

Crece la población afectada por el estrés térmico en las ciudades debido a las temperaturas extremas

Factores como la contaminación, el asfalto, el tráfico y la falta de árboles potencian el aumento de las temperaturas en los núcleos urbanos creando las llamadas "islas de calor". Según Cigna, la detección precoz de los síntomas, el aumento de zonas verdes en las ciudades, adaptar el ritmo de trabajo o mantener una correcta alimentación y descanso ayudan al cuerpo y a la mente a combatir el calor intenso

Una de las consecuencias de las temperaturas extremas asociadas al cambio climático, y que empieza a sufrir un alto porcentaje de la población, es el estrés térmico por calor. Se trata de un fenómeno que produce en las personas una sensación de malestar que abarca desde náuseas, fatigas y calambres hasta agotamiento extremo y desmayos conocidos como golpes de calor.

El calentamiento global está generando, cada vez más, olas de calor más intensas y duraderas, y que están afectando a la salud de las personas. Estos episodios son todavía más alarmantes en las áreas urbanas, donde la mezcla de contaminación por el tráfico, el asfalto y la escasez de zonas verdes convierten a las ciudades en "islas de calor" culpables de un aumento en las patologías directamente relacionadas con la subida de las temperaturas, como los problemas respiratorios y cardíacos o las enfermedades cutáneas relacionadas con un exceso de calor y sudoración.

Según datos del Ministerio de Transportes de España, aproximadamente el 75% de la población europea vive en ciudades, por lo que la construcción de más parques y edificios inteligentes y sostenibles que ayuden a regular la temperatura puede resultar decisivo a la hora de mitigar esta situación. Además, teniendo en cuenta la actual crisis energética, este tipo de acciones ayudarían a reducir el enorme gasto energético que se produce diariamente por el uso de aires acondicionados o ventiladores y, por ende, a la lucha contra la contaminación urbana.

María Sánchez, e-Health Manager de Cigna, destaca la importancia de conocer los peligros que puede tener el estrés térmico en la salud y la importancia de implantar medidas que ayuden a combatirlo. "Prevenir sobre los peligros asociados al incremento brusco de temperaturas puede reducir el número de casos o episodios de estrés térmico, especialmente en el caso de personas de edad avanzada o con problemas cardiovasculares y respiratorios, que son más sensibles, y el grupo de población más vulnerable de cara a estos episodios".

Teniendo en cuenta que esta situación no parece que vaya a mejorar a corto plazo — las últimas predicciones de la Organización Mundial de Meteorología revelan que existe un 20% de posibilidades de que a partir de 2024 el aumento de las temperaturas globales superen de media el umbral de 1,5°C — es imprescindible hacer hincapié en las medidas de prevención. Desde la aseguradora de salud Cigna, ante su compromiso con el bienestar de las personas, ofrecen una serie de medidas preventivas que ayudan a combatir el estrés térmico producido por las altas temperaturas:

La efectividad de una detección precoz. Es muy importante que se conozcan los síntomas que produce el estrés térmico para poder detectarlo a tiempo y que la situación no se complique. Algunos de los síntomas más comunes son la aceleración del pulso cardíaco, la elevación de la temperatura corporal que puede llegar hasta los 42° C, fuertes fatigas, vértigos o mareos, náuseas, malestar general, desorientación o confusión, calambres e interrupción de la sudoración.

Una evolución hacia más zonas verdes. La construcción de más parques es esencial para ayudar a reducir las temperaturas en las ciudades. Los árboles aportan infinidad de beneficios para las personas y para el entorno como, por ejemplo, la generación de oxígeno que ayuda a regular la temperatura y la humedad, la lucha contra la contaminación, la mejora del bienestar emocional y de la salud física, el fomento de la vida al aire libre y una mayor conciencia ambiental en las personas.

Adaptar el ritmo y el puesto de trabajo. Una de las principales medidas para minimizar el riesgo de padecer estrés térmico es aclimatando el lugar de trabajo, creando un espacio fresco y con bajos niveles de humedad a través de una buena ventilación o reduciendo la temperatura del interior. Asimismo, si el trabajo requiere mucho esfuerzo físico, hay que establecer pausas más frecuentes y buscar lugares frescos para descansar, llevar ropa cómoda, suelta y de colores claros, así como adaptar el ritmo de trabajo a la tolerancia que tenga cada empleado al calor.

Vigilar el agotamiento físico y mental. En general el calor afecta negativamente al cerebro y hace que funcione peor, provocando un estado de aletargamiento y cansancio constante debido al sobreesfuerzo de este órgano para autorregular la temperatura corporal. El resto del cuerpo también ve ralentizada cualquier tipo de respuesta. Cubrir la cabeza con un sombrero, pañuelo o gorra para evitar una exposición directa al sol o mantenerse correctamente hidratado, y beber agua con frecuencia, es fundamental para evitar los golpes de calor producidos por las altas temperaturas. Los expertos recomiendan beber un vaso de agua fresca (12°C) cada 15-20 minutos, incluso aunque no se tenga sed, y en pequeñas cantidades.

Comidas ligeras y fáciles de digerir. La alimentación es esencial en cualquier momento del año y, especialmente, en épocas de mucho calor. En el caso del verano, es muy importante tomar alimentos que sean ricos en agua como las verduras y la fruta ya que son nutritivas, sanas y refrescantes. Se recomienda reducir el consumo de bebidas alcohólicas y azucaradas, ya que aportan nutrientes vacíos y contribuyen a la deshidratación del cuerpo.

Dormir bien para vivir mejor. Lo ideal para tener un sueño de calidad y saludable es dormir entre 7 y 9 horas, lo que se traduce en una mejor productividad y concentración, y una mejora del sistema inmunitario. Cuando el termómetro se dispara, lo aconsejable es usar ropa de cama ligera, evitar el consumo de cafeína y el ejercicio físico en las horas previas al sueño o probar con una ducha de agua templada. Un buen descanso ayuda al cerebro a tener un correcto funcionamiento y a no trabajar en exceso.

Datos de contacto:

Redacción

Madrid

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Ecología](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>