LITORALPRESS

Fecha: 17-03-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: El cambio climático empujaría a millones al sedentarismo, con más muertes prematuras

Pág. : 8
Cm2: 606,1

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Advierten investigadores en la revista The Lancet Global Health a partir de datos de 156 países:

El cambio climático empujaría a millones al sedentarismo, con más muertes prematuras

JANINA MARCANO

El aumento de las temperaturas asociado al cambio climático amenaza la salud global al empujar a millones de personas hacia una vida más sedentaria.

Así lo advierte un estudio publicado ayer en The Lancet Global Health, el cual estima que el calor reducirá la actividad física en múltiples regiones del planeta hacia el 2050.

El trabajo analizó datos de 156 países —incluido Chile— entre 2000 y 2022, y concluye que cuando hay más meses del año con temperaturas promedio sobre 27,8 °C, se eleva la inactividad física global en alrededor de 1,5 puntos porcentuales. El fenómeno sería más marcado en países de ingresos bajos y medios.

Los autores proyectan, además, que de mantenerse las tendencias actuales de calentamiento del planeta, el aumento del sedentarismo se asociará a entre 470 mil y 700 mil muertes prematuras adicionales, cada año, hacia mediados de siglo.

"El cuerpo humano tiene límites bastante claros para hacer ejercicio de forma segura cuando hace mucho calor", señala a "El Mercurio" Christian García-Witulski, profesor de la Pontificia Universidad Católica Argentina y autor principal de la investigación.

Y explica: "Desde lo fisiológico, se sabe que el calor extremo eleva la tensión cardiovascular, aumenta el riesgo de deshidratación y hace que el esfuerzo físico se perciba como mucho mayor".

Desde lo conductual, añade, "ante temperaturas muy altas, la gente simplemente evita salir. Se cancela la caminata, postergan el ejercicio, dejan de ir a la plaza".

El estudio detecta que el efecto del calor sobre el sedentarismo no será uniforme en el planeta. Las regiones más afectadas serían aquellas con climas ya cálidos o tropicales, especialmente en Centroamérica y el Caribe, África subsahariana y el Sudeste asiático. En el caso de Chile, si bien "el impacto es moderado en comparación con los *hotspots* globales", no significa que quede al margen del fenómeno, plantea García.

"Las proyecciones específicas (para Chile) muestran un alza de 0,29 puntos porcentuales en la prevalencia de inactividad física bajo los escenarios de emisiones bajas y medias, que sube a 0,58 puntos porcentuales bajo el escenario de altas emisiones hacia 2050. Ambos incrementos son estadísticamente significativos", asegura el investigador.

Y advierte que otro factor clave a tomar en cuenta es que "los países con climas históricamente más frescos, como Chile, muestran una sensibilidad al calor extremo cuatro a cinco veces mayor que el promedio global cuando enfrentan meses inusualmente calurosos".

En ese sentido, García explica: "Es decir, si bien Chile tiene hoy pocos meses por encima de 27,8 °C, cada vez que uno de esos meses ocurre, el impacto sobre la actividad física es desproporcionadamente grande (....) La población no está acostumbrada a esas temperaturas, y la infraestructura urbana tampoco está diseñada para ellas".

Coincide Patricia Matus, experta en salud pública y directora del Magíster en Salud Ocupacional y Ambiental de la U. de los Andes, quien no es parte de la investigación. La especialista advierte que dentro del propio país los efectos tampoco serían homogéneos y podrían ser mayores en regiones del norte, "donde tenemos climas semitropicales".

El hallazgo preocupa, señala, "porque el sedentarismo ya es un problema que crece. En Chile, afecta a más del 30% de la población, entonces vamos a tener un problema aún mayor". A su juicio, "estamos hablando de un impacto cardiometabólico, con más obesidad y diabetes, condiciones crónicas que ya son muy prevalentes en el país".

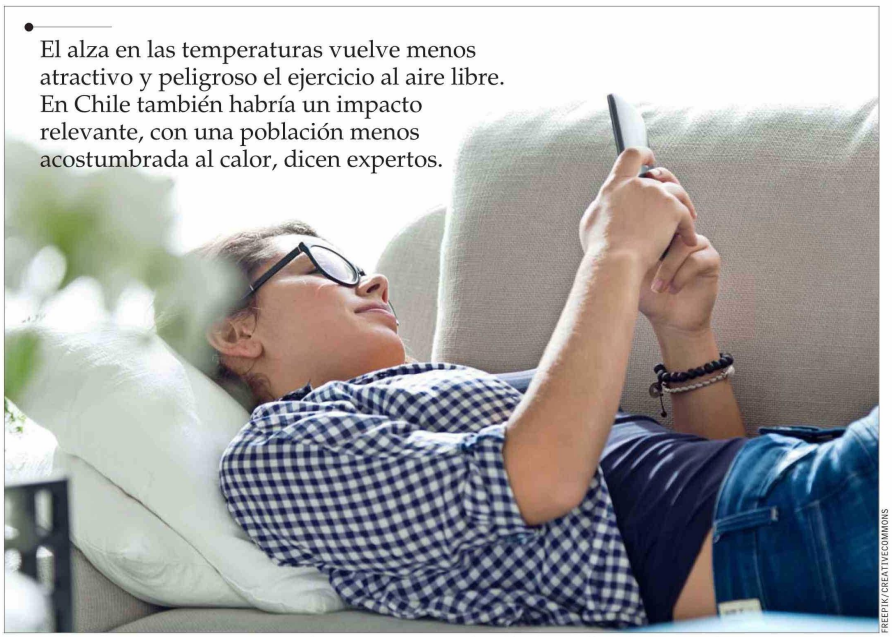
Adaptación

Ante este escenario, los expertos plantean que las políticas públicas deberán adaptarse a las nuevas condiciones climáticas. Los autores del trabajo mencionan que los países deben avanzar en "adaptar el diseño urbano al calor; por ejemplo, mediante corredores peatonales arbolados, más sombra, superficies que reflejen el calor y espacios verdes".

Otra medida, señala García, "es facilitar el acceso a instalaciones deportivas climatizadas, especialmente para grupos más vulnerables, como mujeres, adultos mayores y comunidades de menores ingresos".

Oscar Melo, académico de la Facultad de Agronomía y Sistemas Naturales UC, del Centro de Cambio Global UC y coautor del estudio, destaca que "Chile tiene la ventaja de que, aunque puede hacer mucho calor en el día, las noches son más frías. Eso permite pensar en estrategias para hacer actividad física cuando baja la temperatura".

Y concuerda en que "esto tiene que tomarse en cuenta en las políticas de promoción de ejercicio, tanto en el trabajo como en establecimientos educacionales".



El alza en las temperaturas vuelve menos atractivo y peligroso el ejercicio al aire libre. En Chile también habría un impacto relevante, con una población menos acostumbrada al calor, dicen expertos.

FREEPIK/CREATIVECOMMONS

Altas temperaturas hacen menos atractivo e incluso riesgoso ejercitarse al aire libre, lo que obliga a los países a adaptarse. "Si queremos que la gente se mueva, debemos asegurarnos de que el entorno donde viven se lo permita, incluso cuando las temperaturas suban", plantea García.