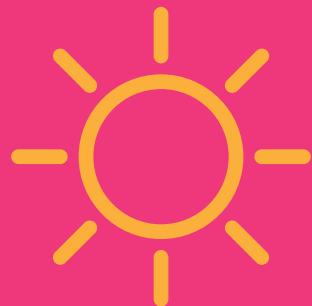


# La comunicación como herramienta para la gestión del riesgo por olas de calor



▼ 21° ▲ 32°



---

Autores:

Maria Victoria Boix, Francisco Chesini;  
Silvia Fontan y Marína Picollo.

Apoyan:



**LIECS**  
LABORATORIO INTERDISCIPLINARIO  
DE ESTUDIOS DE CLIMA Y SALUD

# La comunicación como herramienta para la gestión del riesgo por olas de calor



▼ 21° ▲ 32°



**Las olas de calor** son cada vez más frecuentes, intensas y prolongadas en Argentina. Lejos de ser un fenómeno aislado, forman parte de una tendencia vinculada al cambio climático, que representa un desafío creciente para la salud pública, los servicios esenciales y la vida cotidiana.

A diferencia de otros eventos climáticos, el **calor extremo** no siempre se percibe como un peligro, ya que no deja huellas visibles de inmediato. Sin embargo, puede provocar deshidratación, descompensación de enfermedades crónicas, golpe de calor y fallas orgánicas severas. Las infancias, personas mayores, con enfermedades crónicas, trabajadoras expuestas al calor y quienes viven en condiciones vulnerables son las más afectadas.

En este contexto, la comunicación pública cumple un rol decisivo. **Informar de manera clara, responsable y accesible es fundamental para prevenir riesgos, modificar conductas y salvar vidas.** Esta guía ofrece a periodistas y comunicadores herramientas para cubrir las olas de calor desde un enfoque de salud pública, con **recomendaciones prácticas, contexto actualizado y criterios editoriales sugeridos.**



## ¿Qué entendemos por calor extremo y ola de calor?

### Calor Extremo



Períodos en los que la temperatura es inusualmente alta para una región y se sostiene en el tiempo. El cuerpo tiene dificultades para enfriarse y recuperarse.

### Ola de Calor



Período de al menos tres días consecutivos en el que las temperaturas máximas y mínimas igualan o superan los valores umbral establecidos para cada localidad (según el Servicio Meteorológico Nacional - SMN).

La **temperatura nocturna** cumple un papel clave: si también se mantiene alta, el cuerpo no logra disipar el calor acumulado y el riesgo para la salud aumenta.

El riesgo frente al calor extremo no depende solo del clima, sino de una combinación de factores que interactúan:



#### Amenaza:

El aumento de la temperatura y la ocurrencia de olas de calor.



#### Exposición:

La cantidad de personas, viviendas o servicios que están en contacto con esa amenaza y las actividades que se realizan, por ejemplo: las personas que trabajan al aire libre están más expuestas.



#### Vulnerabilidad:

Las características que aumentan la probabilidad de sufrir daños (edad avanzada, enfermedades crónicas, aislamiento social, o la falta de acceso a una vivienda adecuada o a agua segura).

**La comunicación debe apuntar a reducir la vulnerabilidad y la exposición de la población**

## Quiénes son más vulnerables: el calor no afecta a todos por igual

La evidencia epidemiológica muestra que la morbimortalidad aumenta en determinados grupos. Las vulnerabilidades se potencian cuando se combinan (por ejemplo, una persona mayor, con enfermedad crónica, que vive sola).

Grupo de vulnerabilidad	Subgrupos prioritarios	Por qué el riesgo es mayor
 Según curso de vida (Edad)	Personas <b>mayores de 65 años</b> y personas <b>menores de 5 años</b> . También personas <b>gestantes y lactantes</b> .	<b>Menor capacidad para regular la temperatura</b> corporal debido a cambios fisiológicos (menor sudoración) o <b>dependencia de otra persona para el cuidado</b> .
 Según condición de salud	Personas con <b>enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, condiciones de salud mental</b> .	El organismo enfrenta mayores <b>dificultades para mantener la temperatura corporal estable</b> . Ciertos medicamentos pueden agravar los efectos.
 Según condición socio-económica	Quienes viven en <b>viviendas precarias</b> (poca ventilación, sin acceso a agua segura) y personas en <b>situación de calle o que viven solas</b> .	<b>Menos recursos para mantenerse frescos e hidratados</b> . La inestabilidad del <b>servicio eléctrico</b> agrava estas situaciones.
 Según tipo de exposición	Trabajadores al aire libre (construcción, recolección, repartidores), o que requieren <b>alto esfuerzo físico</b> .	<b>Exposición prolongada al calor</b> , con baja posibilidad de descanso, hidratación o acceso a lugares frescos.

