







Guía orientativa:

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



Índice

Agradecimientos	3
1. Introducción	4
2. Principios de cambio de comportamiento para actuar ante el calor	6
3. Público objetivo de la comunicación	8
 3.1 Personas mayores	9
Acciones prioritarias	9
Canales y mensajeros	9
Ejemplos de mensajes	9
Ideas de comunicación	10
 3.2 Estudiantes	11
Acciones prioritarias	11
Ejemplos de mensajes	11
Canales y mensajeros	11
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
Acciones prioritarias	18
Ejemplos de mensajes	18
Canales y mensajeros	18
Ideas de comunicación	19
4. Tiempos de la comunicación	20
5. Próximos pasos	21
Bibliografía	22

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.



© CRH

1. Introducción

La Cruz Roja Hondureña llevó a cabo un estudio sobre la percepción del riesgo de calor en San Lorenzo 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 San Lorenzo. 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.

En San Lorenzo, cinco de cada seis personas encuestadas han experimentado temperaturas inusualmente altas. Casi todos los encuestados están preocupados por los peligros relacionados con el calor y creen que las temperaturas han aumentado en los últimos años. La mayoría piensa que las temperaturas extremas son un problema en la ciudad. Sin embargo, solo tres de cada cinco personas conocen los niveles de temperatura en los días y las noches calurosos, y solo una de cada ocho cree que las autoridades están haciendo lo suficiente para combatir el calor extremo. Nueve de cada diez residentes de San Lorenzo afirman que se enfrentan al calor extremo todos los días. La mitad de los residentes encuestados definen como calor extremo una temperatura entre 40 y 44 °C, mientras que una cuarta parte considera que 45 °C o más es extremo. La mayoría reconoce que marzo y abril son los meses más calurosos.

Alrededor de dos tercios de los habitantes de San Lorenzo se consideran vulnerables al calor. Concretamente, cuatro de cada cinco afirman que el calor extremo afecta su salud y su trabajo o actividades diarias. A pesar de estos efectos, cuatro de cada cinco personas continúan con sus tareas diarias, su trabajo o sus estudios durante el calor extremo, aunque más de la mitad se ven afectadas activamente por el calor mientras lo hacen.

En cuanto a las consecuencias médicas, dos de cada cinco encuestados han experimentado problemas de salud o enfermedades debido al calor extremo, lo que les ha llevado a acudir a un hospital o centro de salud. Aunado a estos riesgos para la salud, más de la mitad ha sufrido cortes de electricidad en los últimos seis meses y dos tercios se enfrentan a un acceso intermitente al agua durante los periodos de calor. En consecuencia, cuatro de cada cinco personas afirman tener mayores gastos y gastar más durante las estaciones cálidas.

Tres de cada cinco personas en San Lorenzo solo cambian su comportamiento en ocasiones durante los periodos de calor extremo, a pesar de que tres cuartas partes experimentan efectos físicos constantes. Para mitigar estos impactos, tres cuartas partes de la población beben más agua, mientras que aproximadamente la mitad busca a veces lugares más frescos en los días más calurosos. Sorprendentemente, tres cuartas partes de los residentes afirman que se han acostumbrado, en cierta medida, a las altas temperaturas. Sin embargo, tres de cada diez han considerado mudarse a otra ciudad para escapar del calor. Cuando toman medidas de protección, las más comunes son mantenerse hidratados (27%), llevar ropa ligera (23%) y ventiladores o aire acondicionado (13%).

En cuanto a la información meteorológica, menos de la mitad de las personas consultan regularmente las previsiones o las actualizaciones de la temperatura. Aunque aproximadamente la mitad confía en los informes de los medios de comunicación locales, solo el 33% ha recibido una alerta oficial por calor. A pesar de este bajo alcance, dos de cada cinco encuestados indican que modificarían su comportamiento si recibieran dicha advertencia. En la actualidad, solo alrededor del 26% de los residentes cree estar bien sobre los consejos oficiales para protegerse del calor extremo.

De cara a la preparación futura, ocho de cada diez personas creen que la comunidad se beneficiaría de estar mejor equipada para hacer frente al calor extremo. Con ese fin, la gran mayoría expresó su deseo de obtener más información sobre el cambio climático y los efectos del calor.



