



BIENESTAR

MÁS VULNERABLES Y MENOS PREPARADOS: ADULTOS MAYORES SE LLEVAN LA PEOR PARTE EN LAS OLAS DE CALOR

ESTADOS UNIDOS. Investigadores revisaron alrededor de cincuenta estudios sobre calor extremo y tercera edad entre 2010 y 2024.

Una revisión de casi medio centenar de estudios sobre la tercera edad y el calor extremo realizados entre 2010 y 2024 concluye que esta parte de la población es la más vulnerable a las olas de calor, no solo por su edad, sino porque no saben cómo protegerse de ellas.

A menudo los mayores no se dan cuenta de lo vulnerables que son a estos eventos y la mayoría no están preparados para afrontarlos, advierte la revisión de estudios publicada en Plos Climate.

La mayoría de los estudios revisados se centraron en cómo reaccionan los adultos mayores cuando ocurren las olas de calor, como mantenerse hidratados o moverse a lugares más frescos, pero muy pocos analizaban cómo se preparan

para eventos de calor prolongados, lo que, refleja que no perciben el riesgo.

“El calor extremo no se suele considerar un desastre meteorológico como los huracanes o las inundaciones, pero debería serlo”, no en vano, a menudo se le llama “el asesino silencioso”, advierte Smitha Rao, coautora del estudio y profesora asistente de en la Universidad Estatal de Ohio, Estados Unidos.

De los 41 estudios revisados, 29 se habían centrado en estrategias de afrontamiento individuales inmediatas, como la hidratación, la climatización de los hogares o la reubicación a lugares más frescos. Solo uno examinaba cómo se preparan los mayores ante una ola de calor.

“Me pareció interesante que muy pocos estudios se cen-

traran en la preparación”, explica Fiona Doherty, profesora asistente de trabajo social en la Universidad de Tennessee y coautora del trabajo. “La conciencia del riesgo parece ser bastante baja entre los adultos mayores y sus cuidadores.”

UN PROBLEMA CRECIENTE

El problema ha ganado importancia en los últimos años por varias razones. En primer lugar, los mayores son uno de los grupos de edad de más rápido crecimiento; para 2050 se espera que las personas de 65 años o más superen en número a los niños menores de cinco años.

Además, pese a que los países de todo el mundo experimentaron temperaturas récord en 2023 y 2024, y se prevé que las olas de calor ganen en intensidad y duración en los



LOS AUTORES RECOMIENDAN INVOLUCRAR A ADULTOS MAYORES EN FORMACIÓN Y PREVENCIÓN EN LA MATERIA.

próximos años, ni los ancianos ni sus cuidadores están adecuadamente preparados para afrontarlas, según los autores de la revisión.

“Las cosas que funcionaron en el pasado para lidiar con las olas de calor no van a funcionar en esta nueva realidad”, adelanta Holly Dabelko-Schoeny, de Ohio.

A esto hay que sumar que los mayores cambian a medida que envejecen: “No nos damos cuenta de que las reacciones de nuestros cuerpos al calor cambian a medida que envejecemos, y los adultos mayores y

sus cuidadores pueden no darse cuenta de que algunos de los medicamentos que están tomando o las condiciones médicas que tienen pueden hacerlos propensos a sobrecalentarse”, apunta Rao.

De hecho, muchas muertes relacionadas con el calor en adultos mayores ocurren en sus propios hogares y durante la noche, lo que demuestra que no sabían que estaban en peligro, añade Rao.

Según la revisión, solo un pequeño número de estudios estaba dedicado a analizar acciones políticas para proteger a los

adultos mayores, un área que a todas luces “necesita más atención”, según los investigadores.

Los autores recomiendan involucrar a los mayores en la formación y la prevención y estudiar sus necesidades específicas para realizar intervenciones que les ayuden a protegerse de las olas de calor.

Recientemente las autoridades de Ohio aprobaron que los autobuses sean gratuitos en las olas de calor para reducir la exposición al calor y asegurarse de que jóvenes y mayores puedan viajar sin costo y evitar riesgos, recuerdan los autores. ☞