 <p><b>Consumo de medicamentos específicos</b></p>	<p>Personas bajo <b>tratamiento con diuréticos, anticolinérgicos</b> y algunos <b>psicofármacos</b> (neurolepticos, ansiolíticos).</p>	<p><b>La medicación puede influir o agravar la respuesta del organismo al calor.</b></p>
 <p><b>Electrodependencia</b></p>	<p>Personas que tienen indicación médica para utilizar un <b>dispositivo con alimentación eléctrica</b> del cual depende su supervivencia.</p>	<p>Los <b>cortes de energía</b> durante las olas de calor representan un riesgo vital adicional.</p>
 <p><b>Según nivel de discapacidad</b></p>	<p>Personas con <b>discapacidad o dependencia funcional</b>.</p>	<p>Enfrentan barreras para el <b>autocuidado</b> (hidratarse, desplazarse). La <b>dependencia de dispositivos eléctricos</b> (sillas motorizadas, respiradores) aumenta el riesgo.</p>



**Nota importante:** En situaciones de calor extremo muy intenso (Alerta Naranja/Roja), incluso las personas sin factores de riesgo previos pueden verse afectadas. La comunicación preventiva debe ser universal.



## Efectos agudos del calor extremo: señales de alarma

Reconocer los síntomas tempranos es clave para actuar a tiempo y evitar complicaciones.

Gravedad	Cuadro clínico	Síntomas comunes
<b>Leve</b>	<b>Sarpullido</b> por calor	Erupción cutánea, se presenta como pequeños bultos rojos o transparentes que pueden parecer ampollas y pueden picar, más frecuentes en niños en pliegues.
	<b>Calambres</b> por calor	Espasmos o contracturas dolorosas e intermitentes de la musculatura.
	<b>Edema</b> por calor	Hinchazón (edema) de miembros inferiores, especialmente tobillos.
<b>Moderado</b>	<b>Síncope</b> por calor	Sed intensa y debilidad, acompañada de cefaleas, vértigo, baja presión arterial y pérdida de conocimiento (desmayo).
	<b>Agotamiento</b> por calor	Sed intensa, debilidad, malestar, náuseas, vómitos, mareos, cefalea. Pulso bajo, respiración rápida. Temperatura corporal ligeramente elevada (inferior a 40 °C).
<b>Severo</b>	 <p><b>¡EMERGENCIA!</b> <b>Golpe de calor</b></p>	Piel caliente y seca, temperatura corporal superior a 40 °C, náuseas, hipotensión, taquicardia. Alteraciones del sistema nervioso central, como estupor, confusión o coma. Constituye una emergencia médica que requiere hospitalización inmediata



## Qué hacer ante **efectos del calor**:



### 1.



Llamar inmediatamente a un **servicio de emergencia** (o llevar a la persona afectada al centro de salud más cercano).



### 2.

Llevar a la persona a un **lugar fresco y ventilado**.



### 3.

Quitarle la ropa y **enfriarla** rápidamente (cubrir todo el cuerpo con toallas mojadas).



### 4.

Darle de **beber agua**, si está consciente.



## Otros Riesgos en la salud (los efectos invisibles)

La comunicación debe incorporar estos efectos menos conocidos para sensibilizar sobre el impacto integral del calor:



En **personas gestantes**, aumenta el riesgo de partos prematuros, bajo peso al nacer y mortalidad fetal.

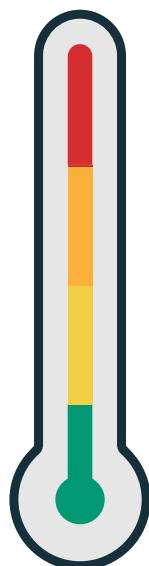
**El calor extremo afecta la capacidad física.** Se estima que en Argentina la exposición al calor causó una pérdida de 330 millones de horas laborales potenciales en 2022.

**El calor mata.** En Argentina se ha observado incrementos en la mortalidad durante las olas de calor y días posteriores.

## Comunicación estratégica y medidas de prevención

### El Sistema de Alerta Temprana (SAT-TE)

El Sistema de Alertas Tempranas por Temperaturas Extremas (SAT-TE) del Servicio Meteorológico Nacional (SMN) busca anticipar la ocurrencia de situaciones extremas y sus posibles efectos en la salud, permitiendo la acción preventiva.