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

Las investigaciones sobre la comunicación del 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 para la salud del calor extremo corren el riesgo de abrumar al público. El público necesita creer 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.

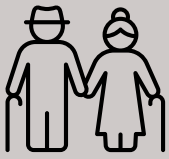
Por último, también es fundamental probar los mensajes con los grupos destinatarios y perfeccionarlos en función de sus comentarios. Para mejorar los mensajes y garantizar su eficacia, es recomendable comprobar continuamente si se han entendido, preguntar a las personas si recuerdan los mensajes y si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



3. Público objetivo de la comunicación

La composición de los hogares en San Lorenzo es predominantemente multigeneracional, con un tamaño medio de 4 miembros. Aproximadamente la mitad de los hogares están formados por entre 3 y 5 personas. Un significativo 87% de los hogares tiene niños o personas mayores, y el 67% tiene al menos una persona con una enfermedad crónica (como diabetes, hipertensión arterial o problemas respiratorios). Esta composición indica un alto riesgo doméstico durante las olas de calor, ya que estos hogares pueden tener una capacidad limitada para responder al estrés térmico y al aumento de las demandas de atención médica o de cuidados.





3.1 Personas mayores

En este grupo de personas mayores de 60 años, el 69% se percibe a sí mismo como vulnerable al calor. Casi todos reconocen que las temperaturas extremas son una preocupación importante en San Lorenzo. Este nivel de sensibilización se traduce en cambios de comportamiento proactivos significativos, ya que el 85% de los residentes de edad avanzada toma medidas preventivas, principalmente evitando la actividad física y permaneciendo en el interior para limitar la exposición. Sin embargo, el 77% no ha implementado estrategias de gestión del calor a largo plazo, como realizar modificaciones estructurales en sus hogares o instalar equipos de enfriamiento.

Asimismo, el 85% de las personas considera que el calor afecta su vida cotidiana o su trabajo. Alrededor del 42% ha sufrido enfermedades relacionadas con el calor y muchos han descrito síntomas como dolores de cabeza, mareos y sudoración excesiva durante las olas de calor. Cabe destacar que aproximadamente el 31% de las personas mayores admite que «no conoce» los síntomas específicos del estrés térmico, lo que evidencia un vacío en sus conocimientos sobre salud en relación con las afecciones por el calor. En San Lorenzo, el 40% de las personas mayores afectadas físicamente por el calor han necesitado atención médica o han presentado una enfermedad relacionada con el calor. Solo el 8% conoce las recomendaciones oficiales para protegerse del calor extremo. Además, más de la mitad rara vez consulta las previsiones meteorológicas y una proporción similar desconfía de los medios de comunicación locales en cuanto a la precisión de la información meteorológica.

ACCIONES PRIORITARIAS

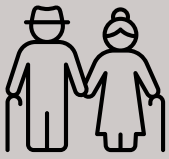
1. BEBER AGUA A INTERVALOS REGULARES, INCLUSO CUANDO NO SE TENGA SED.
2. PERMANEZCA EN EL LUGAR MÁS FRESCO DISPONIBLE DURANTE LAS HORAS MÁS CALUROSAS DEL DÍA (DE 10AM A 3PM).
3. EVITE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE DURANTE LAS HORAS DE MAYOR CALOR.

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

La televisión es el canal de comunicación preferido para recibir información sobre el calor, seguido de las redes sociales, y un pequeño porcentaje confía en el boca a boca de los líderes comunitarios.



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 San Lorenzo 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 Centro*) 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. Solo el 53% de los encuestados se considera vulnerable al calor. Además, el 65% afirma que el calor extremo afecta sus rutinas diarias o sus estudios, y el 35% afirma que siempre cambia su comportamiento. Alrededor del 29% de los estudiantes afirma que el calor afecta principalmente su salud y los dolores de cabeza son el síntoma más común entre ellos. Casi la mitad de estos jóvenes acuden en ocasiones al hospital o al centro de salud debido al calor extremo. Por otra parte, solo el 23% consulta regularmente la previsión meteorológica.

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 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).

