

Guía

Combatir el calor: lista de verificación para mantener su hogar a una temperatura adecuada

De aplicación en Inglaterra

Esta lista de verificación le ayudará a identificar si su hogar puede estar en riesgo de sobre calentamiento, y cómo reducir este riesgo.

Mientras esperamos la llegada de la estación cálida, los hogares pueden seguir presentando excesos de calor (estando incómodamente cálidos). La salud de todos puede estar en riesgo durante la estación cálida, pero algunas personas son especialmente vulnerables al calor. Un hogar con mucho calor puede empeorar las condiciones de salud ya existentes, y puede llegar a resultar fatal.

Hogares más propensos al exceso de calor

Los hogares que en ocasiones pueden tener exceso de calor durante la estación más cálida son:

- los pisos bajocubierta, porque el calor sube
- los hogares con ventanas a un solo lado de la propiedad, porque significa que la ventilación es menor en toda la casa
- los hogares con poca sombra, ya sea en el exterior (por ejemplo, por carecer de contraventanas o toldos) o en el interior (por ejemplo, por no tener persianas o cortinas)
- los grandes ventanales orientados al este, oeste o al sur que no tengan sombra (por ejemplo, sin contraventanas externas, persianas o cortinas interiores)
- las viviendas ubicadas en zonas de alta densidad de construcción, con pocos espacios verdes en el entorno, pues estas zonas pueden sufrir temperaturas aún más elevadas
- algunos hogares muy aislados o energéticamente eficientes pueden encerrar el calor en su interior. Hacer hogares energéticamente

eficientes tiene muchos beneficios, tanto para la salud como en otros aspectos, pero debe tenerse cuidado de evitar el exceso de calor en el verano

- los hogares con dispositivos de baja eficiencia que liberen excesos de calor, como los sistemas de agua caliente con un aislamiento deficiente
- los hogares con apertura de ventanas limitada, por ejemplo, aquellas en las que se hayan instalado cerramientos de seguridad

Residentes que pueden sufrir un mayor riesgo de enfermarse por exceso de calor

Existen múltiples razones por las que una persona puede tener un mayor riesgo de encontrarse mal en la estación cálida, incluyendo:

- personas de edad avanzada, especialmente a partir de los 65 años (tenga en cuenta el cambio con respecto a la guía anterior, en que se situaba el umbral en los mayores de 75 años)
- menores, especialmente los de 5 años o menos
- personas que vivan solas y/o que estén socialmente aisladas
- personas con afecciones crónicas (especialmente enfermedades cardíacas y respiratorias)
- personas que toman determinados medicamentos
- personas que precisen de la asistencia de otras para sus actividades diarias
- personas con dificultades para adaptar su comportamiento a la estación cálida (por ejemplo, a causa de una demencia, de cuestiones relacionadas con la salud mental o con el consumo de alcohol/drogas de uso recreativo)
- personas que pasen en el hogar las horas de más calor del día (por ejemplo, menores de corta edad o teletrabajadores)

Cosas que puede hacer para preparar su hogar para la temporada de calor

Es frecuente que los periodos de olas de calor se avisen con cierta antelación, y siempre es de ayuda planificar cada verano. Existen ciertas cosas que pueden hacerse para preparar el hogar y reducir el riesgo de que se sobrecaliente durante la temporada de calor:

1. Valore instalar persianas o cortinas, o contraventanas exteriores, persianas enrollables o análogos, que son también muy eficaces
2. Si cuenta con un sistema de ventilación en su hogar, compruebe que esté encendido y en funcionamiento, en “modo verano” siempre que cuenten con esta funcionalidad
3. Compruebe que el refrigerador, el congelador y los ventiladores funcionen adecuadamente (por ejemplo, revise que sus alimentos sigan estando fríos o congelados)
4. Compruebe que los medicamentos se almacenan siguiendo las instrucciones del envase
5. Si está aislando o reacondicionando su hogar, pida consejo a los instaladores sobre cómo reducir el sobrecalentamiento
6. Las plantas en el exterior pueden ofrecer sombra, algo que puede resultar especialmente útil en las ventanas orientadas al sur; de igual forma, las plantas de interior pueden ayudar a refrigerar el aire.

Cosas que puede hacer en su hogar durante la temporada de calor

Cuando llega la estación cálida, podemos tomar algunas medidas rápidas y sencillas para reducir el calor en el hogar:

1. Cuando sea posible, baje las persianas o cierre las cortinas
2. Abra las ventanas (cuando sea seguro hacerlo) siempre que el aire exterior se sienta más fresco (por ejemplo, durante la noche), e intente hacer circular el aire por la vivienda
3. Utilice ventiladores eléctricos cuando la temperatura del aire esté por debajo de los 35° C, pero no se ponga directamente delante del ventilador, pues puede producir deshidratación
4. Compruebe que su calefacción esté apagada
5. Para reducir el calor que se genera en el hogar, apague las luces y los equipos electrónicos que no estén en uso, y valore cocinar en las horas más frescas del día

6. Muévase a una parte más fresca de la casa, especialmente, y si es posible, para dormir.
7. Es posible que se esté más fresco en el exterior a la sombra, o en un edificio público (como lugares de culto, bibliotecas locales o supermercados); valore acudir a ellos como forma de refrigerarse siempre que se vea capaz de desplazarse hasta allí sin ponerse en un mayor riesgo de sufrir un trastorno ocasionado por el calor.

8. Dónde conseguir ayuda

Asesoramiento sanitario durante los días de calor:

[Combatir el calor](#)

[Consejos del Servicio Nacional de Salud \(NHS\) sobre insolación y golpes de calor](#)

[Consejos del NHS sobre protección y seguridad frente al sol](#)

Consejos sobre cómo preparar su hogar para la estación cálida

Si vive en una vivienda social, puede conseguir ayuda y asistencia para su hogar a partir de las siguientes fuentes:

- su [ayuntamiento local](#)
- una agencia de mejora de la vivienda acreditada, o un servicio de asistencia a personas a través de [Asesoramiento y cuidados de primera línea](#) (First Stop Care Advice) para personas de edad avanzada, o [Agencia de Mejoras Domésticas](#) (0300 124 0315)
- su agencia de alquiler local
- su proveedor de alojamiento social
- [Atención al ciudadano](#) (Citizen's Advice)

Si su hogar es de su propiedad (propietario ocupante) puede conseguir ayuda y asesoramiento en una agencia de mejora de la vivienda acreditada o servicio de asistencia a personas a través de [Asesoramiento](#)

[y cuidados de primera línea](#) para personas de edad avanzada, o [Agencia de Mejoras Domésticas](#) (0300 124 0315).

Si vive en una vivienda de alquiler, puede conseguir ayuda y asesoramiento de las siguientes fuentes:

- su [ayuntamiento local](#)
- su agencia de alquiler social
- [Atención al ciudadano](#)
- su arrendador privado