

El cambio climático, una de las principales amenazas para la salud pública del siglo XXI, ha puesto en riesgo los progresos alcanzados en materia de salud en las últimas cinco décadas. Durante el año 2023, Costa Rica vivió una situación alarmante debido a este fenómeno: las altas temperaturas alcanzadas rompieron récords históricos en el país, especialmente en la provincia de Guanacaste. Estas condiciones extremas de calor y una disminución en la disponibilidad de agua, exacerbadas por el fenómeno de El Niño, se prevén que persistan en el primer trimestre de 2024. Este escenario no solo aumenta el riesgo de incendios forestales, sino que también presenta importantes implicaciones para la salud y bienestar de la población, afectando en mayor medida a los grupos más vulnerables.

RIESGOS PARA LA SALUD

Los mecanismos naturales de nuestro cuerpo para mantener la temperatura estable, como aumentar el flujo de sangre hacia la piel (vasodilatación) y sudar, a veces no son suficientes en situaciones de calor extremo. Esto puede llevar a problemas serios de salud con diversas implicaciones para diferentes grupos, los cuales pueden experimentar golpes de calor o incluso, la muerte.

Cualquier persona expuesta a altas temperaturas puede experimentar problemas de salud si no toma precauciones adecuadas. Mantener una hidratación, ingiriendo entre 6 y 8 vasos de agua al día, es esencial. La utilización de ventiladores puede facilitar la termorregulación. Es importante seleccionar vestimenta apropiada y utilizar protección solar para minimizar la exposición directa a los rayos solares. Al realizar actividades físicas al aire libre, se recomienda evitar las horas de mayor intensidad solar, buscando horarios más frescos, y tomar descansos regulares.

Las personas que trabajan al aire libre realizando tareas físicamente exigentes están en alto riesgo de sufrir estrés térmico relacionado con el trabajo. Los empleadores deben asegurarse de que estos trabajadores tengan descansos regulares a la sombra y acceso continuo a agua potable. Si es necesario, deben proporcionar también bebidas rehidratantes. Durante la jornada laboral, se recomienda no beber más de 10 litros de agua y 1,5 litros de bebidas rehidratantes. Además, es crucial que los trabajadores continúen hidratándose incluso después de terminar su turno.

Los adultos mayores son especialmente vulnerables a las altas temperaturas debido a cambios en sus sistemas de regulación de temperatura y una menor capacidad para sudar. A menudo, tienen problemas de salud como enfermedades del corazón o diabetes y pueden tomar medicamentos para la presión arterial que afectan su capacidad para manejar el calor. Es importante que los adultos mayores y quienes los cuidan conozcan estos riesgos. Deben mantenerse en lugares frescos, usar ventiladores o aire acondicionado si es necesario, vestir ropa adecuada, beber suficiente agua y descansar adecuadamente. Si muestran signos de alerta relacionados con el calor, deben buscar atención médica de inmediato.

Personas con enfermedades preexistentes, como diabetes, afecciones cardiovasculares, problemas respiratorios o trastornos de salud mental, enfrentan un riesgo elevado de complicaciones y eventos adversos para la salud durante períodos de calor extremo. Estas condiciones pueden empeorar bajo altas temperaturas, aumentando la posibilidad de experiencias negativas relacionadas con su salud.

Los menores de 5 años, y en particular **los menores de 1 año**, tienen una capacidad de respuesta limitada a la regulación de temperatura de sus cuerpos debido a la inmadurez de sus sistemas y mayor riesgo de absorber el calor del ambiente por su pequeño volumen corporal. Además, dependen de su cuidador para implementar medidas de prevención y acción.

En el caso de **mujeres embarazadas**, el aumento de peso y grasa corporal hace que la temperatura interna y la producción de calor en el cuerpo pueden aumentar. Esto hace que sea más difícil para la mujer embarazada enfriarse, especialmente porque su capacidad para sudar y liberar calor disminuye. Además, el metabolismo del bebé en desarrollo también genera calor. Todo esto significa que tanto la madre como el bebé tienen un mayor riesgo de verse afectados negativamente por el calor.

