



20 Noviembre, 2023

## Evolución de las temperaturas en las últimas cinco décadas



GRÁFICO  
E. HINOJOSA

# Jaén logra reducir las muertes por calor tras un 2022 de récord

FOTO: NANY LAVADO

**Este año fallecieron por exceso de temperaturas 54 jienenses, casi un tercio que en 2022**

**E. LÓPEZ / E. HINOJOSA Y NEREA ESCÁMEZ**

JAÉN. El aumento de las temperaturas amenaza con ser una de las causas de mortalidad en la provincia de Jaén, según se vuelve común la subida y se asienta en el día a día incluso fuera de las fechas estivales. Los termómetros en los meses de septiembre y octubre tampoco han suavizado la inquietud. De hecho, este año han muerto 54 jienenses por causas atribuibles a las temperaturas, aglutinándose en julio y agosto, con cifras de récord.

El balance se conoce a través del Instituto de Salud Carlos III. Este organismo, dependiente del Ministerio de Ciencia e Innovación, registra estos datos desde 2015, que, en el caso de Jaén, anotó su máximo histórico en 2017, con 171 fallecimientos por esta causa. En segundo lugar estaría el año pasado, 2022, cuando se volvió a alcanzar una cifra de récord, sien-

do 135 los muertos por el exceso de las temperaturas en la provincia, también registrados sobre todo en verano.

Sin duda, los periodos más cálidos son más peligrosos, por lo que las muertes suelen ocurrir entre julio y agosto. En concreto, este año en agosto fallecieron 20 personas, cuatro hombres y 16 mujeres.

Aunque el perfil de hombre o mujer que trabaja bajo el sol es el más recurrente en el imaginario, los datos dicen otra cosa, ya que con respecto a la edad de los fallecidos, la proporción en Jaén se amplía en los mayores de 65 años. Tanto en julio como en agosto, las

personas que han perdido la vida por motivos relacionados con el calor tenían 65 años o más. En concreto, fueron el 90% de las muertes por altas temperaturas. Mientras que en 2022 fueron 114 y, el año anterior, 58. Los mayores de 85 años también están entre las víctimas.

Según los expertos, los mecanismos fisiológicos tienen lugar en una temperatura concreta, que en los seres humanos es de entre 35 a 37 grados. Tenemos un centro que regula esa temperatura y ahí es donde el organismo pone su energía para que todo pueda funcionar bien. Y cuando eso no ocurre, o bien por frío o bien por

calor, se ponen en marcha una serie de mecanismos que van orientados a que se mantenga. Es, precisamente, cuando el calor del ambiente se mantiene mucho tiempo en términos muy elevados cuando comienza a afectar a esos mecanismos que tiene nuestro cuerpo para intentar mantener la temperatura en unos niveles adecuados.

«La población mayor es de la más vulnerable a estos fenómenos extremos de temperatura, por el hecho de que influyen varios factores», explica el médico internista en el Hospital de Jaén, Francisco Gómez Delgado. Señala que la capacidad de no poder regular

### Los riesgos de las altas temperaturas de noche

Uno de los grandes riesgos de vivir veranos más cálidos es que estas altas temperaturas no solo se dan durante el día. Al estar despiertos, podemos beber y tomar alguna medida para evitar riesgos, pero de noche —aunque el metabolismo se ralentiza— se siguen sufriendo las

consecuencias del calor. «No hidratarse durante toda la noche, y más si la habitación no está ventilada, supone también un riesgo que en muchas ocasiones no se tiene en cuenta», afirma el doctor Miguel Marcos, director médico y jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital Quirónsalud Málaga. Precisamente, una de las formas de combatir ese calor es el uso del aire acondicionado

para dormir, que a su vez puede traer consigo otros problemas indirectos. «Dentro de unos límites y con una temperatura adecuada nos protege del calor extremo, pero si no hacemos un buen mantenimiento de los filtros, puede favorecer la aparición de patologías respiratorias», sostiene Marcos, que incide en lo positivo, ya que ayudan a vencer el riesgo consecuencias.

la temperatura corporal, adaptarse a los cambios del medio ambiente u otros fenómenos fundamentales, como el manejo de la sensación de sed o alimentarse, les hace ser víctimas del intenso calor.

«Son pacientes muy vulnerables porque no tienen sensación de sed ni de hambre, así que ni beben ni comen adecuadamente, están más expuestos a la deshidratación, lo cual hace que falle el riñón», dice, y añade: «Muchos de ellos están muy medicados, por lo que potencia los efectos secundarios que deriva en más aspectos como las secreciones respiratorias, que implica más riesgo de procesos de infecciones bacterianas».

Asegura que en el Hospital de Jaén suelen encontrarse con pacientes mayores con «descompensaciones claramente relacionadas con el calor». Explica que «todavía no tenemos la percepción del cambio climático interiorizado y estimamos que esta época del año no hace este calor, se sigue al sol, se mantienen las actividades cotidianas en las horas más intensas del día, cuando no debería ser así». Subraya que «no tomamos las precauciones que deberíamos tomar también en verano».

El mejor consejo para estas fechas es «cambiar el chip de que estamos en un otoño en el que se puede salir a hacer deporte, cuando no es así, basta con ver las temperaturas y los avisos», dice, y es que el término 'verano' cada vez está más aceptado entre la sociedad como una nueva época del año que se repite según pasan las estaciones, con altas temperaturas cuando lo habitual era portar chaquetas y comenzar a sacar calzado cerrado.

### Atención a los jóvenes

A pesar de que los grupos de riesgo son las personas mayores o los pacientes con enfermedades crónicas, los jóvenes también van ganando espacio en el peligro de las altas temperaturas. El doctor Francisco Gómez asevera que los jóvenes «no son menos» respecto a las consecuencias del calor; lo que sucede es que las alteraciones fisiológicas que suceden en el cuerpo —comenzar a sudar, más taquicardia— llega un momento en que se instaura con el golpe de calor y hay un problema serio para revertirlo, por lo que se requiere de atención médica en estos casos.

Es aquella situación en la que todos los mecanismos fracasan. Se produce un choque, un 'shock'. Es una situación en la que el cuerpo no puede llevar oxígeno a todos lados provocado por ese calor extremo. Y eso ocurre en personas jóvenes porque «suelen exponerse mucho más». «No avisa el golpe, el cuerpo va dando señales, pero hay muchas personas, como suele ser con los más jóvenes, que no atienden a estos indicios, no se hidratan ni van a la sombra, por lo que acaban sufriendo más», afirma.