



El calor extremo se esconde dentro de casa y puede ser más peligroso que el exterior

- El calor extremo se esconde dentro de casa y puede provocar problemas respiratorios, agravar enfermedades crónicas y aumentar los riesgos para mayores, niños y personas vulnerables.



El calor extremo se esconde dentro de casa y aumenta los riesgos para la salud

[calor extremo](#)

[cambio climático](#)

[Destacados](#)

[isla de calor](#)

<https://www.ecoticias.com/vida-saludable/el-calor-extremo-se-esconde-dentro-de-casa>

Sandra M.G.

Miércoles, 03 junio 2026

El calor extremo se esconde dentro de casa mucho más de lo que la mayoría de las personas imagina. Mientras la atención suele centrarse en las altas temperaturas registradas en calles, plazas o espacios abiertos, numerosos estudios alertan de que viviendas, colegios, hospitales, residencias, oficinas, vehículos o incluso centros de transporte pueden alcanzar temperaturas aún más elevadas y peligrosas para la salud física y mental.

La preocupación ha llevado a la **Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (IFRC)** a dedicar el **Día Mundial de la Acción contra el Calor 2026** a este problema creciente. Los expertos advierten de que el aumento de las olas de calor asociado al **cambio climático**, la expansión de las ciudades y la pobreza energética están convirtiendo los espacios interiores en uno de los riesgos climáticos más infravalorados de nuestro tiempo.

El calor extremo se esconde dentro de casa y multiplica los riesgos para la salud

La combinación de cambio climático, urbanización y edificios mal adaptados

El peligro de las olas de calor se esconde a menudo bajo **techo**, donde las viviendas atrapan las altas temperaturas. El problema estriba en que los materiales deficientes y el

convierte los espacios interiores en una amenaza silenciosa para millones de personas.

asfalto urbano impiden que las casas se enfríen por la noche.

Este bochorno nocturno dispara el estrés térmico y agrava dolencias crónicas como la diabetes, los problemas respiratorios o los trastornos neurológicos. La falta de un

descanso adecuado mina la claridad mental y eleva la posibilidad de sufrir accidentes domésticos .

El calor extremo se esconde dentro de casa y afecta más de lo que parece

Cuando se habla de olas de calor, la imagen habitual suele ser la de personas expuestas al sol en calles o playas. Sin embargo, los especialistas alertan de que los espacios interiores pueden acumular temperaturas incluso superiores a las registradas en el exterior, especialmente durante varios días consecutivos de calor intenso.

Los materiales de construcción, la orientación de los edificios, la falta de ventilación adecuada, el aislamiento deficiente y el denominado **efecto isla de calor urbana** favorecen que viviendas y edificios retengan energía térmica durante horas o incluso días.

Esta acumulación de calor genera situaciones especialmente peligrosas durante la noche, cuando el organismo necesita descender su temperatura para recuperarse correctamente. La imposibilidad de enfriar los espacios interiores incrementa el estrés térmico y dificulta el descanso.

Además, muchos edificios antiguos no fueron diseñados para soportar las condiciones climáticas extremas que cada vez son más frecuentes debido al calentamiento global.

Los efectos sobre la salud van mucho más allá del agotamiento por calor

Diversas investigaciones respaldadas por organismos internacionales como la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** demuestran que las altas temperaturas en interiores afectan a numerosos aspectos de la salud humana.

Los estudios más sólidos relacionan el calor extremo con un empeoramiento de las enfermedades respiratorias, alteraciones en el control de la diabetes, incremento de problemas cardiovasculares y agravamiento de trastornos neurológicos.

También se han identificado efectos significativos sobre personas que padecen **demencia, Alzheimer, esquizofrenia y otras enfermedades mentales** , cuyos síntomas pueden intensificarse durante episodios prolongados de **calor extremo** .

La combinación entre altas temperaturas, falta de descanso nocturno y estrés fisiológico puede provocar además una reducción de la capacidad cognitiva, dificultades de concentración y un aumento del riesgo de accidentes domésticos y laborales.

El calor extremo se esconde dentro de casa y golpea más a los colectivos vulnerables

No todas las personas sufren las consecuencias del calor de la misma manera. Los expertos señalan que determinados grupos presentan una vulnerabilidad mucho mayor frente a las altas temperaturas interiores.

Entre ellos destacan las personas mayores, especialmente aquellas que viven solas, los pacientes con enfermedades crónicas, los niños pequeños, las personas con discapacidad y quienes presentan movilidad reducida.

