calor en la nueva normalidad climática de los veranos europeos?

Un [análisis](#) realizado por la red científica internacional World Weather Attribution en 854 ciudades europeas muestra que casi la mitad de las áreas urbanas analizadas batieron o estaban en camino de batir récords de temperatura y humedad durante la ola de calor de junio de 2026. El mismo estudio concluye que la ola de calor que se ha vivido estas semanas en Europa hubiera sido prácticamente imposible si no existiera el cambio climático. Mientras tanto, la ciencia lleva tiempo advirtiendo de que las olas de calor serán cada vez más frecuentes, intensas y largas, y de la necesidad urgente de tomar medidas frente al calentamiento global.

Cada año, el calor extremo provoca muertes prematuras y un aumento y agravamiento de las enfermedades en todo el mundo, entre ellas las afecciones cardiovasculares, respiratorias, renales y metabólicas. Esto provoca un aumento de la presión en los servicios de salud, y unido a la reducción de efectivos por ser periodo estival, puede llegar a saturarlos y a limitar la calidad asistencial. En Francia —que la semana pasada registró su día más caluroso de la historia, con 44,3 °C en la localidad de Pissos— las autoridades [estiman](#) que más de 2.000 personas han fallecido a consecuencia de las altas temperaturas. En España, la herramienta [MACE](#) (Mortalidad Atribuible en verano por Calor en España) estimó 1.267 muertes por calor extremo en el mes de junio, y 411 en lo que llevamos de julio, sin contabilizar las muertes por calor moderado.

El cuerpo humano necesita mantener una temperatura interna relativamente estable, y puede enfriarse mediante la sudoración y el aumento del flujo de sangre hacia la piel. Pero si la temperatura es muy elevada, la exposición es prolongada, hay mucha humedad, la persona está deshidratada o sufre alguna condición que limita su capacidad de termorregulación, ese mecanismo empieza a fallar. Este fenómeno se conoce como “estrés térmico”. Además, el riesgo no depende únicamente de la temperatura máxima: las noches cálidas impiden que el organismo se recupere y afectan a la calidad del sueño, generando estrés acumulativo que aumenta el riesgo sobre la salud. El calor no solo impacta la salud de forma aguda, también aumenta los ingresos hospitalarios en los días posteriores al pico de temperatura.

No todos los colectivos se ven afectados por igual. Las personas mayores, los bebés, las embarazadas y las personas con enfermedades crónicas son los que más sufren sus efectos. También pueden verse especialmente afectadas las personas con trastornos mentales, ya que tienen mayores dificultades

tades para adaptarse a las altas temperaturas. Según un comunicado emitido por las autoridades sanitarias francesas, el número de fallecidos ha aumentado en hospitales y residencias de ancianos, y el 85% de las víctimas son personas mayores de 65 años. A esto se suma la brecha socioambiental: los trabajadores al aire libre y quienes viven en casas mal aisladas, [sin aire acondicionado](#), o en barrios con poca vegetación sufren la peor parte. Además, según un [informe](#) de Lancet Countdown, en 2023 el mundo perdió más de 512.000 millones de horas laborales debido a la exposición al calor, el valor más alto jamás registrado. La creciente proporción de grupos de población con mayor riesgo, como las personas mayores y aquellas con afecciones de salud preexistentes, hacen que las olas de calor prolongadas supongan una amenaza cada vez mayor para la salud pública.

Tanto la [Organización Mundial de la Salud](#) como el [Ministerio de Sanidad](#) de España han elaborado guías con recomendaciones para actuar durante las olas de calor. Las directrices sirven de marco científico para que los organismos gubernamentales de todo el mundo organicen de manera eficaz las medidas de protección. El foco principal a nivel individual incluye las siguientes recomendaciones:

- **Gestión de la hidratación:** Beber agua de manera continua sin esperar a tener sensación de sed. Evitar bebidas azucaradas, alcohólicas o con altas dosis de cafeína, ya que aceleran la deshidratación (Francia restringió la venta de bebidas alcohólicas durante la ola de calor debido al riesgo extremo de deshidratación).
- **Gestión de la nutrición:** Priorizar comidas de digestión rápida y abundante contenido de agua (como frutas y verduras) para evitar el gasto metabólico y el incremento de la temperatura corporal interna que provocan las digestiones pesadas.
- **Acondicionamiento del hogar:** Durante las horas de radiación directa, se deben mantener bajadas las persianas y los toldos cerrados. La ventilación cruzada debe reservarse exclusivamente para las horas nocturnas o de madrugada, si la temperatura exterior cae por debajo de la interior.
- **Evitar la actividad física en el exterior en las horas centrales del día** (de 12:00 a 17:00).
- **Atención a los síntomas de golpe de calor:** Ante síntomas persistentes como pulso acelerado, confusión, dolor de cabeza intenso, pérdidas de conciencia o vómitos, se debe acudir al centro de salud más cercano y tratar de bajar la temperatura corporal de la persona de forma activa.

