

GUÍA PARA SOBREVIVIR A LAS OLAS DE CALOR

An illustration of a man in a red t-shirt standing in a park. He is shielding his eyes with his right hand and pulling at the collar of his shirt with his left hand. The background shows a city park with trees and buildings under a bright, hazy sky. The overall style is a mix of illustration and photography.

GREENPEACE

Índice

Recomendaciones generales

Recomendaciones específicas

1. ¿Cómo nos podemos proteger del calor en nuestro entorno?
2. ¿Cómo nos podemos proteger del calor en nuestra casa?
3. ¿Cómo nos podemos proteger individualmente?
4. ¿Cómo podemos proteger a los animales durante una ola de calor?

¿Qué puedes pedir a tu ayuntamiento?

España ya es uno de los países del mundo que más está sufriendo los impactos del cambio climático, con un notable aumento en los eventos meteorológicos extremos, como las olas de calor.



Esta guía ofrece consejos y medidas que puedes tomar ya para protegerte ante una ola de calor y otras que puedes demandar a tu ayuntamiento para que tu municipio esté mejor adaptado.

RECOMENDACIONES GENERALES

- 1. Presta atención a los avisos de olas de calor.** Tanto los medios de comunicación como la Agencia Estatal de Meteorología avisan de cuándo se va a producir una ola de calor. Saberlo te permitirá prepararte.
- 2. Es importante conocer si tu casa está preparada** o no para protegerte del calor extremo y adecuarla para que puedas descansar por las noches y que tu cuerpo se regenere y aguante otro día de calor.
- 3. Conoce las zonas verdes e iniciativas que hay en tu municipio** para llevar mejor las olas de calor, quizás existan refugios climáticos o espacios comunitarios mejor preparados que tu hogar o que te permitirán estar en compañía.
- 4. Cuéntalo y ayuda.** En tu barrio y en tu vecindario seguro que hay muchas personas que quizá no conozcan cómo protegerse del

calor. Súmate a colectivos o movimientos vecinales que se estén movilizando para mejorar tu barrio y, si aún no hay, podéis organizaros y poner en marcha actividades (como las que te contamos aquí) que os protejan del calor, así como pedir medidas a las administraciones locales.

- 5. Sé prudente.** El calor no es una broma, es importante evitar exponerse al calor en los días de temperaturas extremas.
- 6. Prepárate.** Las olas de calor son cada vez más frecuentes. En cuanto sepas que va a llegar una nueva ola de calor, adapta tus horarios y tus actividades para tener menor nivel de exposición.





RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

1. ¿Cómo nos podemos proteger del calor en nuestro entorno?

Nuestro entorno, especialmente si es urbano, nos puede exponer más al calor y hacernos más vulnerables. En concreto en las ciudades se da el fenómeno conocido como **“isla de calor urbana”** que se produce porque el asfalto y el hormigón de las calles absorben calor durante el día y lo liberan durante la noche, impidiendo que refresque y que podamos descansar y recuperarnos adecuadamente.

Las temperaturas mínimas aumentan, dando lugar a las conocidas como **“noches tropicales”** o **“noches tórridas”**, en las que la temperatura no baja de los 20 °C o los 25 °C respectivamente. Durante el día sufrimos los efectos del calor y por la noche no baja la temperatura lo suficiente como para que nuestros cuerpos puedan refrescarse y recuperarse.

Cuando esta situación se repite varios días seguidos, podemos entrar en una peligrosa espiral de calor que nos hace más vulnerables y puede afectar a nuestra salud física y mental.

En Europa, más del 4% de la mortalidad estival en ciudades es atribuible a las islas de calor urbanas.

