







# Guía orientativa:

Estrategias de comunicación basadas en evidencia para proteger a las comunidades del calor extremo en Choluteca, Honduras



© CRH

# Índice

	<b>Agradecimientos</b>	<b>3</b>
	<b>1. Introducción</b>	<b>4</b>
	<b>2. Principios de cambio de comportamiento para actuar ante el calor</b>	<b>6</b>
	<b>3. Público objetivo de la comunicación</b>	<b>8</b>
	3.1 Personas mayores	9
	Acciones prioritarias	9
	Ejemplos de mensajes	9
	Canales y mensajeros	9
	Ideas de comunicación	10
	3.2 Estudiantes	11
	Acciones prioritarias	11
	Ejemplos de mensajes	11
	Canales y mensajeros	12
	Ideas de comunicación	12
	3.3 Mujeres embarazadas	13
	Acciones prioritarias	13
	Ejemplos de mensajes	13
	Canales y mensajeros	13
	Ideas de comunicación	13
	3.4 Personas con enfermedades preexistentes	14
	Acciones prioritarias	14
	Ejemplos de mensajes	14
	Canales y mensajeros	14
	Ideas de comunicación	15
	3.5 Hogares con bajos ingresos	16
	Acciones prioritarias	16
	Ejemplos de mensajes	16
	Canales y mensajeros	17
	Ideas de comunicación	17
	3.6 Trabajadores al aire libre	18
	Canales y mensajeros	18
	Acciones prioritarias	18
	Ejemplos de mensajes	18
	Ideas de comunicación	19
	<b>4. Tiempos de la comunicación</b>	<b>20</b>
	<b>5. Próximos pasos</b>	<b>21</b>
	<b>Bibliografía</b>	<b>22</b>

## Agradecimientos

Esta guía orientativa ha sido redactada por Ffion McEvoy, Karina Izquierdo Rodríguez y Roop Singh.

La financiación de esta guía orientativa ha sido a cargo de Climate Quadrature Foundation.

La edición ha estado a cargo de Sarah Tempest y el diseño es de Eszter Sarody.



## 1. Introducción

La Cruz Roja Hondureña llevó a cabo un estudio sobre la percepción del riesgo de calor en Choluteca para evaluar cómo entiende y responde la población ante el calor extremo. Este documento recoge la información clave de dicho estudio y sugiere estrategias que pueden utilizarse para mejorar la percepción del riesgo de calor y la comunicación orientada al cambio de comportamiento.

Según la encuesta sobre la percepción del riesgo, las personas mayores, los estudiantes, las mujeres embarazadas, las personas con enfermedades preexistentes, los hogares con bajos ingresos y los trabajadores al aire libre son los grupos con mayor riesgo de sufrir los efectos del calor extremo en Choluteca. Estas personas serán el público objetivo principal de esta guía de comunicación.

Los resultados de la encuesta sobre la percepción del calor resaltan la importancia y el potencial impacto de mejorar la sensibilización sobre el calor. Hay muchas medidas de autoprotección que las personas pueden tomar para reducir el impacto del calor extremo y prevenir enfermedades y muertes relacionadas con el calor. Si las personas tienen una mayor percepción del riesgo del calor y se les persuade y empodera para que tomen medidas de autoprotección, es probable que vean reducidos los impactos y mejoren su salud.

Los resultados de la encuesta indican que casi todos los participantes han sentido un calor inusual en Choluteca y consideran que las temperaturas han aumentado en su ciudad en los últimos años. Consideran que el calor extremo es un problema y se preocupan por sus efectos; y el 74% desea que las autoridades tomen medidas. La mayoría define el calor extremo como temperaturas entre 40 y 44 °C y reconoce que marzo y abril son los meses más calurosos. Dos tercios reportan experimentar calor extremo todos los días y el 82% está consciente de los niveles de temperatura durante los días y noches calurosos.

El 80% de los encuestados afirma que el calor afecta a su salud y casi todos expresan que influye en su trabajo y en sus rutinas diarias. Más del 40% ha sufrido problemas de salud o enfermedades debido al calor extremo y el 30% ha buscado ayuda médica por este motivo. La mayoría se considera vulnerable al calor y el 92% ha sufrido cortes de electricidad en los últimos seis meses. Aunque el 80% cree que el calor afecta sus rutinas, el 66% continúa con sus actividades diarias a pesar de ello. La mitad sufre escasez de agua durante las olas de calor y casi todos (el 81%) gastan más dinero durante los periodos de calor.

El 57% de las personas encuestadas solo cambia su comportamiento en ocasiones durante las olas de calor extremo, a pesar de que el 48% suele experimentar síntomas físicos. Aproximadamente la mitad bebe más agua para evitar los efectos adversos del calor y el 53% busca, en ocasiones, lugares más frescos en los días calurosos. La mayoría de las personas que no toman precauciones son adultos jóvenes (18-30 años), lo que indica un sesgo optimista en esta población y la pone en riesgo. Casi el 90% afirma que a veces se acostumbra a las altas temperaturas. Además, el 60% ha pensado en mudarse a otra ciudad para escapar del calor. Por otra parte, las mujeres mencionan evitar las «tareas domésticas» y «usar la estufa» durante el calor extremo, asociando a menudo el calor con el calor interior (hogar), mientras que los hombres lo relacionan principalmente con los entornos de trabajo al aire libre. Las medidas de protección más comunes incluyen mantenerse hidratado (27%),

llevar ropa ligera (23%), usar aire acondicionado o ventiladores (13%), evitar las actividades al aire libre (9%) y aplicar protector solar (8%).