Nivel de Alerta	Efecto sobre la Salud	Públicos Prioritarios del Mensaje
Rojo	Alto a extremo.	Muy peligrosas, pueden afectar a todas las personas, incluso a aquellas saludables.
Naranja	Moderado a alto.	Muy peligrosas, especialmente para grupos de riesgo.
Amarillo	Leve a moderado.	Peligro para los grupos de riesgo.
Verde	Sin efecto.	Información de rutina para público general

### El Sistema de Alerta Temprana (SAT-TE)

La comunicación debe concentrarse en mensajes claros, simples y factibles, enfocados en la hidratación y el enfriamiento.



**Antes del evento  
(preparación):**



Asegurarse de tener **agua segura disponible**.



Verificar el funcionamiento de la **heladera y el aire acondicionado**.



Asegurar que las **ventanas** puedan cubrirse (cortinas claras) para mantener el interior fresco.



Cargar las **baterías de dispositivos o elementos de apoyo** (en caso de corte de luz).



Consultar al médico/a sobre los **tratamientos habituales** y asegurarse de tener la **medicación suficiente**.



**Durante el viento  
(acción inmediata):**



**Hidratarse** con mayor frecuencia (aun sin sed). Consumir solo **agua segura**.



**Evitar** bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas.



Usar **ropa ligera, holgada y de colores claros**. **Refrescar** la piel con rociador o duchas frescas.



Abrir **ventanas** temprano a la mañana y a la noche. Cerrar cortinas/persianas durante el día.



Evitar la **exposición directa al sol** y la actividad física intensa entre las **10** y las **16** horas.



**Activar redes de cuidado:** Coordinar llamadas diarias con personas mayores, personas que viven solas o con problemas de salud.



Nunca dejar a personas ni mascotas dentro de un **vehículo estacionado**.



Buscar un **lugar fresco** para descansar unas horas (espacios con sombra de árboles, sitios climatizados como edificios públicos).



## Buenas prácticas para periodistas

Para que la comunicación tenga impacto, se recomienda:



**Evitar imágenes vacacionales** (playa, sol recreativo) y priorizar visuales que reflejen las consecuencias del calor extremo en la salud y el bienestar.



**Simplificar y Reforzar:** Concentrar la información en tres a siete mensajes clave y repetirlos con frecuencia.



**Usar lenguaje claro y sencillo:** Evitar el uso de siglas y lenguaje técnico. Usar palabras familiares y un tono conversacional y cercano.



**Aprovechar canales diversos:** Si bien las redes sociales son útiles, para llegar a los grupos más vulnerables (como adultos mayores) es crucial usar la radio, la televisión o llamados telefónicos/mensajes directos a redes de cuidadores.



**Fomentar el cuidado colectivo:** Dirigir mensajes tanto a las personas en situación de vulnerabilidad (autoprotección) como a quienes están a su cuidado (responsabilidad y control de vecinos, amigos, y familiares).



**Incluir la fase de recuperación:** Recordar a la población que el riesgo puede persistir incluso después de finalizado el evento.



## Acerca de esta guía

Esta guía fue elaborada por **CIPPEC** (Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento), con el apoyo de **Wellcome Trust** y en colaboración con el **LIECS – Laboratorio de Investigación en Estadística y Ciencias de la Salud** de la Universidad Nacional de Córdoba.

Se desarrolló en el marco del proyecto “**Impacto de las Olas de Calor en la Salud de los Adultos Mayores en Ciudades de Argentina**”, financiado por **Wellcome Trust** a través del **Climate Impacts Award #312404/Z/24/Z**, cuyo objetivo es fortalecer la preparación y la respuesta frente al calor extremo en ciudades del país.

---

**CIPPEC** es un **think tank independiente, apartidario y sin fines de lucro**, dedicado a producir conocimiento, diseñar e impulsar políticas públicas que promuevan la equidad, el desarrollo sostenible y un Estado más eficaz.

[www.cippec.org](http://www.cippec.org)

---

**Wellcome Trust** es una fundación filantrópica global que apoya investigación científica y acciones que mejoran la salud en todo el mundo.

