

# Temperaturas extremas y salud

Nuestro modo de producción y consumo energético está generando una alteración climática global, que provocará, a su vez, serios impactos sobre la tierra y los sistemas socioeconómicos



El cambio climático se traduce en temperaturas muy altas para la primavera.

**E**L CALENTAMIENTO global es una causa del cambio climático. El aumento de la temperatura del planeta provocado por las emisiones a la atmósfera de gases de efecto invernadero derivadas de la actividad del ser humano, están provocando variaciones en el clima que de manera natural no se producirían. La Tierra ya se ha calentado y enfriado en otras ocasiones de forma natural, pero lo cierto es, que estos ciclos siempre habían sido mucho más lentos, necesitando millones de años para producirse, mientras que ahora y como consecuencia de la actividad humana, se han alcanzado niveles extremos de manera mucho más rápida.

En la actualidad existe un consenso científico, casi generalizado, en torno a la idea de que nuestro modo de producción y consumo energético está generando una alteración climática global, que provocará, a su vez, serios impactos tanto sobre la tierra como sobre los sistemas socioeconómicos.

Son diferentes las causas que pueden provocar el calentamiento global como por ejemplo gases de efecto invernadero, el aumento exponencial de la población que utiliza más recursos y genera más residuos, la deforestación o la destrucción del ecosistema marino.

Como consecuencia del cambio climático que se produce, se pueden destacar los cambios en los ecosistemas, el derretimiento de los polos y aumento del nivel del mar, la migración masiva de aves, los fenómenos meteorológicos extremos como huracanes, tornados, sequías, lluvias..., el aumento de las enfermedades de transmisión vectorial y la presencia de temperaturas extremas.

Los fenómenos extremos más frecuentes son temperaturas muy altas o muy bajas que pueden afectar a la salud de la población.

Se aumenta la frecuencia del ciclo del Niño, creciendo las lluvias tropicales y monzones, lo que provoca la mayor reproducción de vectores como mosquitos y garrapatas y con ello el

aumento de enfermedades vectoriales. También aumentan las olas de frío y calor, las cuales perjudican a las personas más vulnerables como niños y ancianos; produciendo veranos más cálidos donde habrá más muertes e inviernos más suaves y húmedos donde aumentarán el número de roedores transmisores de enfermedades. Por otro lado, también cabe destacar el aumento de catástrofes naturales como sequías, inundaciones, huracanes etcétera.

El individuo sano suele tolerar variaciones de 2 a 3°C sin que sus condiciones físicas y mentales se alteren de forma importante; los niños y ancianos serán los más susceptibles a estos cambios.

Por un lado, cabe destacar los efectos que tiene el frío sobre la salud de las personas como por ejemplo el aumento de la mortalidad debido a la presencia de mayor número de enfermedades respiratorias, afectando en gran medida a los niños, y enfermedades circulatorias.

Por otro lado, el calor afecta sobre todo a personas mayores de 65 años con enfermedades de base como diabetes u obesidad. Puede provocar la pérdida de electrolitos y agua lo cual produce calambres, deshidratación, insolación o golpes de calor que a veces pueden causar fallos multi-orgánicos y provocar convulsiones, incluso la muerte.

Por todo ello son necesarias actuaciones sanitarias preventivas, como la información que se da sobre las temperaturas extremas previsibles a la población a través de Aemet (Agencia española de meteorología) la cual participa en establecer el umbral de las temperaturas extremas. Aemet diariamente informa sobre la temperatura máxima y mínima esperada para ese día y los cinco días siguientes estableciendo diferentes niveles por colores (siendo el verde de no riesgo y el rojo de riesgo alto) así como las medidas preventivas necesarias para combatirlas.

Algunas de estas medidas preventivas frente a tempera-

turas extremas altas que caben destacar son por ejemplo: beber agua aunque no se tenga sed, no salir a la calle durante las horas que más calor del día haga, hidratarse a la hora de hacer ejercicio físico, usar ropa ligera de colores claros, evitar la ingesta de bebidas alcohólicas o con cafeína, usar sombreros, sombrillas y permanecer en lugares frescos.

En verano protégete del calor, ante las altas temperaturas lo más importante es la prevención. ●

**El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento**