En Choluteca, aproximadamente el 33% de las personas consulta regularmente las previsiones meteorológicas y el 25% consulta información sobre la temperatura al menos una vez a la semana. Aproximadamente la mitad confía en los medios de comunicación locales para informar sobre las condiciones meteorológicas. Casi dos tercios han recibido una alerta o advertencia por calor, pero solo la mitad ha ajustado su comportamiento en consecuencia. Algo más de la mitad se siente bien informada sobre los consejos oficiales para protegerse del calor extremo. Sin embargo, alrededor del 90% cree que los residentes se beneficiarían de una mejor preparación ante el calor extremo, lo que reafirma la brecha entre la sensibilización y la preparación. Casi todos los encuestados desean recibir información sobre cómo les afecta el cambio climático y el calor extremo. Los canales preferidos para recibir esta información son la televisión (38%), las redes sociales (36%) y la radio (12%).



© CIRH

## 2. Principios de cambio de comportamiento para actuar ante el calor

Las investigaciones sobre la comunicación para el cambio de comportamiento destacan la importancia de elaborar mensajes que sean personalmente relevantes, específicos y aplicables. Los siguientes principios basados en la investigación pueden ayudar a orientar las actividades de comunicación para mejorar la percepción del riesgo y animar a las personas a tomar medidas de autoprotección. Los encuestados señalaron que incluir información sobre el número de personas afectadas durante una ola de calor y los problemas de salud causados por el calor extremo puede ayudar a sensibilizar a la población.

- 1. Mantenga la sencillez de los mensajes.** Céntrese en incluir como máximo tres medidas por mensaje para no abrumar al destinatario.
- 2. Explique los impactos.** A las personas les cuesta imaginar los impactos de cifras abstractas como las temperaturas (por ejemplo, 40 °C). Es importante comunicar claramente las consecuencias de la temperatura u otras métricas relacionadas con el calor. Por ejemplo: «A esta temperatura, solo 30 minutos de exposición al sol podrían provocar un desmayo».
- 3. Acompañe los riesgos con acciones.** Los mensajes que solo explican las consecuencias del calor extremo para la salud corren el riesgo de abrumar al público. El público necesita sentir que puede hacer algo al respecto (McLoughlin et al., 2023). Por lo tanto, estos mensajes deben ir acompañados de acciones accesibles y eficaces. Por ejemplo: «Las olas de calor son mortales. Puede bajar su temperatura corporal ahora mismo sumergiendo los pies en agua fría o colocando un paño húmedo en el cuello».
- 4. Personalizar el mensaje.** Uno de los mayores retos de la comunicación es la creencia de que «el calor es peligroso para los demás, pero no para mí». Recordarles a las personas sus experiencias pasadas desagradables con el calor extremo (por ejemplo, un dolor de cabeza provocado por pasar demasiado tiempo al sol durante la última ola de calor) puede ayudar a superar este sesgo optimista (Valkengoed y Steg, 2019).
- 5. Aborde las barreras de frente.** Es más probable que se produzca un cambio de comportamiento cuando se eliminan las barreras que impiden la acción. Por lo tanto, los mensajes que abordan las posibles barreras tienen más probabilidades de dar lugar a la acción. Por ejemplo: «Si no tiene acceso al aire acondicionado durante las noches calurosas, duerma en la planta más baja o en el sótano y utilice una toalla húmeda sobre la piel para mantenerse fresco».

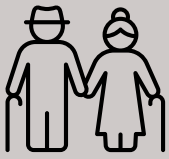
Más allá de los mensajes, también es importante facilitar que las personas tomen las medidas adecuadas, de modo que los comportamientos de protección contra el calor sean la norma. Por ejemplo, las alertas de calor que utilizan sistemas que requieren que las personas «se den de baja» en lugar de «darse de alta» para recibir las alertas reducen la fricción. Otro ejemplo es llevar autobuses con aire acondicionado a los lugares donde las personas trabajan al aire libre, en lugar de pedirles que se alejen de su trabajo para ir a un centro de enfriamiento al otro lado de la ciudad, lo cual resulta poco realista.

Por último, también es fundamental probar los mensajes con los grupos destinatarios y perfeccionarlos en función de sus comentarios. Para mejorar los mensajes y garantizar su eficacia, es recomendable comprobar continuamente si se han entendido, preguntar a las personas si recuerdan los mensajes y si han tomado medidas basándose en ellos (Grothmann *et al.*, 2017).