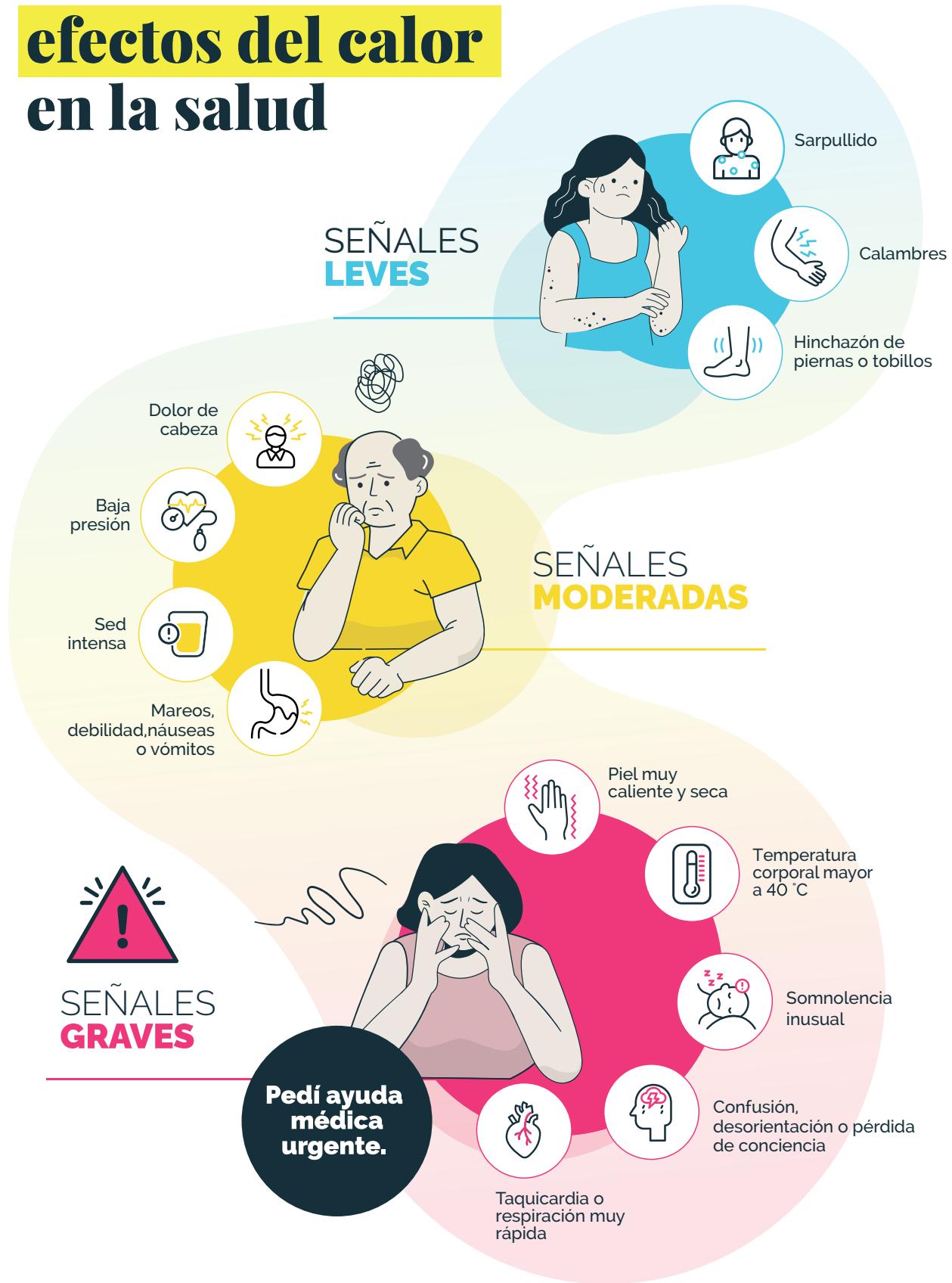
[www.wellcome.org](http://www.wellcome.org)

---

**LIECS** desarrolla investigación aplicada en salud pública, epidemiología y riesgos climáticos.

<https://sites.google.com/view/liecs>

# Síntomas de efectos del calor en la salud



**Cuidate del calor.**  
Ante cualquier duda, buscá atención médica.

CIPPEC<sup>TM</sup>  
25 años

**W**  
wellcome

# ¿A quiénes afecta más la exposición al calor?



Personas con enfermedades crónicas



Personas con discapacidad o electrodependientes



Personas mayores



Niñas y niños pequeños



Personas que viven en viviendas muy calurosas o sin agua segura



Personas que trabajan al aire libre o hacen actividad física intensa



Personas en situación de calle

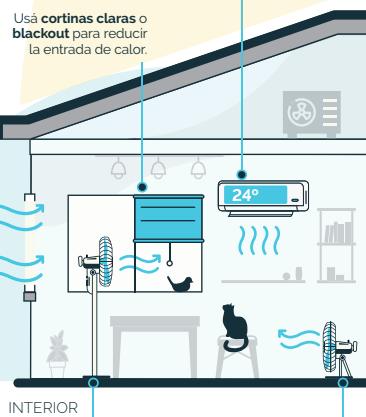
El calor no afecta a todas las personas por igual.  
**Cuidemos a quienes más lo necesitan.**

## Cómo mantener tu casa fresca durante el calor extremo

### 1. Ventilá de forma inteligente

Al amanecer y durante la noche  
Ventilá para dejar entrar aire más fresco.