Aunque las recomendaciones a nivel individual son importantes, las medidas basadas en políticas públicas y reducción de gases de efecto invernadero son las únicas que lograrán mitigar y reducir los efectos de las olas de calor a medio y largo plazo. En paralelo, es necesario implementar medidas estructurales de adaptación como políticas de sostenibilidad y de salud urbana que promuevan entornos verdes y accesibles. Las grandes ciudades con densa urbanización son especialmente vulnerables a los peligros del calor. El cemento, el asfalto y los edificios actúan como esponjas térmicas: retienen radiación solar durante el día, y por la noche, cuando el aire exterior se enfría, liberan lentamente todo ese calor atrapado. Esto da lugar al fenómeno “[isla de calor urbano](#)”, que hace que

las ciudades registren temperaturas hasta 10°C superiores a las de las zonas rurales cercanas, quitando literalmente el sueño a sus habitantes.

Además, los contaminantes urbanos, como las emisiones del tráfico, se depositan sobre las superficies urbanas reduciendo su capacidad para reflejar la radiación solar y contribuyendo así al calentamiento. El Sol y el calor transforman estos gases en ozono troposférico, un contaminante que duplica el estrés en nuestro cuerpo: mientras el organismo hace un esfuerzo extra para enfriarse, el aire contaminado dificulta la respiración, convirtiendo las olas de calor en un desafío mucho más severo para la salud. Priorizar las siguientes medidas en las políticas públicas podría ayudar a reducir la temperatura en las ciudades y a crear una sociedad más resiliente a las olas de calor:

- **Sistemas de alerta temprana:** Creación y refuerzo de sistemas de alerta que permitan a las autoridades informar a la población y organizar medidas preventivas, proteger a las poblaciones vulnerables, ajustar horarios laborales o preparar recursos sanitarios, entre otros.
- **Infraestructura de atención social:** Creación y señalización de "refugios climáticos" urbanos: espacios públicos climatizados (como bibliotecas o centros cívicos) adaptados para que la población vulnerable que carece de aire acondicionado en sus hogares pueda pasar las horas críticas del día allí.
- **Protección laboral:** Prohibición por ley de realizar determinados trabajos al aire libre (como construcción, limpieza de calles, o agricultura) durante las alertas en las horas de mayor riesgo térmico, obligando a la flexibilización horaria y a pausas de hidratación.
- **Reducción del efecto isla de calor urbano:** Incremento de la masa forestal urbana (árboles y espacios verdes), instalación de pavimentos permeables y techos verdes. La presencia de arbolado maduro puede reducir la temperatura ambiente de una calle entre 2°C y 4°C.
- **Rehabilitación térmica de la vivienda pública:** Actualización de los códigos de edificación para priorizar el aislamiento térmico en barrios vulnerables, evitando que los hogares con menos recursos sufran tasas desproporcionadas de sobrecalentamiento interior. Esto incluye mejorar la ventilación e implementar soluciones de bajo consumo energético que no dependan únicamente del aire acondicionado.
- **Protocolos de circulación del tráfico reactivos:** Activación de escenarios de restricción de velocidad, prohibición de estacionamiento a no residentes o veto total de circulación a los vehículos sin etiqueta ambiental en días de extremo calor y en días en los que el ozono o las partículas finas (PM2.5) superen los límites de la Organización Mundial de la Salud.
- **Peajes urbanos y zonas de bajas emisiones estructurales:** Reducción de forma permanente del volumen de vehículos fomentando el transporte público para que, cuando llegue una ola de calor, la base de contaminantes en la atmósfera urbana sea lo más baja posible.

En definitiva, la protección contra el calor es una tarea transversal que debe abordarse con la participación de todos los actores de la sociedad civil. Pero el foco debe ir más allá: trabajar por construir sistemas económicos menos dependientes de los combustibles fósiles debe ser una prioridad central. En palabras de Antonio Guterres, secretario general de las Naciones Unidas, debemos traba-



jar por “una acción climática a la altura de la crisis, que pase por acabar con la adicción a los combustibles fósiles y acelerar la transición a las energías renovables”.