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 principal canal de comunicación. Prefieren obtener información como la temperatura máxima, la duración del evento y las medidas de autoprotección. Las fuentes fiables para esta información pueden ser los padres, los compañeros, las organizaciones estudiantiles medioambientales y el personal y los administradores 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 ATENTO 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 supone un mayor riesgo para las personas con enfermedades preexistentes o discapacidades, ya que les resulta más difícil mantenerse frescas y buscar ayuda. Un porcentaje más alto (76%) de estas personas se considera vulnerable al calor, en comparación con el 67% de la población general. El calor extremo afecta al 83% de los encuestados con afecciones como hipertensión, diabetes y problemas respiratorios, lo que perturba su trabajo o sus rutinas diarias. Durante la temporada más calurosa, el 41% sufrió una enfermedad o una crisis médica relacionada con el calor y el 46 % necesitó acudir al hospital o al centro de salud. A pesar de su vulnerabilidad, el 69% desconoce las recomendaciones oficiales de protección contra el calor. Alrededor del 85% cambia su comportamiento durante las olas de calor, principalmente permaneciendo en casa, pero solo el 48% consulta regularmente las previsiones meteorológicas. Casi la mitad de las personas con enfermedades preexistentes en San Lorenzo han sido hospitalizadas o han acudido a centros de salud debido a las altas temperaturas.

ACCIONES PRIORITARIAS

1. RECONOCER LOS PRIMEROS SÍNTOMAS DE LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR
2. MANTENER ESTRATEGIAS DE HIDRATACIÓN Y REFRIGERACIÓN.
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 son 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. Según los datos de la encuesta, el 82% afirma haber aumentado sus gastos durante la temporada de calor y el 72% dice que el calor afecta su trabajo y sus rutinas diarias. Todos los encuestados de hogares de bajos ingresos han sufrido cortes de electricidad en los últimos seis meses, lo que ha limitado el uso de ventiladores o aire acondicionado. Solo el 28% tiene acceso fiable al agua durante las olas de calor, el 67% la tiene «a veces» y el 5% nunca tiene acceso cuando más la necesita. Solo el 23% ha tomado medidas preventivas, lo que es inferior al 34% de la población general, lo que enfatiza el coste de la adaptación como una barrera económica, debido a gastos como el de protector solar, sombrillas, dispositivos de enfriamiento o permanecer en el interior. De tal forma que el 28% continúa con sus tareas diarias o su trabajo durante el calor extremo, mientras que el 67% lo hace «a veces».

Durante los periodos cálidos, el 26% de las personas de bajos ingresos se enfrentan a problemas de salud o enfermedades debido al calor extremo. Además, el 28% ha acudido a un hospital o centro de salud a causa del calor. De ellos, el 3% «siempre» necesita atención médica durante este periodo, mientras que el 26% afirma que «a veces» la necesita.

Las personas que viven en asentamientos informales se enfrentan a barreras estructurales, como la mala ventilación, la densidad de viviendas y el acceso limitado a infraestructuras de enfriamiento. El 86% de estos residentes no está informado de las recomendaciones oficiales. 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 San Lorenzo, los hogares con bajos ingresos clasificaron la falta de acceso al agua potable, 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 amenazas» que agrava la presión 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 cuatro 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 pueden no formar parte de los sistemas de alerta oficiales. Esto subraya la urgente necesidad de métodos de alerta fuera de línea o de baja tecnología, como el uso de megáfonos 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 dedicarse a trabajos informales como la venta ambulante, la agricultura, la pesca, 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.

El 71% de estos trabajadores se consideran muy vulnerables al calor. Más de un tercio afirma haber sufrido enfermedades relacionadas con el calor durante los periodos de calor, con síntomas como fuertes dolores de cabeza, desmayos y fatiga extrema. En San Lorenzo, el 71% de los trabajadores al aire libre observa cambios físicos causados por el calor. Alrededor del 29% ha buscado atención médica por agotamiento o golpe de calor. Durante los periodos de calor intenso, el 81% gasta más dinero, principalmente en hidratación y gastos médicos, mientras que su capacidad de trabajo disminuye debido al estrés físico. Aunque muchos trabajan al aire libre con regularidad, solo una pequeña minoría (19%) se siente aclimatada, mientras que el 57% afirma sentirse a veces acostumbrada al calor y el 24% nunca.