Durante el día  
(Cuando suba el calor)  
Mantené ventanas, cortinas y persianas cerradas.



### 2. Mové el aire

Usá ventiladores (si el ambiente no está muy húmedo).

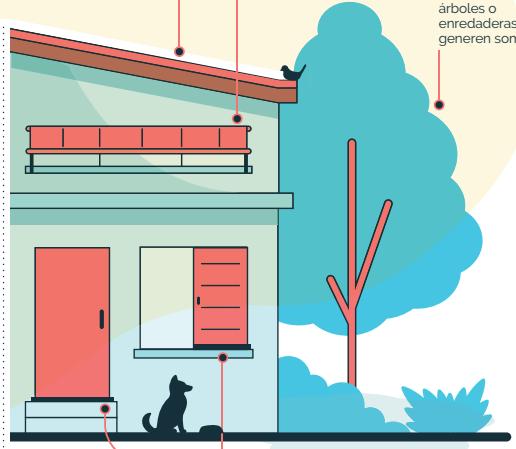
Ubicá ventiladores de manera cruzada para mejorar la circulación.

### 4. Reducí el calor exterior

Pintá o cubrí techos con colores claros o reflectivos.

Instalá toldos o parasoles en ventanas o balcones.

Colocá plantas, árboles o enredaderas que generen sombra.



### 5. Mejorá el aislamiento

Sellá filtraciones de aire en ventanas y puertas.



**Cuidate del calor.** Ante cualquier duda, buscá atención médica.

CIPPEC®  
25 años



# Cómo cuidarte durante una ola de calor



## 1. Hidratate

Tomá agua seguido, aunque no tengas sed.

Evitá alcohol, cafeína y bebidas muy azucaradas.



## 2. Mantené baja la temperatura del cuerpo

Tomá duchas frescas o mojate brazos, cara y cuello.

Usá ropa liviana, amplia y de colores claros.

Descansa en lugares frescos y ventilados.

Evitá el sol directo y la actividad física intensa entre las 10 y las 16.



## 3. Refrescá tu casa

Abrié ventanas temprano o de noche.

Cerrá ventanas y cortinas durante las horas de mayor calor.

Usá ventiladores si el ambiente no está muy húmedo.

Usá aire acondicionado en 24 °C.



## 4. Cuidá a quienes tienen más riesgo

Llamá o visitá a las personas mayores, embarazadas, con enfermedades crónicas o a quienes requieran asistencia.

Mantené frescos e hidratados a niños y niñas pequeños.



## 5. Si salís

Buscá sombra.

Usá gorra o sombrero y protector solar.

Llevá agua segura siempre con vos.

Nunca dejes a personas ni mascotas dentro del auto.

# Cómo prepararte antes de una ola de calor

## Prepará tu casa para mantenerla fresca

**Verificá** que las ventanas abran y cierren bien, y que cuenten con mosquiteros u otros elementos de protección.

**Instalá** cortinas claras o blackout para reducir la entrada de calor.

**Probá** el aire acondicionado o los ventiladores para asegurarte de que funcionen correctamente.



## Activá redes de cuidado

**Coordiná** llamadas diarias con personas mayores, quienes viven solas o tengan problemas de salud.

**Identificá** lugares frescos o climatizados cercanos: parques arbolados, centros comunitarios, clubes, bibliotecas, shoppings o casas de familias.

## Organizá tus cuidados personales

**Asegurá** contar con agua limpia y fría para todo el día.

**Tené** comidas livianas y frescas disponibles, como frutas y verduras crudas.

**Revisá y asegurá** tus medicamentos habituales para evitar salidas durante la ola de calor.



**Armá un "kit de calor":** botella de agua, ropa liviana y clara, gorra o sombrero, protector solar, paños húmedos o spray con agua.

## Anticipate a cortes de luz o agua

**Cargá** baterías y dispositivos.

**Tené** linterna y agua fresca de reserva.

**Asegurá** respaldo y contactos de emergencia si hay personas electrodépendientes en tu familia.



**Cuidate del calor.** Prepararte antes reduce riesgos.

CIPPEC®

25 años

