

INFARTOS, ARRITMIAS E INSUFICIENCIA CARDÍACA: ASÍ IMPACTAN LAS OLAS DE CALOR EN LA SALUD DEL CORAZÓN

- **El Hospital Universitario La Luz advierte de que las altas temperaturas descompensan a los pacientes cardiovasculares y aumentan el riesgo de eventos cardíacos, especialmente en mayores y personas con enfermedades crónicas.**



Las olas de calor ya no son un fenómeno puntual del verano, sino un episodio cada vez más frecuente y prolongado que supone un riesgo creciente para la salud cardiovascular. Las altas temperaturas, especialmente cuando superan los 35° C durante el día y las noches permanecen por encima de los 25° C durante varios días consecutivos, incrementan el riesgo de infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca y arritmias, especialmente en personas mayores y pacientes con enfermedades cardiovasculares previas.

El calor extremo ha dejado de ser un fenómeno exclusivamente meteorológico para convertirse en una de las principales amenazas para la salud pública. En la última década ha provocado en España más de 27.500 fallecimientos, una cifra superior a la registrada por los accidentes de tráfico en el mismo periodo. Solo durante el verano de 2025, aproximadamente uno de cada tres días estuvo bajo condiciones oficiales de ola de calor, una tendencia que refleja el creciente impacto del cambio climático sobre la salud, según datos del Sistema de Monitorización de la Mortalidad Diaria (MoMo)-Instituto de

Salud Carlos III. "La mayoría de los pacientes cardiovasculares no fallecen por un golpe de calor, sino porque el calor actúa como el desencadenante que rompe un equilibrio ya frágil y precipita un infarto, un ictus o una descompensación de insuficiencia cardíaca", explica el Dr. Roberto Martín Reyes, jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario La Luz. "El corazón tiene que trabajar más para mantener la temperatura corporal y, en pacientes vulnerables, ese sobreesfuerzo puede desencadenar complicaciones muy graves".

El especialista advierte de que el calor extremo provoca una importante sobrecarga para el sistema cardiovascular. La vasodilatación, la pérdida de líquidos y la deshidratación obligan al corazón a realizar un esfuerzo adicional para mantener la presión arterial y la temperatura corporal, una situación que puede descompensar a pacientes con patologías cardiovasculares previas.

"Las personas mayores, los pacientes con insuficiencia cardíaca, hipertensión o antecedentes de enfermedad coronaria son especialmente vulnerables durante las olas de calor. En estos periodos aumenta el riesgo de infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca y arritmias, por lo que la prevención resulta fundamental", señala el especialista.

La calima también afecta al corazón

Al impacto de las altas temperaturas se suma, en muchas ocasiones, la presencia de calima y partículas contaminantes en suspensión. Estas micropartículas, además de agravar las enfermedades respiratorias, también pueden afectar al sistema cardiovascular.

"Las partículas de pequeño tamaño pueden atravesar los pulmones y llegar al torrente sanguíneo, favoreciendo procesos inflamatorios que empeoran patologías cardiovasculares ya existentes y aumentan el riesgo de complicaciones", explica el Dr. Martín Reyes.

Hidratación y evitar las horas centrales del día, claves para prevenir complicaciones

Los especialistas recuerdan que una correcta hidratación constituye la principal medida preventiva. Se recomienda ingerir al menos litro y medio de agua al día, incluso aunque no exista sensación de sed.

"Con la edad disminuye la percepción de sed y eso favorece que muchas personas mayores lleguen a estados de deshidratación sin ser conscientes. Es importante beber agua de forma regular durante toda la jornada y no esperar a tener sed", subraya el jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario La Luz.

Asimismo, se aconseja evitar la actividad física al aire libre entre las 12:00 y las 20:00 horas, permanecer en espacios climatizados o bien ventilados y mantener una temperatura ambiental cercana a los 24-26° C.

Especial precaución con determinados tratamientos

Las personas que reciben tratamiento con diuréticos o medicamentos para controlar la hipertensión deben extremar las precauciones durante las olas de calor. La combinación de vasodilatación y pérdida de líquidos puede provocar descensos importantes de la presión arterial.

"En algunos pacientes puede ser necesario ajustar temporalmente la medicación, pero nunca debe hacerse por iniciativa propia. Cualquier modificación del tratamiento debe realizarse siempre bajo supervisión médica", insiste el Dr. Martín Reyes.

El deporte, mejor a primera o última hora del día

El riesgo no afecta únicamente a personas mayores o pacientes crónicos. El ejercicio físico intenso durante las horas de mayor calor también puede desencadenar problemas cardiovasculares incluso en personas jóvenes y sanas.

"Hacer deporte en las horas centrales del día durante una ola de calor supone un riesgo innecesario. Lo recomendable es trasladar la actividad física a primera hora de la mañana o al anochecer, cuando las temperaturas son mucho más seguras", explica.

El cardiólogo recuerda que el cambio climático está modificando el perfil de riesgo cardiovascular de la población. "El estrés térmico está llamado a convertirse en uno de los grandes factores de riesgo cardiovascular de los próximos años. Ya no hablamos de episodios aislados, sino de periodos prolongados de calor intenso que ocupan buena parte del verano y frente a los que debemos aprender a protegernos".

Y concluye con un mensaje de concienciación: "Debemos dejar de considerar las olas de calor como un problema exclusivamente ambiental. Son un problema sanitario y cardiovascular de primer orden. Igual que protegemos a la población frente al frío o la contaminación, debemos aprender a protegernos del calor extremo, especialmente quienes padecen enfermedades cardiovasculares. La prevención puede evitar muchas complicaciones y salvar vidas".