

Verano en primavera: 5 efectos del calor que afectan a la salud y el bienestar integral

El calor extremo está asociado con el empeoramiento del bienestar, debido a una falta de adaptación del organismo a esta nueva realidad estacional que puede generar malestar físico y mental. Según Cigna Healthcare, la ansiedad, los cambios de humor, la descompensación de enfermedades crónicas, los problemas dermatológicos y renales, el insomnio y la bajada del rendimiento y motivación, son algunos de los efectos de las altas temperaturas en la salud.

El calor elevado asociado al verano se ha adelantado, registrándose un récord de temperaturas y dejando una de las primaveras más calurosas de los últimos años. Con el calentamiento global y la falta de lluvia, se prevé que el calor extremo cada año llegue antes, provocando un empeoramiento del bienestar integral. Además, las olas de calor favorecen la aparición de enfermedades físicas, así como descompensaciones de enfermedades crónicas (especialmente las cardiovasculares y respiratorias) y tienen un impacto muy importante en la salud mental, generando estados de fatiga, irritabilidad, ansiedad o mal humor.

Se estima que entre finales de abril y comienzos de septiembre de 2022, se produjeron más de 4.700 muertes relacionadas con el exceso de calor, así como muestra el sistema de monitorización de la mortalidad por todas las causas (MoMo) del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII). Además, el adelantamiento de la temporada de verano favorece la aparición del denominado "efecto cosecha", un fenómeno que explica que la primera ola de calor es la que más mortalidad e ingresos hospitalarios produce. Esto se da porque la gente es más vulnerable a los efectos de las altas temperaturas, debido a la falta de adaptación del organismo a esta nueva realidad estacional que puede generar malestar físico y mental. A medida que se vayan adelantando los veranos en primavera, el efecto cosecha será más notable, así como la necesidad de adaptación y la aparición problemas de salud derivados.

"El calentamiento global, la falta de lluvias y el adelantamiento del verano tiene un impacto negativo en la salud. Las variaciones meteorológicas repentinas tienen, sobre todo, una incidencia alta en el estado de ánimo y, en este caso concreto, las temperaturas elevadas afectan tanto a nivel físico y mental, como emocional, incrementando estados de irritabilidad, desmotivación, fatiga y estrés. Conocer los efectos que tiene el calor en la salud y, particularmente, en la salud mental, así como tomar medidas de prevención, es fundamental para minimizar los efectos negativos de las altas temperaturas, especialmente en los grupos más vulnerables, y evitar el impacto en el rendimiento físico y cognitivo", así como señala María Sánchez, eHealth Manager de Cigna Healthcare España.

Por eso, desde [Cigna Healthcare](#), como expertos en salud, identifican los 5 efectos que tiene el calor elevado en la salud integral y claves para hacerle

frente:

- Alteración de los estados de ánimos: ansiedad y ecoansiedad cada vez más presentes. Adaptarse a una temperatura elevada a la que no se está acostumbrado supone un elemento estresor que impacta a nivel anímico, incrementando los trastornos de ansiedad. El insomnio por calor, la incomodidad y la sensación de agobio pueden agravar todavía más los síntomas. Adicionalmente, hay que tener en cuenta que las altas temperaturas dificultan pensar con claridad, generando frustración que, en muchos casos, se traduce en irritabilidad y agresividad. A esta situación se suma la ecoansiedad, una nueva fuente de estrés y preocupación que experimentan, sobre todo, los jóvenes ante el cambio climático. En este sentido, las técnicas de relajación, como la meditación y la respiración profunda, pueden ayudar a reducir la ansiedad y el estrés relacionados con el calor. Del mismo modo, evitar el abuso de sustancias tóxicas como drogas y alcohol, es fundamental para mantener una buena salud física y mental.
- Más problemas dermatológicos y renales. Los incrementos de temperatura, la deshidratación y la exposición solar pueden impactar negativamente en la salud física, provocando problemas dermatológicos (como dermatitis, quemaduras o aparición de acné) y renales (incrementando el riesgo de desarrollar cálculos renales, así como otras complicaciones). Desde la Sociedad Española de Nefrología (SEN) apuntan que algunos pacientes que ya padecen una insuficiencia renal crónica, que toman diuréticos o bien toman medicación para tratar la hipertensión arterial podrían llegar a notar más los efectos del calor, ya que son propensos a sufrir una deshidratación con mayor facilidad o bien una bajada de tensión arterial. Tomar medidas de protección como mantener una buena hidratación, seguir un estilo de alimentación saludable o usar protector solar y gorras que protejan del sol es fundamental para reducir el riesgo de aparición de estas complicaciones.
- Descompensaciones y empeoramiento de los síntomas en enfermos crónicos. Además, el calor elevado produce descompensaciones y empeora los síntomas en las personas que tienen enfermedades crónicas. La hidratación en estos pacientes es fundamental ya que tal y como señalan desde la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES), en aquellas personas que sufren diabetes, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias, la pérdida de agua y electrolitos con la mezcla de los tratamientos médicos pueden descompensar los mecanismos de termorregulación.
- Dormir se convierte en un problema. El calor puede interrumpir el sueño, lo que conduce a desarrollar fatiga, insomnio, falta de descanso y problemas de concentración y rendimiento. La falta de sueño también puede empeorar los síntomas de otros trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión, favorecer la aparición de trastornos del sueño y tiene un efecto negativo en el estado de ánimo. Para mitigar sus efectos, desde la Sociedad Española del Sueño (SES) recomiendan evitar el consumo de excitantes como el café o las bebidas energéticas, tener un ambiente fresco y tranquilo para dormir y tratar de mantener una rutina de sueño intentando respetar los horarios al levantarse y al acostarse.
- Bajada del rendimiento y motivación: importancia de adaptar los espacios de trabajo. El agotamiento por calor es una enfermedad relacionada con las altas temperaturas que puede afectar negativamente a la salud mental. Los síntomas incluyen fatiga, náuseas, mareos y dolores de cabeza. En este

sentido, el calor puede aumentar la sensación de preocupación y la falta de motivación, así como afectar los niveles de energía. Estos estados anímicos pueden incrementar la sensación de tristeza y desesperanza y favorecer la aparición de depresión o agravar los síntomas. A esta situación, se suma que el nuevo decreto prohíbe poner el aire acondicionado por debajo de los 27 grados en las oficinas. Para evitar estas situaciones, se pueden emplear otros dispositivos, como ventiladores de mesa, para aclimatar de los espacios de trabajo y así evitar que el calor impacte negativamente en el rendimiento y la productividad de los empleados. Además, para minimizar los efectos del calor a nivel individual se puede usar ropa ligera y fresca, tomar duchas frías y evitar salir a la calle en las horas de máximo calor.