Las personas con movilidad limitada que dependen de sus cuidadores para desplazarse generalmente presentan condiciones de salud preexistentes que agravan su situación de salud y aumentan el riesgo al que se exponen ante las altas temperaturas.

Es importante considerar la comunicación de los riesgos de manera clara a las **personas turistas**, especialmente si se dirigen a zonas de altas temperaturas (zonas costeras) y realizan actividades tipo caminatas, senderismo, entre otras. Estas comunicaciones se pueden realizar no solo en español, sino también en inglés, para mejorar el alcance de la información.

Por último, las personas que se exponen a temperaturas elevadas y alta radiación solar sin posibilidad de resguardo o adecuada hidratación son más propensos a sufrir los efectos del calor en su salud, en particular **personas migrantes en tránsito y habitantes de calle**. Todas estas personas deben ser prioridad para considerar medidas adecuadas a sus contextos y ser considerado en la atención en los centros de salud.

Recomendaciones generales¹

Hogares y lugares de estancia temporal:

- Procurar lugares donde la temperatura no pase de 32°C durante el día y 24°C por la noche.
- Abrir las ventanas por la noche para aprovechar el aire fresco y ventilar los espacios.
- Usar persianas o cortinas para tapar las ventanas y evitar el paso de luz solar.
- Colgar paños mojados en diferentes espacios puede ayudar a disminuir la temperatura.
- Los ventiladores proporcionan alivio, aunque cuando la temperatura excede los 35 °C, es posible que no sean efectivos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor.
- En caso de disponer de aire acondicionado en alguna área de la vivienda, se recomienda que las personas, especialmente aquellas en situación de vulnerabilidad, pasen los días más calurosos en dichos espacios.

Entorno

- Preferir lugares frescos dentro de las casas.
- Si no se puede mantener un ambiente fresco en casa, es aconsejable pasar 2-3 horas en lugares públicos refrigerados, como centros comerciales con aire acondicionado.
- Evitar hacer actividad física al aire libre y, si es necesario, hacerlo en horarios más frescos y de menor radiación solar. Buscar zonas sombreadas, como bajo árboles o en áreas boscosas.
- Nunca dejar niños o mascotas en vehículos estacionados.

Personas

- Tomar duchas con agua fría o usar compresas frías ayuda a mantenerse fresco.

- Vestir ropa liviana y, al salir, usar sombrero o gorra y lentes de sol. Se recomienda el uso de bloqueador solar para protegerse de la radiación.
- Elegir ropa de cama y mantas ligeras, evitar el uso excesivo de cojines o almohadas que acumulan calor.
- Beber agua con regularidad, evitar el consumo excesivo de café, bebidas muy azucaradas o alcohol.
- Optar por una dieta ligera, comiendo en pequeñas cantidades más a menudo y evitando comidas pesadas.

Comunidad

- Es importante prestar atención a familiares, amigos o vecinos que estén solos durante los periodos de calor.
- Conversar con personas cercanas sobre cómo el calor afecta la salud y qué acciones se deben tomar.
- Es esencial visitar al menos una vez al día a las personas mayores o con enfermedades crónicas que viven solas.
- Aquellos con condiciones de salud específicas o que toman medicamentos particulares deben consultar a su médico sobre cómo manejar el calor extremo.
- Guardar los medicamentos en lugares con temperatura inferior a 25°C o en el refrigerador.
- Fomentar la plantación de árboles y arbustos en parques y jardines, pues ayudan a reducir la temperatura y refrescar el entorno naturalmente.

Si se observan los siguientes signos de alarma, es importante llevar a la persona a un lugar fresco lo más rápido posible, ofrecerle agua, jugo de frutas con bajo contenido de azúcar o sales de rehidratación oral. Si los síntomas continúan, se debe consultar a un médico.

Signos de alerta¹

- Dolor de cabeza
- Sudoración excesiva
- Piel fría, húmeda con escalofríos
- Mareos
- Desmayo
- Calambres o espasmos musculares
- Náusea o vómito
- Fiebre
- Pérdida de conciencia
- Fatiga
- Confusión
- Dolor abdominal

¹ Basado en World Health Organization. (2011). Public health advice on preventing health effects of heat.