### 3. Público objetivo de la comunicación





## 3.1 Personas mayores

Este grupo (mayores de 60 años) muestra un alto grado de conciencia de su vulnerabilidad (97%), reconoce que el calor extremo afecta directamente sus vidas y comprende que están en riesgo. Este alto nivel de conciencia se traduce en cambios de comportamiento proactivos significativos, ya que el 82% de los residentes de edad avanzada toman medidas preventivas, principalmente evitando la actividad física y permaneciendo en interiores para limitar la exposición. Sin embargo, casi la mitad de este grupo informó de enfermedades relacionadas con el calor durante la temporada de calor y más de una cuarta parte requirió atención médica en un hospital o centro de salud. Las comunicaciones dirigidas a este grupo deben explicar los riesgos para la salud y proporcionar medidas claras y viables tanto para la prevención como para la respuesta de emergencia.

### ACCIONES PRIORITARIAS

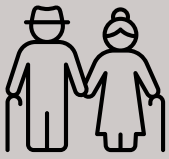
1. BEBER AGUA A INTERVALOS REGULARES, INCLUSO CUANDO NO SE TENGA SED.
2. PERMANEZCA EN EL LUGAR MÁS FRESCO DISPONIBLE DURANTE LAS HORAS MÁS CALUROSAS DEL DÍA (DE 10AM A 3PM).
3. EVITE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE DURANTE LAS HORAS DE MAYOR CALOR.

### EJEMPLOS DE MENSAJES

1. El calor es un riesgo mortal y las personas mayores de 60 años corren un mayor riesgo. Manténgase a salvo del calor y beba más agua de lo habitual, incluso si no tiene sed. Lleve ropa ligera y holgada, y permanezca en zonas frescas y sombreadas, con aire acondicionado o ventilador.
2. Las temperaturas están alcanzando niveles extremos hoy. Recuerde, su salud es lo primero. El calor intenso puede provocar calambres musculares y fatiga. Quédese en casa, beba agua aunque no tenga sed y, si se encuentra mal, llame a alguien o acuda inmediatamente al centro de salud más cercano.
3. ¿Sus padres y abuelos tienen más de 60 años? ¿Ha hablado con ellos hoy? Asegúrese de que tengan un lugar fresco donde sentarse y mucha agua. Una breve conversación puede salvar una vida durante una ola de calor.
4. Con la edad, nuestro cuerpo es menos capaz de regular la temperatura interna y nuestra sensación de sed también se debilita, por lo que es posible que no sienta sed incluso cuando su cuerpo necesita agua. Ciertos medicamentos pueden aumentar el riesgo de deshidratación, consulte con un médico si esto es algo a lo que también debe prestar atención.

### CANALES Y MENSAJEROS

Los canales de comunicación preferidos para recibir información sobre el calor son la radio local (44%), WhatsApp (22%), el boca a boca (11%), la televisión (11%) y los servicios de salud (11%). Casi la mitad de los encuestados desea recibir consejos prácticos sobre medidas de protección, mientras que más de un tercio está interesado específicamente en los protocolos de emergencia.



## IDEAS DE COMUNICACIÓN

### 1. Colaborar con las clínicas u hospitales locales

- Colaborar con los profesionales de la salud para fomentar la comunicación sobre los riesgos del calor mediante el boca a boca.
- Colocar carteles en las clínicas locales.

### 2. Colaborar con líderes religiosos.

- Organizar reuniones con pastores y padres de iglesias influyentes.
- Presentar la campaña de sensibilización sobre el calor y pedirles que participen en ella. Redactar un guion sobre cómo proteger a las personas mayores del calor, inspirándose en los mensajes anteriores. Proporcionar una versión para enviar a los grupos de WhatsApp de la comunidad.
- Pídeles que compartan los mensajes después de los servicios religiosos y que coloquen carteles en los tabloneros de anuncios de las iglesias, animando a las personas a cuidarse a sí mismas y a sus vecinos durante las épocas de calor.

### 3. Trabajar con los patronatos (comités comunitarios locales), intermediarios de confianza entre los residentes y las autoridades.

- Póngase en contacto con los presidentes de los patronatos de Choluteca para difundir los mensajes de la campaña y ayudar a movilizar a los barrios.
- Apoye a los patronatos en la distribución de información en las reuniones comunitarias, así como en la difusión de gráficos y medios digitales en sus grupos comunitarios de WhatsApp y Facebook.
- Anime a los patronatos a que se preocupen por las personas mayores de 60 años de sus comunidades durante el tiempo caluroso, asegurándose de que tengan acceso al agua y a formas de refrescarse.

### 4. Emita breves segmentos de televisión y anuncios de radio sobre cómo mantenerse fresco y los síntomas a los que hay que prestar atención.

- Planificar el contenido mediante un guion basado en mensajes clave sobre el calor para las personas mayores, con imágenes y material audiovisual relevantes.
- Pida a personas mayores y trabajadores de la salud que concedan breves entrevistas para añadir al segmento.
- Póngase en contacto con las cadenas de televisión (HCH y Televisión) y las emisoras de radio, proponiendo el segmento como anuncio de salud pública o boletín informativo.



## 3.2 Estudiantes

Por «estudiantes» se entiende aquí a los alumnos de todos los niveles, desde la enseñanza primaria y secundaria hasta la educación superior.