Ante el aumento del número e intensidad de las olas de calor, es **imprescindible que nuestros municipios pongan en marcha distintas medidas para transformarlos en un entorno más adaptado al cambio climático y también más amigable.**

1.1 Más verde = menos calor

El calor que produce la radiación solar se acumula en el suelo, que, como nuestra piel, transpira (o suda) ese calor, refrescando el ambiente. A su vez, los árboles y la vegetación en general también “sudan” parte del agua que absorben, por lo que nos refrescan además de darnos sombra. También limpian el aire de contaminantes, reducen la contaminación acústica, fomentan el bienestar, la actividad física y la salud mental y son refugio de fauna urbana.

Si vives en una ciudad, las recomendaciones internacionales nos dan unas pautas claras para que tengamos una cobertura vegetal mínima en las zonas urbanas, es lo que se conoce como la regla 3-30-300:



Ver tres árboles desde nuestra casa

Está asociado con una reducción del estrés, mayor satisfacción en el trabajo y recuperación tras intervenciones quirúrgicas.

Tener un 30% de cobertura vegetal en nuestro barrio

Puede disminuir la mortalidad, llegando a evitarse un tercio de las muertes prematuras atribuibles al calor.

Tener un espacio verde a 300 metros (unos 5 minutos andando de nuestra casa)

Podría evitar 43.000 muertes al año en Europa, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), que recomienda que sean de, al menos, media hectárea. A día de hoy, más del 60% de la población europea tiene un acceso insuficiente a espacios verdes.



1.2 Huertos urbanos, azoteas y fachadas verdes

Una ciudad salpicada de verde en todas las calles y con espacios verdes más amplios en distintos puntos, accesibles y cercanos, estará mejor adaptada al calor además de proporcionar pequeños oasis para relajarse y descansar.

Las azoteas y fachadas verdes ayudan a aislar los edificios del calor a la vez que refrescan el ambiente y son un buen aliado como refugio de la fauna urbana.

Los huertos urbanos, además de aumentar el espacio verde fomentan la actividad en comunidad, la recuperación de espacios degradados, actúan como punto de encuentro colectivo y difunden la agricultura y el contacto directo con la producción de alimentos.

Es importante que en todos los casos se opte por especies adaptadas al clima local y riegos eficientes y/o con agua regenerada para que

