



Vivir en la ciudad incrementa los efectos devastadores en la salud de las mujeres mayores a causa del cambio climático

Posted on Julio 18, 2025

Por Sandra M.G.

La investigación sobre el cambio climático, dominada por las ciencias biofísicas y ambientales, suele presentarse mediante modelos y cifras abstractas. Por ello, el cambio climático no se ve, se siente, se huele, se saborea ni se oye fácilmente. Desde un enfoque fenomenológico, sugerimos considerar el cuerpo —y no solo los cambios de temperatura u otros factores ambientales— como un foco importante del cambio climático.

El caso empírico de un nuevo estudio es el aumento del calor urbano, una de las consecuencias más pronunciadas del cambio climático. Este artículo surge de una investigación de métodos mixtos con adultos mayores, un grupo especialmente vulnerable al estrés térmico, residentes en dos ciudades europeas: Varsovia y Madrid.

En los núcleos urbanos se nota más el aumento de las temperaturas fruto del cambio climático, con más días de calor extremo y episodios de temperaturas inusualmente altas que cada vez llegan antes. Una investigación en la que participa la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) ha analizado cómo perciben y viven el calor urbano personas mayores de 65 años, uno de los colectivos más vulnerables frente al estrés térmico.

La gente ‘sufre’ el cambio climático

Las ciudades escogidas para el estudio fueron Madrid y Varsovia (Polonia). “Madrid se eligió por las temperaturas extremas, como un buen ejemplo del calor en el sur europeo. Varsovia se escogió por su reciente aumento de las temperaturas veraniegas y como ejemplo de las modificaciones en los patrones de calor en Europa continental”, explica Paloma Yáñez, autora del estudio e investigadora del grupo Urban Transformation and Global Change Laboratory (TURBA Lab).

El estudio, publicado en abierto en la revista *Geoforum*, abarcó los veranos de 2021 y 2022, en los que las investigadoras hicieron entrevistas grupales, talleres y observaciones para estudiar las experiencias cotidianas de cerca de medio centenar de personas con el calor urbano.

Datos de la encuesta térmica

Además, el trabajo incluye datos de una encuesta térmica hecha en el verano de 2022 a más de 2 100 mayores de ambas capitales, junto con mediciones de temperaturas. Un 89 % de los encuestados de Madrid y un 71 % de los de Varsovia afirmó que el cambio climático afectaba a su vida diaria.

“Lo que nuestra investigación busca es entender que el calor se vive de forma diferente según cada persona en función de sus características físicas y sociales. Por tanto, entendemos que los sistemas de alerta por calor, así como los protocolos de actuación para la ciudadanía, son altamente reduccionistas, y marginan los efectos severos del calor para algunas personas y la diversidad de formas de adaptarse”, destaca Yáñez.

Según la investigadora, esta conclusión se puede aplicar a otras ciudades, teniendo en cuenta la diversidad de experiencias de las personas mayores, no solo desde la vulnerabilidad, sino desde su capacidad para gestionar el calor.

Según la investigadora, “entender estas estrategias y la capacidad de acción de los mayores es esencial, y tal vez la herramienta más importante que compartir, y sirve de inspiración para las nuevas generaciones dependientes del aire acondicionado y para otros países donde el calor es reciente y no existe una cultura de gestión del calor”.

Diferencias según el género

La investigación, en la que también participan la Universidad de Varsovia (Polonia) y el Instituto de Etnología y Antropología Cultural (Polonia), mostró diferencias entre mujeres y hombres. Ellas expresaron más experiencias relacionadas con el calor que ellos, como sudoración, hinchazón, debilidad, pesadez, dolor de cabeza o disminución del apetito.

También fueron más propensas a hablar sobre sus experiencias corporales, lo que, según las autoras, no significa que los hombres no las experimenten, sino que podrían ser más reacios a comunicarlas por razones culturales y estereotipos de género. No obstante, las investigadoras comprobaron que las mujeres sufren una mayor afección por el calor, una mayor pérdida de capacidad física y más dificultades de salud a corto y largo plazo.

“Esto es problemático debido a la falta de programas y protocolos para gestionar el calor empeorado por el cambio climático enfocados a las mujeres, que continúan siendo las responsables de los cuidados en verano, independientemente de las temperaturas, lo que contribuye a agravar su situación”, advierte Yáñez.

Estrategias ineficientes

En general, a los mayores les preocupaban las carencias de las políticas públicas para poder hacer frente a esta situación, con arquitecturas erróneas (plazas dominadas por el cemento, falta de refugios climáticos y materiales de baja calidad y sin aislamiento en las viviendas), espacios verdes mal gestionados (tala de árboles, uso de especies con alta demanda hídrica y cierre de parques públicos durante las olas de calor) y pérdida de tejido social en los barrios para denunciar estos problemas.

Yáñez comenta que la recomendación de ‘quedarse en casa’ ante temperaturas extremas fomentadas por el cambio climático les recordaba al aislamiento de la pandemia de la covid-19 y por eso reivindican una mayor atención a las estrategias de adaptación. “Entre ellas, las recomendaciones tradicionales de ventilación, cerrar ventanas y persianas durante el calor y ventilar por la noche, que en muchos casos han pasado de generación en generación”, resalta la investigadora.

Otras recomendaciones que siguen son ajustar el ejercicio diario a horas tempranas del día, buscar refugios fuera de casa y actividades sociales durante las horas de más calor en las viviendas, así como un uso del aire acondicionado reducido y sustituido por el ventilador para gastar menos en electricidad.

“Nuestra manera de vivir el calor también es una experiencia única. Estas vivencias son una mezcla de nuestros saberes tangibles e intangibles, conscientes e inconscientes, que nos llevan a diversas afecciones y actuaciones frente al calor de una manera determinada. Nuestro objetivo ha sido demostrar que este

tipo de conocimiento rige cómo vivimos el calor y es esencial para gestionarlo”, concluye Yáñez.

El Maipo/ECOticias