Para los estudiantes, el calor es más que una cuestión de comodidad, ya que supone un riesgo para la salud que limita su capacidad para hacer ejercicio, socializar y rendir bien en la escuela. El 63% de los estudiantes afirma que el calor afecta principalmente su salud, y los dolores de cabeza son el síntoma más común entre ellos. Uno de cada tres estudiantes ha declarado haberse enfermado debido a las altas temperaturas. Las investigaciones muestran que por cada descenso de 1 °C en la temperatura del aula entre 20 y 25 °C, se produce un aumento del 10% en las respuestas correctas en las evaluaciones (Wargocki *et al.*, 2019). A partir de los 26-27 °C, el confort térmico comienza a deteriorarse y se observan efectos negativos en el rendimiento, como la disminución de la concentración, errores en las tareas cognitivas, somnolencia y fatiga. A partir de los 30 °C, el entorno se vuelve inadecuado para el aprendizaje y superar los 32 °C supone un riesgo para la salud de la población escolar (Aparicio-Ruiz *et al.*, 2021).

Los estudiantes son el grupo que más modifica su comportamiento durante el tiempo caluroso, principalmente manteniéndose hidratados, vistiendo ropa ligera y fresca y aplicando protector solar.

### ACCIONES PRIORITARIAS

1. ACCIONES DE SEGURIDAD CONTRA EL CALOR ENTRE COMPAÑEROS.
2. EVITAR LOS DEPORTES Y LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE DURANTE LAS HORAS DE MAYOR CALOR.

### EJEMPLOS DE MENSAJES

1. La termorregulación en los niños es un proceso que requiere cierto tiempo para desarrollarse. Los niños menores de 3 años son especialmente vulnerables. Compruebe los síntomas: si su hijo pequeño está sonrojado, irritable o con la piel seca, llévelo inmediatamente a la sombra. Su seguridad está en sus manos.
2. Un aula a más de 32 °C no solo es incómoda, sino que supone un riesgo para la salud. Cuando el termómetro alcanza los 26 °C, los alumnos comienzan a presentar fatiga y errores cognitivos. No espere a que se produzca un golpe de calor, compruebe diariamente la temperatura de su aula e informe de cualquier zona que supere los 29 °C.
3. Cuando hace calor, bebe agua con frecuencia, no esperes a tener sed. Busca sombra durante las actividades al aire libre; solo 30 minutos de exposición al sol por encima de los 30 °C pueden provocar desmayos.



## CANALES Y MENSAJEROS

Los estudiantes suelen utilizar las redes sociales como su principal canal de comunicación. Prefieren obtener información como la temperatura máxima, la duración del evento y las medidas de autoprotección. Las fuentes fiables de esta información pueden ser los padres, los compañeros, las organizaciones estudiantiles medioambientales y el personal de la escuela.

## IDEAS DE COMUNICACIÓN

### 1. Asambleas escolares, formación del profesorado, concursos de arte y redes sociales

- Visitar las escuelas para compartir información sobre seguridad frente al calor, formar a los profesores sobre los riesgos e identificar adaptaciones en la escuela (por ejemplo, ventilación, ajuste de los horarios de las actividades al aire libre y de los recreos).
- Formar a los profesores para que impartan minilecciones divertidas y adecuadas a la edad antes de los meses más calurosos, con el fin de que los niños reconozcan los síntomas de salud relacionados con el calor.
- Organizar un concurso de arte «Mantente fresco» para que los niños muestren cómo se protegen del calor y expongan los trabajos presentados en los centros comunitarios.
- Crear un reto en las redes sociales
- Anunciar un concurso con diferentes categorías y grupos de edad para que los alumnos encuentren formas de educar a sus compañeros sobre los riesgos del calor extremo, las medidas de protección que deben adoptar y las formas de cuidar a los demás.
- Pida a los profesores que comiencen las clases con recordatorios sobre el tiempo y que compartan las alertas por calor en las asambleas escolares, junto con recordatorios de protección a través de los grupos de WhatsApp de la escuela.

Un criterio para la priorización de las escuelas es enfocarse en aquellas situadas en barrios de bajos ingresos. Adicionalmente, las escuelas situadas en «puntos calientes» de la ciudad, donde las temperaturas suelen ser más altas debido a la escasez de espacios verdes y a la densidad urbanística. También se han de tener en cuenta las escuelas más pobladas o aquellas que carecen de aire acondicionado, ya que sus alumnos están más expuestos a temperaturas elevadas. A menudo, algunas escuelas pueden presentar ambas características.



### 3.3 Mujeres embarazadas

Las mujeres embarazadas corren un mayor riesgo debido al esfuerzo que supone el embarazo para el organismo. En general, son más susceptibles al calor extremo, pero debido a sus responsabilidades de cuidado y de otro tipo, pueden tener poco tiempo para tomar medidas de autoprotección.

#### ACCIONES PRIORITARIAS

1. AUMENTAR LA HIDRATACIÓN.
2. REDUCIR LA EXPOSICIÓN AL CALOR (EN INTERIORES Y EXTERIORES).
3. ESTAR ATENTAS A LOS PRIMEROS SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR.