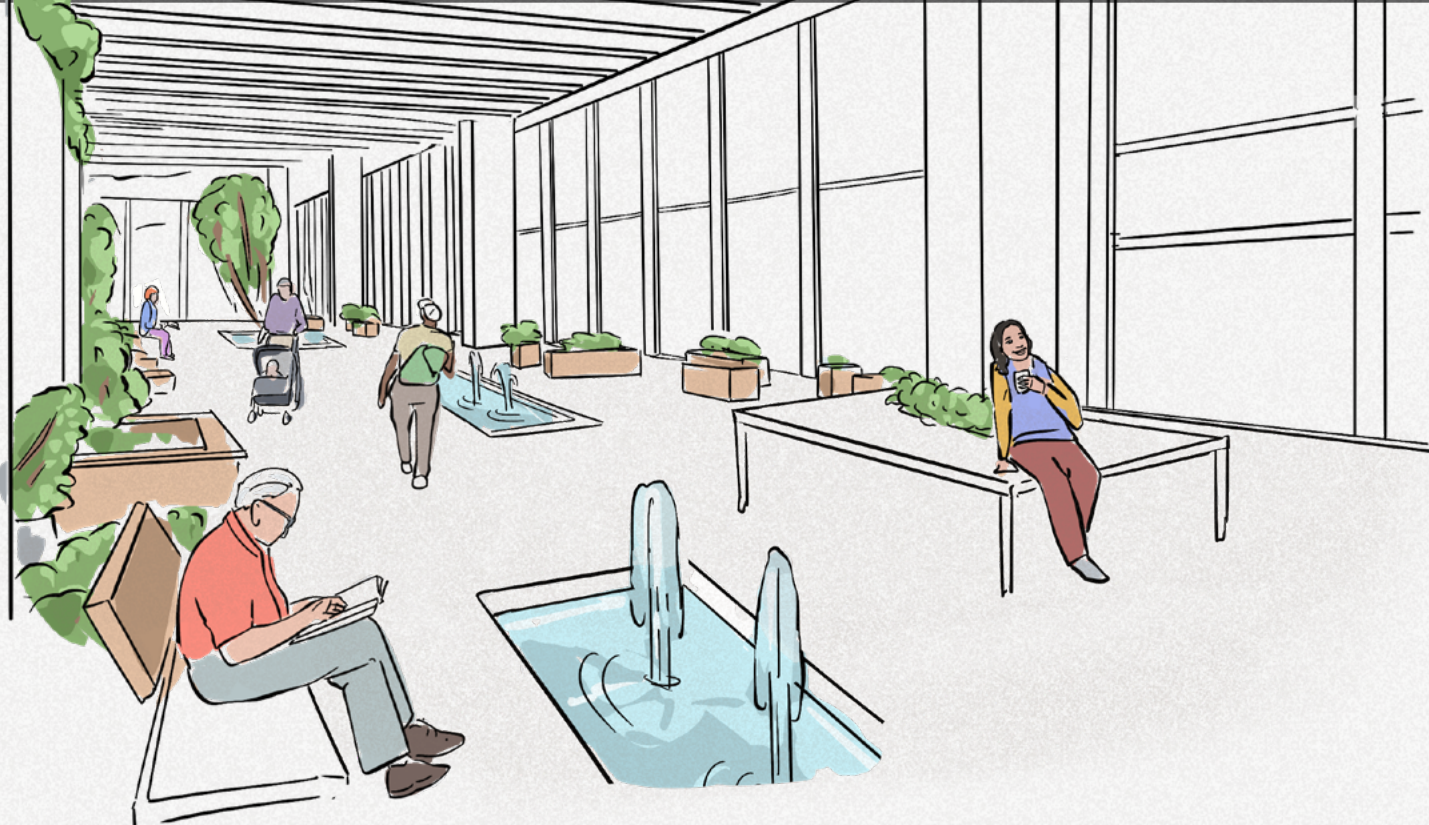
el mantenimiento de estos puntos verdes no suponga una demanda de agua excesiva y que no se vean impactados en caso de restricciones por situaciones de sequía.

1.3 Llenar de naturaleza los entornos escolares y otros centros públicos

La infancia, especialmente los menores de 5 años, es uno de los colectivos más vulnerables frente al calor extremo. Además de proteger frente al calor, los espacios verdes rodeando escuelas y colegios disminuyen el ruido y la contaminación.

Y algunos estudios demuestran que también disminuye la agresividad y el riesgo de desarrollar TDAH en los escolares. Los patios con vegetación mejoran el sistema inmunitario de quienes juegan en ellos, además de proporcionar sombra y refugio frente al calor.

Otros edificios públicos pueden beneficiarse de las mismas medidas, especialmente centros de mayores –otro de los colectivos más vulnerables– y centros sanitarios.



1.4 Refugios climáticos en tu barrio

Toda la ciudadanía debe tener acceso a espacios cercanos para protegerse del calor. Una forma de hacerlo es a través de los llamados **refugios climáticos**.

Un refugio climático es un espacio, de interior o de exterior, que nos permite refugiarnos del calor proporcionando una temperatura de 27 °C.

Además de un espacio verde, puede ser un lugar público habilitado para ello, como por ejemplo un colegio, una biblioteca o un centro social. Son una medida clave cuando no podemos encontrar ese refugio en nuestro propio hogar, especialmente si formamos parte de un colectivo vulnerable.

Para que sean auténticos refugios climáticos, estos espacios deben:

- **Estar abiertos en las horas de mayor calor** aunque implique alterar su horario de apertura habitual.
- **Estar claramente identificados** tanto en el mismo refugio como en otros puntos de información.
- **Ser accesibles** a personas con movilidad reducida o con alguna discapacidad.
- **Ser cercanos y gratuitos**, especialmente en los barrios o zonas con mayor impacto de calor y/o con menos recursos.
- **Tener una zona de descanso** donde las personas que acuden puedan reposar el tiempo necesario.
- **Proporcionar agua gratuita** para mantener la hidratación de las personas que acuden a estos espacios.



