

Estrategias comunitarias de salud para evitar el impacto de calor en áreas rurales del Soconusco Chiapas, México

Antonio Trejo Acevedo¹, Norma Edith Rivero Pérez¹, Marco Alessio Sandoval Bautista¹

¹Centro Regional de Investigación en Salud Pública, INSP

trejo@insp.mx



El calentamiento global es un problema ambiental de gran preocupación, ya que aumenta la frecuencia, intensidad y duración de los fenómenos meteorológicos y climáticos extremos. Dentro de los más evidentes se encuentran las olas de calor, que ocasionan que personas en distintas zonas del mundo sufran sus efectos por las temperaturas extremas. Estas olas de calor, de acuerdo con los pronósticos del tiempo, están aumentando en intensidad y duración y serán cada vez más frecuentes. Sus efectos devastadores en las últimas décadas son un importante problema de salud pública para todas las naciones.

Actualmente, es común escuchar en los distintos medios de comunicación sobre el cambio climático, ocasionado como consecuencia de las acciones del hombre al modificar y contaminar el medio ambiente con el uso excesivo de combustibles fósiles y cientos de sustancias tóxicas para el ambiente, la biota y el ser humano. Estas acciones y el actuar del hombre han causado cambios de las condiciones naturales en los distintos ecosistemas del mundo.

El estado de Chiapas es bien conocido por sus bellezas naturales, su amplia biodiversidad de especies de animales y plantas, con bellos sitios y paisajes como la selva Lacandona, la costa del océano Pacífico, sus manglares y montañas. En cada uno de estos lugares, el factor característico bien conocido es la alta temperatura que predomina durante el año.

En la costa del estado se localiza el Soconusco, región con clima cálido y semicálido, donde prevalecen el clima cálido, subhúmedo y húmedo, con abundantes precipitaciones en el verano¹. Durante el periodo de mayo a octubre, el promedio de la temperatura mínima es de 22°C y la temperatura máxima, de 35°C.

En la región predominan dos temporadas. La de lluvias o invierno, como los habitantes la denominan, inicia en el mes de junio, prolongándose hasta noviembre; mientras que la segunda temporada es la de sequía o de estiaje, que es de diciembre a mayo, presentando picos máximos de temperatura por arriba de los 40°C durante los meses de marzo a mayo.

La población en la región está acostumbrada a vivir con altas temperaturas y altos porcentajes de humedad, pero ahora tienen que soportar los incrementos y cambios de temperatura con calor sofocante ocasionado por las olas de calor, lo que conlleva una amplia gama de efectos sobre la salud, la mayoría relacionados con problemas de salud preexistentes. Ante esta situación hay preocupación por el riesgo y los efectos a la salud por la exposición al calor excesivo que puedan sufrir las poblaciones más expuestas o vulnerables de esta región, ya que ninguna población puede evitar la exposición ante el aumento de la temperatura ambiental.

Dentro de los grupos más vulnerables se encuentran las mujeres embarazadas, los adultos de la tercera edad, los deportistas al aire libre, los pobres, los trabajadores que llevan a cabo sus actividades en condiciones extremas de calor, los lactantes, los niños y niñas. El calor extremo es peligroso para los bebés por tener un ritmo cardíaco más rápido, por lo que el incremento de la temperatura es más preocupante para la infancia.

El calor extremo causado por las olas de calor afecta la salud humana² ocasionando deshidratación, calambres, fatiga, dermatitis, desmayo, hinchazón, agotamiento, síncope y golpe de calor (temperatura corporal por encima de los 40.6°C), causando accidentes cerebrovasculares agudos, enfermedades pulmonares



crónicas, enfermedades cardíacas, trastornos renales y enfermedades psiquiátricas. El estrés térmico causado por exposición a altas temperaturas representa una amenaza muy seria para la salud, sobre todo si no hay medidas de refrigeración disponibles.