#### EJEMPLOS DE MENSAJES

1. ¿Está embarazada y no puede refrescarse con el calor? Permanezca en la habitación más fresca disponible y descance durante las horas más calurosas del mediodía. Si siente dolor de cabeza, náuseas o debilidad, busque atención médica de inmediato.
2. Estar embarazada y trabajar bajo el sol durante mucho tiempo supone un doble peligro, asegúrese de beber mucha agua y buscar sombra. Tenga especial cuidado cuando se acerque el calor, actúe para proteger su salud y seguridad.
3. Es importante consultar la previsión meteorológica. ¡Recuerde hacerlo todos los días! Es rápido, fácil y le ayuda a mantener la seguridad de su bebé y la suya cuando hace mucho calor.

#### CANALES Y MENSAJEROS

Las mujeres embarazadas buscan información meteorológica a través de las redes sociales, el boca a boca y la televisión.

Entre los mensajeros y canales eficaces se pueden incluir las parteras, los médicos y los grupos de apoyo a las madres.

#### IDEAS DE COMUNICACIÓN

1. **Difunda los mensajes a través del sistema de salud materna**
  - Colaborar con las autoridades sanitarias locales y los centros de salud locales para integrar mensajes sobre seguridad frente al calor en las revisiones prenatales y en los carteles de las salas de espera. Crear folletos informativos utilizando los resultados del estudio y los mensajes.
  - Formar a las parteras y al personal de salud sobre la seguridad frente al calor en mujeres embarazadas.
  - Hablar en sesiones grupales prenatales.
2. **Colaborar con grupos de mujeres para llevar a cabo iniciativas de divulgación y educación.**
  - Difundir en televisión y radio testimonios de madres locales sobre cómo mantenerse a salvo durante el calor.
3. **Crear vídeos animados e infografías que ilustren las medidas clave de protección contra el calor para mujeres embarazadas.**
  - Compartir estos vídeos en las páginas de redes sociales sobre salud materna y en WhatsApp, y pedir a las comadronas que envíen enlaces a sus pacientes antes y durante el tiempo caluroso.



### 3.4 Personas con enfermedades preexistentes

El calor es especialmente peligroso para las personas con enfermedades preexistentes o con discapacidad, ya que les resulta más difícil mantenerse frescas y buscar ayuda. Casi una de cada tres personas con enfermedades preexistentes en Choluteca ha tenido que acudir al hospital o al centro de salud debido a las altas temperaturas. El nivel de sensibilización es alto, ya que casi todas las personas con enfermedades en Choluteca se consideran vulnerables al calor y son conscientes de que el aumento de las temperaturas supone una amenaza directa para su salud. El calor extremo afecta al trabajo o a las actividades diarias del 98% de los encuestados con enfermedades preexistentes (diabetes, hipertensión, problemas renales, obesidad y problemas respiratorios). Casi la mitad de los encuestados ha sufrido una enfermedad específica o una crisis médica debido al calor durante la última temporada de calor. Este grupo es el más propenso a informar que el calor extremo provoca cambios en su organismo, que se manifiestan principalmente como fatiga intensa y calambres musculares. El 68% ya ha tomado medidas preventivas específicas contra el calor. Sin embargo, esto también significa que más del 30% aún no ha implementado medidas de seguridad, lo que representa un riesgo significativo.

#### ACCIONES PRIORITARIAS

1. RECONOCER LOS PRIMEROS SÍNTOMAS DE LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR
2. MANTENER ESTRATEGIAS DE HIDRATACIÓN Y ENFRIAMIENTO.
3. ACTIVAR EL APOYO DE LOS CUIDADORES O LA COMUNIDAD.

#### EJEMPLOS DE MENSAJES

1. Para quienes padecemos enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y trastornos mentales, el calor no solo es incómodo, sino que también supone un riesgo para la salud. El estrés por calor puede aparecer rápidamente, pero se puede prevenir. Aprenda hoy mismo a reconocer los síntomas del agotamiento por calor para mantenerse a salvo.
2. Cuide su salud, combata el calor. Si tiene **diabetes**, el calor afecta a la forma en que su cuerpo utiliza la insulina. Compruebe su nivel de azúcar en sangre con más frecuencia hoy.
3. Controle su salud, combata el calor. Si tiene **hipertensión**, el calor puede hacer que su presión arterial fluctúe. Permanezca a la sombra para mantener su corazón estable.
4. Cuide su salud, combata el calor. Si tiene **problemas renales**, sus riñones necesitan más agua para funcionar con este calor. Beba un vaso de agua cada hora, aunque no tenga sed.
5. Su cuerpo trabaja más en el calor y vivir con una afección médica implica planificar con antelación. Consulte la previsión meteorológica con regularidad y manténgase informado sobre las recomendaciones oficiales para protegerse del calor extremo.

#### CANALES Y MENSAJEROS

Las personas con una enfermedad o discapacidad preexistente suelen buscar información meteorológica a través del boca a boca, la televisión y las redes sociales, por lo que estos canales resultan adecuados para comunicar los riesgos del calor.



## IDEAS DE COMUNICACIÓN

### 1. Carteles en centros de salud y farmacias locales

- Cree carteles que destaquen los riesgos del calor para las personas con enfermedades crónicas o discapacidades, incluyendo medidas que pueden tomar para protegerse y dónde pueden acudir en busca de ayuda.