1.5 Desplazarse con menos riesgo

Las actividades diarias nos exponen al calor. Ir a trabajar, al colegio, a la compra o al centro de salud puede ser mucho más llevadero si en nuestros desplazamientos encontramos elementos que nos permitan resguardarnos del calor y descansar.

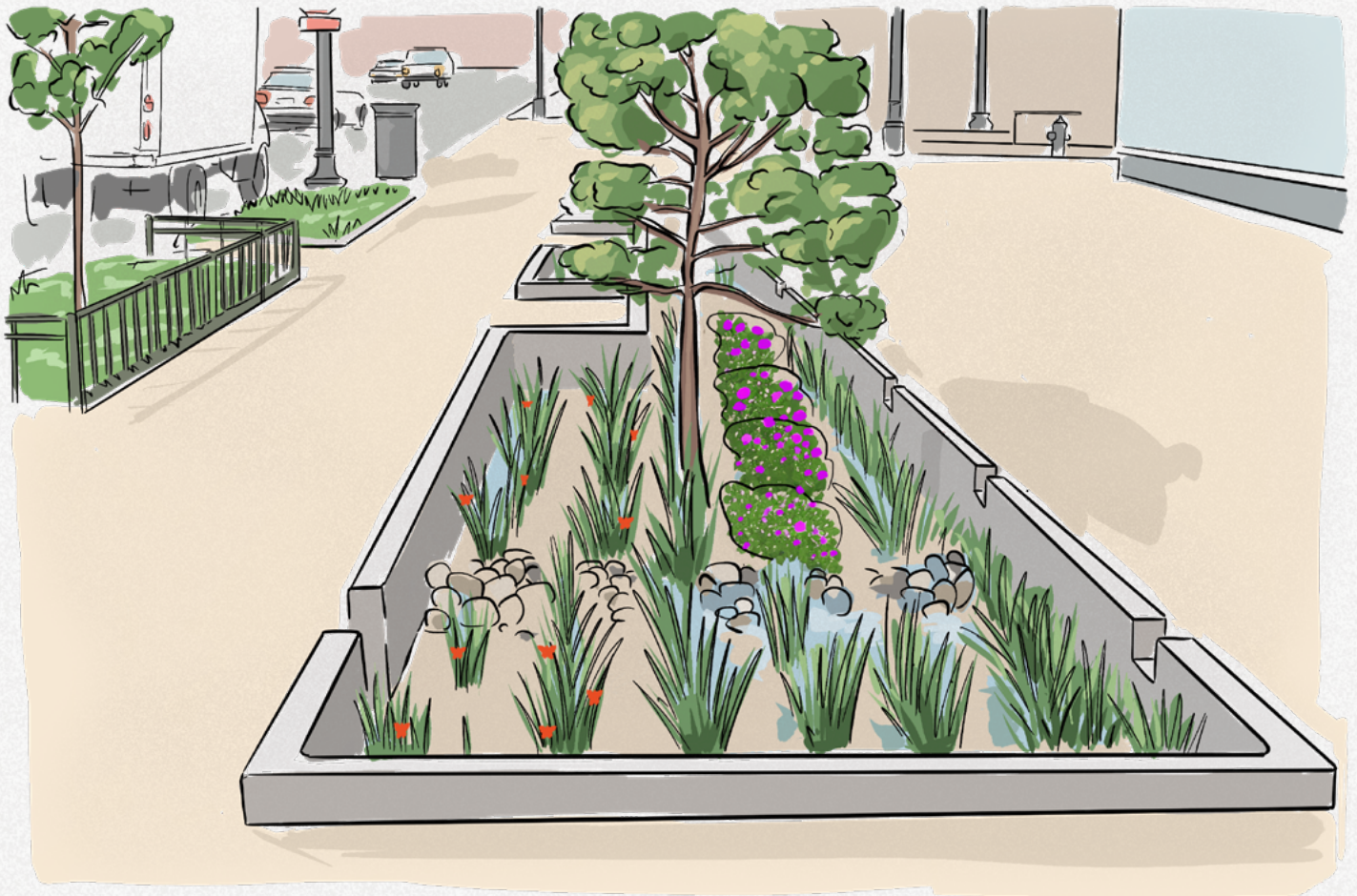
Se puede reducir nuestro riesgo en esos momentos que salimos al exterior y nos exponemos más a las altas temperaturas, especialmente si es en las horas centrales del día, fomentando lo que se denominan **“paseos o desplazamientos confortables”**, en los que podremos encontrar ese alivio del calor a través de distintos elementos en nuestro recorrido que nos proporcionen sombra y nos permitan refrescarnos y descansar.

