



El calor es más que solo una sensación

Description

El calor es más que una sensación. Las olas de calor, cada vez más frecuentes y severas debido al cambio climático, aumentan el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor, como la deshidratación y el golpe de calor.

CONTENIDOS

El calentamiento global, un factor agravante

El calentamiento global, un fenómeno cada vez más evidente, está intensificando los efectos del calor en nuestro planeta. El aumento de las temperaturas promedio a nivel mundial está provocando olas de calor más frecuentes y prolongadas. Este incremento en las temperaturas, combinado con la humedad, eleva significativamente el Índice de calor, haciendo que la sensación térmica sea mucho más alta de lo que indica el termómetro. Es decir, el calentamiento global no solo aumenta la temperatura del aire, sino que también exacerba la sensación de calor que experimentamos, poniendo en mayor riesgo nuestra salud y bienestar.



El calor es más que una sensación. Las personas mayores, los niños pequeños y las personas con ciertas condiciones médicas son más vulnerables a los efectos del calor extremo.

El calor: más que solo una sensación

El calor es un fenómeno físico que experimentamos a diario, pero que a menudo subestimamos. Más allá de la temperatura que marca el termómetro, [el calor se manifiesta de diversas formas y con intensidades](#) variables. La sensación térmica, por ejemplo, depende no solo de la temperatura del aire, sino también de otros factores como la humedad y el viento. Según Kimberly G. McMahon, gerente del programa de servicios meteorológicos públicos del Servicio Meteorológico Nacional (NWS), "tener múltiples parámetros o indicadores de calor y

estratos por calor puede ser confuso”. Para comprender mejor este fenómeno y sus implicaciones, es necesario adentrarnos en conceptos como el Índice de calor y el punto de rocío.

Índice de calor y punto de rocío: ¿qué significan?

El Índice de calor es una medida que combina la temperatura del aire y la humedad relativa para determinar la sensación térmica que experimentamos. Es decir, nos indica cómo se siente realmente el calor en nuestro cuerpo. Por ejemplo, un día con una temperatura de 32°C y una humedad del 70% se sentirá más caluroso que otro día con la misma temperatura pero con una humedad del 30%. El punto de rocío, por otro lado, es la temperatura a la que el aire debe enfriarse para alcanzar la saturación de vapor de agua. Un punto de rocío elevado indica que el aire contiene una mayor cantidad de humedad, lo que aumenta la sensación de bochorno.

Te Puede Interesar:

Riesgo de calor: ¿cuándo debemos preocuparnos?

El riesgo de calor es una evaluación del peligro potencial que [el calor extremo](#) representa para la salud humana. Cuando las condiciones meteorológicas son especialmente calurosas y húmedas, las autoridades emiten avisos de calor para alertar a la población sobre los posibles riesgos. Estos avisos se basan en una combinación de factores, como la temperatura máxima prevista, la temperatura mínima, la humedad relativa y la velocidad del viento. Es importante prestar atención a estos avisos y tomar las precauciones necesarias para proteger nuestra salud.

Es más que una sensación: el impacto del calor en la salud

Numerosos estudios científicos han demostrado que el calor extremo puede tener un [impacto significativo en la salud humana](#). El Sistema Nacional Integrado de Información de Salud por Calor, por ejemplo, ha revelado que las hospitalizaciones por enfermedades relacionadas con el calor aumentan significativamente durante las olas de calor. Según McMahon, “nuestros datos muestran un claro vínculo entre las altas temperaturas y el aumento de problemas de salud”. Estas enfermedades pueden incluir [deshidratación](#), [agotamiento por calor](#) y [golpe de calor](#).

El calor es más que una sensación

Los datos recopilados por los investigadores muestran que durante una ola de calor, las visitas a los servicios de urgencias por deshidratación y golpes de calor pueden aumentar en un porcentaje considerable. Además, las personas con ciertas condiciones médicas preexistentes, [como enfermedades cardíacas](#) o respiratorias, son más vulnerables a los efectos del calor. Estos datos subrayan la importancia de tomar medidas preventivas para proteger nuestra salud durante los períodos de calor extremo.



El calor es más que una sensación. El cuerpo humano tiene mecanismos para regular la temperatura, pero cuando la temperatura ambiental es demasiado alta, estos mecanismos pueden verse sobrepasados.

Para seguir pensando

Para protegernos del calor y evitar problemas de salud, es fundamental tomar ciertas precauciones. Algunas de las medidas más importantes incluyen mantenerse hidratado bebiendo abundante agua, evitar la exposición prolongada al sol, especialmente durante las horas centrales del día, usar ropa ligera y de colores claros, y buscar lugares frescos y ventilados. Además, es recomendable seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias y meteorológicas, especialmente durante las olas de calor.