### 2. Publicar vídeos cortos en las redes sociales con personas con discapacidad

- Las organizaciones enfocadas en discapacidades pueden ayudar a producir el contenido.
- Publique vídeos cortos con mensajes personalizados sobre cómo mantenerse fresco en climas cálidos y por qué es tan importante hacerlo.

### 3. Cree infografías sencillas para difundir la información en redes sociales y en WhatsApp.

- Cree imágenes fáciles de entender (o adapte las existentes) sobre los mensajes clave relacionados con el calor.
- Difunda carteles en zonas concurridas, como mercados, redes sociales y WhatsApp.

### 4. Colaborar con los líderes comunitarios para difundir mensajes sobre el calor de boca en boca.

### 5. Colabore con la televisión y la radio locales.



### 3.5 Hogares con bajos ingresos

Para los residentes de bajos ingresos, las olas de calor suponen una carga económica inmediata y limitan el acceso a servicios esenciales. El 84% afirma haber aumentado sus gastos durante la temporada de calor. Casi todos han sufrido cortes de electricidad en los últimos seis meses, lo que ha restringido el uso de ventiladores o aire acondicionado. Solo el 28% tiene acceso confiable al agua durante las olas de calor, mientras que el 64% la tiene «a veces» y el % «nunca» cuando más la necesita. Aunque el 58% ha tomado algunas medidas preventivas, el 40 % no lo ha hecho, probablemente debido a barreras económicas, como la compra de protector solar, sombrillas, dispositivos de refrigeración o el hecho de permanecer en el interior. La mitad de estos residentes continúan con sus tareas diarias o su trabajo a pesar del calor extremo, y el 28% lo hace «a veces».

Durante los periodos cálidos, el 48 % de las personas de bajos ingresos se enfrenta a problemas de salud o enfermedades debido al calor extremo. Además, el 36% ha acudido a un hospital o centro de salud a causa del calor. De ellos, el 16% «siempre» necesita atención médica durante este periodo, mientras que el 20% «a veces» la necesita. Por el contrario, el 63% nunca ha acudido a un hospital por problemas relacionados con el calor, aunque muchos de este grupo siguen padeciendo enfermedades que probablemente tratan en casa.

Las personas que viven en asentamientos informales se enfrentan a barreras estructurales, como la mala ventilación, la densidad de las viviendas y el acceso limitado a infraestructuras de enfriamiento. Las comunicaciones sobre el calor dirigidas a este grupo deben abordar estas cuestiones y ofrecer soluciones viables. Cuando se les preguntó por otras preocupaciones importantes en Choluteca, los hogares con bajos ingresos clasificaron la delincuencia, la violencia, el desempleo, la pobreza y el coste de la vida, junto con el calor, como los principales problemas, lo que ilustra que el calor no es un factor medioambiental aislado, sino un «multiplicador de riesgo» que agrava la tensión económica y la inseguridad física de los más vulnerables.

#### ACCIONES PRIORITARIAS

1. MINIMIZAR EL CALOR EN EL INTERIOR DE LAS VIVIENDAS MEDIANTE MÉTODOS DE BAJO COSTE.
2. DESPLAZAR LAS ACTIVIDADES FUERA DE LAS HORAS DE MAYOR CALOR.
3. UTILIZAR LOS ESPACIOS COMUNITARIOS DE ENFRIAMIENTO CUANDO ESTÉN DISPONIBLES.

#### EJEMPLOS DE MENSAJES

1. ¡Aunque se vaya la luz, puede mantenerse fresco! Proteja a su familia con estos sencillos pasos: cuelgue una sábana o toalla húmeda delante de una ventana abierta para refrescar el aire que entra. Descanse en espacios comunitarios a la sombra si su casa está demasiado caliente.
2. Mantenga su seguridad y la de sus seres queridos abriendo las ventanas cuando el aire exterior sea más fresco que el interior, por ejemplo, por la noche.
3. ¿El calor afecta su salud, su productividad laboral y sus actividades sociales? Tómese en serio el calor y protéjase bebiendo más agua de lo habitual, llevando ropa más ligera y holgada y evitando la actividad física intensa. No espere a enfermarse para acudir al centro de salud.



## CANALES Y MENSAJEROS

Las redes sociales, el boca a boca y la televisión fueron los canales de comunicación más populares. Este grupo es especialmente vulnerable a las «brechas de información», ya que los cortes de electricidad suelen interrumpir el acceso a la televisión y a internet durante los periodos críticos de olas de calor. Tres de cada cinco personas del sector de bajos ingresos nunca han recibido una alerta por calor, por lo que probablemente dependen del boca a boca o de fuentes comunitarias que no forman parte de los sistemas oficiales de alerta. Esto acentúa la urgente necesidad de métodos de alerta de baja tecnología, como el uso de perifoneo (anuncios con megáfono, habitualmente utilizados en campañas políticas y comunicaciones oficiales) o notificaciones puerta a puerta por parte de líderes comunitarios u organizaciones no gubernamentales locales.