Existen muchas opciones para dar sombra en las calles además del propio arbolado urbano, como por ejemplo instalar pérgolas en determinados puntos, o instalar toldos o velas en calles peatonales. Esta medida se puede

englobar en los llamados **“planes de sombra”** que están comenzando a implantar algunos ayuntamientos.

Además de la sombra, es clave poder **hidratarnos** durante las olas de calor, con fuentes públicas en buen estado. En situaciones de sequía podemos encontrar que estas fuentes se inhabilitan, pero no debería ser así. Todas las personas, especialmente las más vulnerables, deben tener acceso a poder hidratarse de forma gratuita siempre, especialmente en momentos de altas temperaturas. A la vez tenemos que ser conscientes en situaciones de escasez y hacer un uso racional del agua.

Poder descansar en la calle, especialmente para las personas de mayor edad o con movilidad reducida o condiciones de salud que las sitúen en mayor vulnerabilidad, nos ayuda también a darnos un respiro del calor. Habilitar bancos y **elementos de descanso** en zonas con sombra y fuentes permite que las personas puedan hacer sus recorridos a su ritmo y con menor riesgo.



1.6 Aumentar la superficie permeable

Las zonas urbanas suelen tener más superficies impermeables, como asfalto, hormigón y tejados que acumulan el calor y no retienen el agua.

Aumentando la superficie permeable, con pavimentos permeables, arcenes y cunetas verdes, jardines de lluvia o espacios con vegetación, **no solo se acumula menos calor en las calles sino que además irán liberando el agua que puedan haber retenido ayudando a refrescar el aire.**



2. ¿Cómo nos podemos proteger del calor en nuestra casa?

Nuestras viviendas pueden ser nuestro mejor refugio contra el calor si están adaptadas. Para que nos protejan de las temperaturas extremas se pueden tomar distintas medidas, algunas estructurales pero también de hábitos diarios.

2.1 Una vivienda mejor aislada

Las paredes, tejados, puertas y ventanas de la casa son la primera barrera contra el calor. Un buen aislamiento como por ejemplo el doble cristal o los cierres herméticos puede disminuir la entrada de calor y evitar que el aire fresco que tengamos en la casa se escape. El aislamiento de las fachadas y tejados puede reducir hasta un 50% la necesidad de climatización.

Otros elementos como toldos, persianas, cortinas o contraventanas también nos ayudan a aislar y mantener la casa en sombra. La vegetación también contribuye a aislar las viviendas. Las terrazas o alféizares con plantas o un pequeño jardín vertical pueden ayudar a refrescar.