La situación resulta especialmente preocupante en contextos de **pobreza energética**, donde muchas familias no pueden asumir los costes de sistemas de refrigeración o climatización durante los meses más cálidos.

Las residencias, hospitales, centros penitenciarios y viviendas ubicadas en barrios densamente urbanizados también constituyen espacios de especial riesgo cuando no disponen de medidas adecuadas de adaptación climática.

Soluciones sencillas que ayudan a reducir la temperatura interior

Aunque las administraciones públicas tienen un papel fundamental en la adaptación climática de edificios y ciudades, los especialistas recuerdan que existen medidas accesibles capaces de reducir significativamente el impacto del calor.

Pintar techos y cubiertas con colores claros o blancos ayuda a reflejar la radiación solar y disminuir la acumulación térmica. Del mismo modo, mantener persianas, cortinas o toldos cerrados durante las horas centrales del día limita la entrada directa de calor.

Otras recomendaciones incluyen utilizar ventiladores combinados con nebulizadores, ducharse con agua fresca, vestir ropa ligera fabricada con fibras naturales y mantener una correcta hidratación durante toda la jornada.

Para mejorar el descanso nocturno, algunos expertos aconsejan emplear sábanas ligeramente humedecidas o favorecer corrientes de aire cruzadas cuando las temperaturas exteriores disminuyen.

Las ciudades buscan respuestas frente a uno de los riesgos climáticos más graves

Coincidiendo con el Día Mundial de la Acción contra el Calor, el **Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA)** ha impulsado la iniciativa internacional **50@50**, que reúne a medio centenar de ciudades de todo el mundo para afrontar los desafíos asociados al calor extremo.

La iniciativa busca compartir experiencias, soluciones urbanísticas y medidas de adaptación capaces de proteger a millones de personas frente a uno de los riesgos climáticos más mortíferos y de crecimiento más rápido.

Ciudades como **París, Melbourne, Antalya, Mendoza, Lagos o Yangzhou** participarán en este programa, que pretende acelerar la implantación de estrategias para reducir las temperaturas urbanas y mejorar la resiliencia climática.

Los expertos coinciden en que adaptar edificios, incrementar las zonas verdes, mejorar el diseño urbano y fortalecer los sistemas de alerta temprana será fundamental para reducir los impactos sanitarios de las futuras olas de calor.

Los ancianos, especialmente quienes viven solos, los niños y los enfermos crónicos sufren el peor impacto en ambientes cerrados. La vulnerabilidad aumenta drásticamente en hogares con pobreza energética que no pueden costear ni encender un aire acondicionado.

Soluciones simples, como blanquear tejados o bajar persianas de día, alivian notablemente el sofoco interior. A nivel global, cincuenta urbes ensayan estrategias urgentes para multiplicar las zonas verdes y rediseñar los edificios del futuro.

El calor extremo se esconde dentro de casa y puede ser muy peligroso

El calor extremo se esconde dentro de casa y se ha convertido en una amenaza silenciosa que afecta cada vez a más personas en todo el mundo. El cambio climático está multiplicando la frecuencia, intensidad y duración de las olas de calor, mientras millones de edificios continúan sin estar preparados para afrontar esta nueva realidad.

La buena noticia es que muchas de las soluciones ya existen. Desde actuaciones individuales hasta grandes estrategias urbanas, la adaptación de los espacios interiores será una de las claves para proteger la salud pública en las próximas décadas y reducir el impacto de uno de los fenómenos climáticos más peligrosos del siglo XXI.

¿Por qué puede hacer más calor dentro de casa que fuera?

Porque los edificios acumulan calor en paredes, techos y ventanas, especialmente cuando existe poca ventilación o aislamiento inadecuado.

¿Quiénes son los más vulnerables al calor interior?

Personas mayores, niños, pacientes crónicos, personas con discapacidad y hogares afectados por pobreza energética.

¿Qué enfermedades puede agravar el calor extremo?

Problemas respiratorios, enfermedades cardiovasculares, diabetes, demencia, Alzheimer y diversos trastornos de salud mental.

¿Cómo reducir el calor dentro de una vivienda?

Utilizando persianas, cortinas, ventilación adecuada, colores claros en cubiertas, hidratación frecuente y sistemas de enfriamiento pasivo.

¿Qué es la iniciativa 50@50?

Un programa impulsado por Naciones Unidas que reúne a 50 ciudades para compartir soluciones frente al aumento del calor extremo urbano.