## IDEAS DE COMUNICACIÓN

### 1. Divulgación comunitaria en barrios específicos

- Instalar puestos con sombra en los días calurosos en los barrios vulnerables,
- Ofrecer agua y alimentos rehidratantes, como sandía, mientras se ofrecen breves sesiones informativas sobre cómo las personas pueden protegerse a sí mismas y a sus seres queridos durante las olas de calor,
- Compartir consejos prácticos basados en los mensajes del estudio y establecer a la Cruz Roja como recurso al que las personas pueden acudir si tienen dificultades para soportar el calor.

### 2. Visitas puerta a puerta

### 3. Encargar a artistas locales la creación de murales

- Compartir los principales resultados y mensajes del estudio con los artistas, explicándoles quiénes son las personas más vulnerables para que su arte pueda reflejarlo.
- En comunidades con alta población habitando en asentamientos informales, ubique murales en zonas muy frecuentadas.

### 4. Difunda información sobre seguridad frente al calor mediante perifoneo

- Redactar y grabar mensajes
- Recorra los barrios en un vehículo con altavoces para difundir mensajes cortos pregrabados.



## 3.6 Trabajadores al aire libre

Los trabajadores al aire libre suelen desempeñar trabajos informales, como la venta ambulante, el trabajo jornalero y la construcción, que suelen ser de bajo salario, de alto riesgo y sin protección social. Se enfrentan a una alta exposición y a esfuerzos físicos, pero a menudo siguen teniendo limitaciones económicas en sus rutinas, a pesar del calor.

Casi todos estos trabajadores se consideran muy vulnerables al calor. Más del 50% ha sufrido enfermedades relacionadas con el calor durante los periodos de calor, con síntomas como fuertes dolores de cabeza, desmayos y fatiga extrema. En Choluteca, el 35% de los trabajadores al aire libre observa cambios físicos causados por el calor. Alrededor del 40% ha buscado atención médica por agotamiento o por golpe de calor. Durante los periodos de calor intenso, el 85% gasta más dinero, principalmente en hidratación y atención médica, mientras que su capacidad de trabajo disminuye debido al estrés físico. Aunque muchos trabajan al aire libre con regularidad, solo el 31% se siente aclimatado. A la par, el 57% a veces se siente acostumbrado al calor, el 11 % nunca lo hace y solo el 25% consulta la previsión meteorológica.

### ACCIONES PRIORITARIAS

1. HACER BREVES PAUSAS A LA SOMBRA CADA HORA.
2. BEBER AGUA CON FRECUENCIA Y ASEGURARSE DE QUE LA ORINA SEA DE COLOR CLARO.
3. RECONOCER LOS SIGNOS DE LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR.

### EJEMPLOS DE MENSAJES

1. ¿Trabaja al aire libre bajo el calor? Solo 1 de cada 5 trabajadores al aire libre en Choluteca cambia su comportamiento durante los periodos de calor extremo. ¡No cometa este error! Cúbrase la cabeza, póngase un paño húmedo en el cuello, descanse con regularidad a la sombra y deje de trabajar si se siente mareado.
2. El calor no solo es incómodo, sino que también supone una amenaza silenciosa para el corazón y los riñones. Trabajar muchas horas al sol sin beber suficiente agua no solo provoca agotamiento, sino que también puede causar una enfermedad renal crónica. Esté atento a estas señales de alerta: dolor de cabeza intenso o confusión, mareos o desmayos, calambres musculares o cambios en la orina.
3. ¿Trabaja al sol? Manténgase a salvo. Si tiene que trabajar al aire libre, intente realizar las tareas más pesadas antes de las 10 de la mañana o después de las 5 de la tarde. Tómese un breve descanso a la sombra cada hora.

### CANALES Y MENSAJEROS

Los trabajadores al aire libre consultan principalmente las redes sociales para obtener información meteorológica, seguidas del boca a boca y la televisión.

Entre los mensajeros y canales eficaces se podrían incluir sesiones informativas para empleadores, asociaciones de conductores y grupos comunitarios.

## IDEAS DE COMUNICACIÓN

### 1. Ofrezca sesiones informativas sobre seguridad para empleadores y empleados en obras de construcción y mercados al aire libre.

- Póngase en contacto con empresas de construcción, así como con asociaciones de vendedores ambulantes y de mercados, para solicitarles una visita con el fin de compartir información sobre seguridad frente al calor.
- Organice breves sesiones informativas sobre seguridad antes de los turnos de trabajo, en las que se informe a los empleadores sobre buenas prácticas para garantizar la seguridad de los trabajadores, como proporcionarles agua en abundancia, permitirles descansos regulares y evitar la actividad durante las horas más calurosas del día.
- Haga hincapié a los empleadores y a los trabajadores en la importancia de reconocer los síntomas relacionados con el calor y de buscar ayuda. Reparta kits de hidratación, abanicos y gorras.

### 2. Difunda los mensajes a través de los sindicatos, las asociaciones de trabajadores y los líderes comunitarios.

- Póngase en contacto con sindicatos y asociaciones de transporte, repartidores y comerciantes, así como con líderes comunitarios, para solicitar su apoyo.
- Proporciónales mensajes clave o un guion sobre cómo proteger a los trabajadores al aire libre del calor extremo para que lo compartan con los trabajadores en comunicaciones oficiales y de boca en boca durante las reuniones o en grupos de WhatsApp.

