

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, **problemas respiratorios** relacionados con la calidad del aire, ya que los contaminantes se dispersan peor en los periodos anticiclónicos. Así como **nuevas enfermedades** -es el caso del **chikungunya**- , transmitidas por especies, como el mosquito tigre, que se están adaptando a vivir en estas latitudes gracias a las temperaturas más cálidas.

Pero, además, tendremos que convivir con **temperaturas más extremas** y **olas tanto de calor como de frío**, que van a ser más frecuentes. Ello conlleva problemas de salud cardiovascular y respiratoria, especialmente para los sectores más vulnerables, como las personas ancianas.



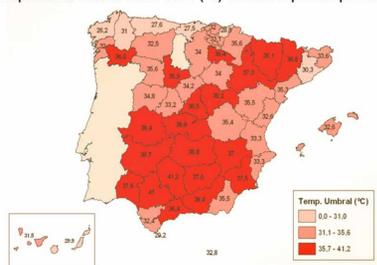
Las olas de calor provocan **incrementos en la mortalidad**, de hasta 6000 personas en 2003, cuando la alarma disparó la puesta en marcha de **planes de prevención** y la extensión de **hábitos más saludables** entre la población, que son verdaderas estrategias de adaptación al cambio climático.

Entre ellas, 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 en el exterior... Estamos adquiriendo, como sociedad, lo que se denomina una **'cultura del calor'**, lo cual está disminuyendo su impacto en la mortalidad.

Pero además, es esencial efectuar **cambios en la arquitectura y el urbanismo** que nos permitan habitar viviendas y espacios públicos más frescos y verdes. Es la forma de combatir el efecto de 'isla térmica', que aumenta la temperatura urbana en 5° o más respecto al entorno cercano.

Es importante saber que **las temperaturas umbral de ola de calor son diferentes**: dependen del rango al que las personas están acostumbradas en cada ubicación concreta. Así, hablamos de 39,7° en Sevilla y, en cambio, tan solo 30,3° en Barcelona o 26,2° en A Coruña.

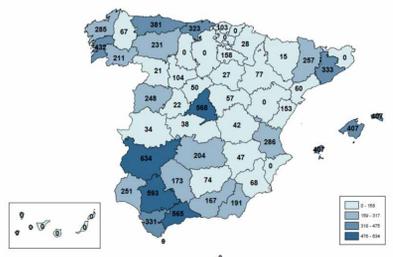
Temperaturas umbral ola de calor (°C) en cada capital de provincia



Número de muertes atribuibles a olas de calor en cada capital de provincia para el periodo 2000-2009. En total, 13.119.



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



En contra de lo que se piensa comúnmente, el cambio climático no solo va a traer intensas olas de calor, sino también -quizá de forma no tan frecuente- **severas olas de frío** invernal. La causa está en el **debilitamiento de la corriente de chorro polar**, que facilita la inyección desde el norte de bolsas de aire frío -incluidos temporales y borrascas- hacia latitudes habitualmente templadas.

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



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.