2.2 Hábitos para mantener la casa fresca

Tener unos hábitos sencillos en casa puede marcar la diferencia a la hora de mantener una temperatura más fresca en el interior. Estos son algunos:

- **Antes de que empiece a dar el sol en la casa, bajar las persianas, cerrar las cortinas y/o abrir los toldos** para evitar que entre el calor lo máximo posible y que se mantenga el frescor de la mañana.
- **Crear corrientes dentro de la casa permitiendo que circule el aire entre las distintas estancias.** La ventilación cruzada consiste en tener ventanas en diferentes paredes, para que en los momentos en los que baje la temperatura, se pueda ventilar bien la casa y el aire caliente salga
- **Mover el aire y refrescar haciendo uso de ventiladores o del aire acondicionado.**

En el caso del aire acondicionado hay que hacer un uso racional, a una temperatura de 24 °C, y sólo como recurso complementario para limitar el consumo energético y su posible impacto sobre el cambio climático.



3. ¿Cómo nos podemos proteger individualmente?

3.1 Conoce tu vulnerabilidad

Hay personas que por su perfil o por cuestiones económicas o sociales son más vulnerables al calor y este puede tener mayor impacto en su salud.

Además, esta vulnerabilidad se agrava cuando se superponen unas características con otras. Es decir, una persona mayor, que además tiene renta baja será más vulnerable. Si además presenta algún tipo de discapacidad, más todavía.

- **Personas mayores de 65 años y especialmente las mujeres mayores de 75.**
- **Mujeres embarazadas.**
- **Infancia, especialmente menores de 5 años.**
- **Personas con alguna discapacidad física o cognitiva.**

- **Personas con enfermedades preexistentes** (especialmente cardiorrespiratorias, renales o neurodegenerativas) **o de salud mental.**
- **Personas que trabajan en el exterior,** profesionales o practicantes de deportes al aire libre y personal de emergencias.
- **Personas con rentas bajas o que viven en viviendas mal habilitadas.**

Pertenecer a alguno de estos grupos implica mayores niveles de riesgo a las olas de calor y por tanto requiere tener mayor cuidado durante estos episodios y medidas específicas para estos grupos de población.

Y, aunque no estemos directamente dentro de uno de estos grupos de riesgo, es importante conocerlos para poder ofrecer apoyo a personas de nuestro entorno que sean más vulnerables.

3.2 Hábitos de autoprotección durante las olas de calor

Al igual que en nuestras casas, adquirir hábitos sencillos pueden marcar la diferencia para poder pasar una ola de calor de forma más confortable y con menos riesgo para nuestra salud.


- **Mantener la hidratación a lo largo del día.**
- **Evitar salir a la calle en las horas de mayor calor.**
- **Llevar ropa ligera y de colores claros.**
- **Darse duchas cortas si es necesario para refrescarse.**
- **Mantener la casa en sombra o buscar espacios cercanos donde refrescarse si nuestra vivienda es inadecuada.**

3.3 Apoyarnos y apoyar nuestra comunidad

Numerosos estudios demuestran que las redes de apoyo mutuo que florecen durante momentos como emergencias naturales o tras la pandemia por COVID son determinantes para sostener las vidas de las personas afectadas.

Relacionarnos con las personas de nuestro entorno, formando parte especialmente de una red organizada de personas (asociaciones, cooperativas, redes informales, etc.) aumenta nuestra capacidad de adaptarnos a eventos extremos como las olas de calor al poder poner en común recursos e información o hacer presión a las administraciones locales para que pongan en marcha medidas urgentes y a más largo plazo.



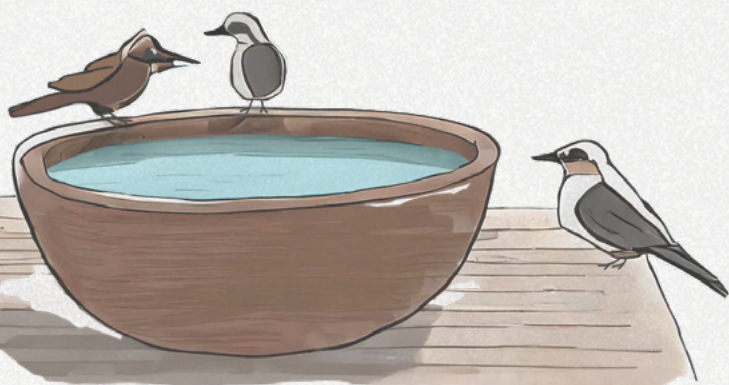


4. ¿Cómo podemos proteger a los animales durante una ola de calor?