### 3. Difunda información sobre seguridad frente al calor mediante anuncios por megáfono.

- Redacte y grabe perifoneos,
- Conduzca por las obras y los mercados al aire libre en un vehículo con altavoces o megáfonos para difundir mensajes cortos pregrabados.
- Deténgase en los lugares de trabajo para distribuir las tarjetas de seguridad que explican los signos del estrés por calor y las medidas preventivas.

## 4. Tiempos de la comunicación

Una comunicación eficaz sobre el calor no solo depende de lo que se comunica, sino también del momento en que se transmiten los mensajes. La comunicación debe comenzar **antes de la temporada de calor**, continuar durante el evento e incluir el aprendizaje posterior al evento.

La comunicación previa a la temporada es esencial para preparar a la población y que tome medidas. La exposición repetida a medidas sencillas de autoprotección antes de los episodios de calor mejora la memorización y aumenta la probabilidad de que las personas actúen durante las alertas (Ebi *et al.*, 2004) .

Los mensajes de alerta temprana deben transmitirse lo suficientemente cerca del evento como para generar una sensación de urgencia, pero dejando tiempo para preparar agua, ajustar horarios e identificar opciones de enfriamiento. Los estudios sobre alertas por calor muestran que los **recordatorios del mismo día**, especialmente por la mañana, mejoran significativamente los comportamientos de autoprotección, como el aumento de la hidratación y la reducción de la actividad al aire libre (Mehiriz *et al.*, 2018; Li *et al.*, 2024).

Estos mensajes se ajustan a la planificación de horarios diarios y son fundamentales para convertir la conciencia del riesgo en acciones de autoprotección. Además, los mensajes cortos de recordatorio durante las horas de mayor calor actúan como señales de comportamiento, ayudando a las personas a interrumpir actividades de riesgo y a adoptar medidas de autoprotección en tiempo real. Por último, el aprendizaje posterior al evento refuerza la respuesta futura al identificar deficiencias en la claridad de los mensajes, la eficacia de los canales y las barreras de comportamiento.

## 5. Próximos pasos

Si bien este documento reúne los resultados de las encuestas sobre la percepción del riesgo de calor con la investigación sobre la comunicación para el cambio de comportamiento, es necesario seguir trabajando para convertir estas directrices en una campaña de comunicación. Los mensajes de este documento pueden desarrollarse en materiales de comunicación multicanal y específicos para cada contexto, que las organizaciones locales, la sociedad civil y otras organizaciones humanitarias de la ciudad puedan adaptar y utilizar de manera eficaz. Las organizaciones locales responsables de implementar las iniciativas de comunicación en Choluteca pueden utilizar la orientación de este documento para recopilar ideas para campañas de comunicación integrales y esbozar más detalles sobre los plazos, las fases y los canales de comunicación específicos.



## Bibliografía

- Aparicio-Ruiz, P., Barbadilla-Martín, E., Guadix, J., Muñuzuri, J. (2021). 'A field study on adaptive thermal comfort in Spanish primary classrooms during summer season', *Building and Environment* Volume 203, October 2021, 108089
- Ebi, K.L., Teisberg, T.J., Kalkstein, L.S., Robinson, L., & Weiher, R.F. (2004). *Heat watch/warning calibrations save lives: Estimated costs and benefits for Philadelphia 1995–98*. <https://doi.org/10.1175/BAMS-85-8-1067>
- Grothmann, T., Leitner, M., Glas, N., & Prutsch, A. (2017). 'A five-steps methodology to design communication formats that can contribute to behavior change: The example of communication for health-protective behavior among elderly during heat waves', *Sage Open*, 7(1), 2158244017692014. <https://doi.org/10.1177/2158244017692014>
- Li, Jiayan, Sun, R., Li, Jialei, Ma, Y., Zhang, M., & Chen, L. (2024). 'Human extreme heat protective behaviours: The effects of physical risks, psychological perception, and public measures', *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 327. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02790-3>
- McLoughlin, N., Howarth, C., & Shreedhar, G. (2023). 'Changing behavioral responses to heat risk in a warming world: How can communication approaches be improved?', *WIREs Climate Change*, 14(2), e819. <https://doi.org/10.1002/wcc.819>
- Mehiriz, K., Gosselin, P., Tardif, I., & Lemieux, M.-A. (2018). 'The effect of an automated phone warning and health advisory system on adaptation to high heat episodes and health services use in vulnerable groups: Evidence from a randomized controlled study', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8), 1581. <https://doi.org/10.3390/ijerph15081581>
- Valkengoed, A. van, & Steg, L. (2019). 'The psychology of climate change adaptation', *Elements in Applied Social Psychology*. <https://doi.org/10.1017/9781108595438>
- Wargocki, P., Porras-Salazar, J. A., Contreras-Espinoza, S. (2019) 'The relationship between classroom temperature and children's performance in school', *Building and Environment*, Volume 157, 15 June 2019, Pages 197-20. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2019.04.046>