A pesar de que el 81% de los encuestados afirma que el calor extremo afecta directamente su trabajo o sus actividades diarias, solo el 24% ha tomado medidas preventivas o de seguridad específicas para protegerse. En este sentido, solo el 19% cambia siempre su comportamiento ante el calor y el 62% lo hace a veces. El 85% no está informado sobre las recomendaciones oficiales para protegerse del calor extremo.

ACCIONES PRIORITARIAS

1. HAGA BREVES DESCANSOS 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

4. ¿Trabaja al aire libre bajo el calor? Solo 1 de cada 5 trabajadores al aire libre en San Lorenzo cambia su comportamiento durante los periodos de calor extremo. ¡No cometa este error! Cúbrase la cabeza, póngase un paño húmedo en el cuello, descanse regularmente a la sombra y deje de trabajar si se siente mareado.
5. 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.
6. ¿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.

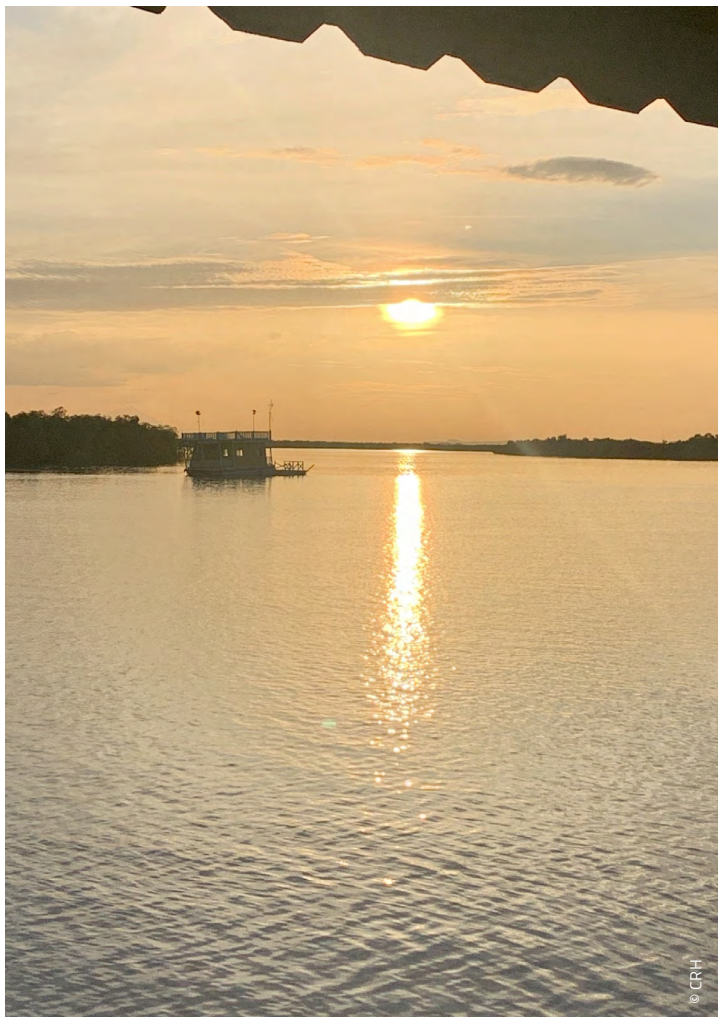
La comunicación previa a la temporada es esencial para preparar a la población para que tome medidas. La exposición repetida a medidas sencillas de autoprotección antes de los episodios de calor mejora la memorización y aumenta la probabilidad de que las personas actúen durante las alertas (Ebi *et al.*,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

Los mensajes de alerta temprana deben transmitirse lo suficientemente cerca del evento como para crear una sensación de urgencia, pero dejando tiempo para preparar agua, ajustar horarios e identificar opciones de refrigeración. 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 los 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 las 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 las 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 por 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 San Lorenzo pueden utilizar la orientación de este documento para recopilar ideas para campañas de comunicación integrales, esbozando 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>