Debido a que en el mundo continúa el incremento de la temperatura, se debe proteger a los habitantes de las comunidades del estrés térmico durante todo el año. Cuando las temperaturas interiores aumentan, las personas pueden sufrir enfermedades potencialmente mortales, como agotamiento por calor y golpe de calor. Afortunadamente, los efectos adversos para la salud por calor extremo se pueden prevenir con intervenciones específicas e informadas.

Los habitantes en las comunidades deben ser conscientes de utilizar e implementar estrategias eficientes para mitigar los efectos de las altas temperaturas y las olas de calor, como el uso de ventiladores eléctricos, aparatos comúnmente utilizados que no enfrían el aire, solo lo hacen circular y nos da la sensación de refrescarnos al evaporar el sudor. Su uso debe

ser más eficientemente, que no giren libremente, deben ubicarse para formar canales de vientos al colocarlos en las habitaciones y lugares para extraer el aire caliente o atraer aire fresco, y evitar su utilización en lugares cerrados^{3,4}. Si las ventanas de las casas reciben sol durante el día es recomendable utilizar cortinas que impidan el paso del sol, reduciendo la exposición.

En el Soconusco, como en muchas comunidades rurales del país, el empleo de fogones de leña como fuente de energía es una práctica cotidiana. Se debe considerar su reubicación, evitando tenerlos dentro de casa o cerca de esta para evitar exponerse al calor generado. También utilizar o construir estufas ecológicas que ayuden a disminuir la exposición a los productos generados en la quema de biomasa y alternar con otras fuentes de energía, como el gas natural. Abrir puertas y ventanas que permitan refrescar el aire interior de los hogares. Considerar la construcción de pequeños anejos en los hogares, fabricados con materiales de la región, como la palma del cocotero, y soportes de madera, conocidos como palapas o ramadas.





Asimismo, considerar la construcción de viveros comunitarios para producir árboles y reforestar áreas alrededor de las casas y comunidades, que ayuden a tener una temperatura más agradable⁵. Además, se debe evitar llevar a cabo actividades en el exterior exponiéndose a la acción de los rayos solares.

No obstante, algunos otros factores obstaculizan la capacidad de adaptación, tales como la edad, la mala salud o la situación económica. Las creencias o valores también pueden impe-

dir aceptar medidas o decisiones adecuadas. Se debe considerar la generación de conocimiento entre investigadores y comunidades, respetando su percepción, actitudes y prácticas relacionadas con el manejo del calor extremo. La comunidad, al reconocer como propio el conocimiento generado, aceptará y adoptará las nuevas estrategias e intercambio de información para abordar los desafíos locales de gestión de riesgos de salud por calor.

Referencias bibliográficas

1. Soconusco. Región X Soconusco. Secretaría de Hacienda de Chipas; 2024. Página vista el 15 de agosto de 2024. <https://www.haciendachiapas.gob.mx/planeacion/Informacion/Desarrollo-Regional/prog-regionales/SOCONUSCO.pdf>
2. Ebi KL, Capon A, Berry P, Broderick C, de Dear R, Havenith G, et al. Hot weather and heat extremes: health risks. *Lancet*. 2021 Aug 21;398(10301):698-708.
3. Morris NB, Chaseling GK, English T, Gruss F, Maideen MFB, Capon A, et al. Electric fan use for cooling during hot weather: a biophysical modelling study. *Lancet Planet Health*. 2021 Jun;5(6):e368-e377.
4. EPA. Extreme Heat and Indoor Air Quality Emergencies IAQ. United States Environmental Protection Agency; 2024. <https://www.epa.gov/emergencies-iaq/extreme-heat-and-indoor-air-quality>. Página visitada el 2 de septiembre de 2024.
5. Molina Pereira YA. La Reforestación como Estrategia Ambiental para la Conservación de ríos y quebradas. *Revista Científica*. 2019;4(13):182-199. <https://www.redalyc.org/journal/5636/563659492010/html/>