Para los animales silvestres, especialmente pájaros, coloca bebederos en zonas que estén a la sombra durante las horas de más calor.

Utiliza si puedes recipientes no muy profundos y que no resbalen. Los platos de barro son la opción perfecta ya que se mantienen frescos más tiempo y no resbalan.

También puedes crear pequeños refugios de sombra en tu balcón o jardín por ejemplo con las propias plantas o con cajas.



Tus mascotas también necesitan una atención especial en momentos de temperaturas elevadas:

- **Evitar paseos en las horas de mayor calor** y limitar el ejercicio.
- **Poner agua fresca a su disposición** en un lugar de sombra.
- **Darles de comer en las horas de menor calor.**
- **Asegurar que tienen un espacio de sombra** si están en el exterior.
- **Cepillar su pelo con frecuencia** para eliminar pelos muertos y que su pelaje sea más ligero y expulsen más calor.
- **Prestar atención a sus almohadillas** y evitar que paseen por superficies calientes como el asfalto.
- **Los animales de pelaje claro, corto o fino son especialmente sensibles al sol** y pueden desarrollar quemaduras solares, no los espongas en exceso.

¿QUÉ PUEDES PEDIR A TU AYUNTAMIENTO?

Estas ideas y consejos pueden ayudarnos no solo a sobrellevar mejor el calor extremo, sino también a proteger nuestra salud y la de nuestros seres queridos. De forma individual podemos tomar medidas, en grupo tenemos mucha más fuerza, pero es importante presionar a las administraciones para que actúen con urgencia y pongan en marcha las medidas necesarias para adaptar cada municipio al cambio climático. Es nuestro derecho.

Para hacer frente a las olas de calor hay numerosas medidas y políticas que los ayuntamientos, comunidades autónomas y gobierno central deben tomar. Evalúa tu entorno con la información que hemos descrito y utiliza este listado para identificar qué medidas faltan y se pueden demandar:

- **Aumentar el arbolado y la cobertura vegetal para tener una cobertura distribuida en todo el municipio**
- **Más zonas verdes accesibles y cercanas**
- **Habilitar una red de refugios climáticos claramente identificados**
- **Elaborar un plan de sombras, especialmente en las zonas con mayor exposición al calor y tránsito de personas habitual y en las paradas de transporte público**
- **Habilitar y mantener las fuentes de agua públicas**
- **Poner en marcha ayudas para la rehabilitación y mejora del aislamiento de edificios y viviendas**
- **Adaptar todos los centros públicos, como colegios, centros de mayores o sanitarios, al calor**
- **Habilitar las medidas necesarias para garantizar la protección de las personas más vulnerables.**

Con las medidas identificadas puedes tomar distintas vías para pedir a la administración local o autonómica que las implemente:

- **Consulta en la página web del ayuntamiento o la Comunidad Autónoma las vías de participación posible** (quejas, peticiones online...) y utilízalas para trasladar tu petición.
- **Pregunta a tu asociación vecinal más cercana sobre iniciativas** en marcha o cómo sumar las demandas de adaptación a sus actividades y movilízate junto a tus vecinos y vecinas.



No podemos afrontar la crisis climática sin árboles.

Necesitamos ciudades más verdes ¡ya! Suma tu voz.

FIRMA LA PETICIÓN

Colabora económicamente con nuestras campañas para luchar contra el cambio climático y evitar alcanzar temperaturas a las que sea imposible adaptarse.

ÚNETE A GREENPEACE

GREENPEACE