

QUICK GUIDE

GESTIONANDO OLAS DE
CALOR CONOCIMIENTOS
A NIVEL DE LA UE PARA
AUTORIDADES LOCALES
Y REGIONALES

Este contenido ha sido elaborado por los proyectos REGILIENCE, IMPETUS, TransformAr, ARSINOE, Pathways2Resilience y REACHOUT con el apoyo de la Misión Adaptación de la UE y el Pacto de los Alcaldes para el Clima y la Energía (CoM)



GESTIONANDO OLAS DE CALOR:

CONOCIMIENTOS A NIVEL DE LA UE PARA
AUTORIDADES LOCALES Y REGIONALES

¿QUÉ ES UNA OLA DE CALOR?

Una ola de calor es un fenómeno caracterizado por altas temperaturas durante un periodo prolongado. Las olas de calor pueden durar dos días, varias semanas o meses, con temperaturas muy superiores a la media de la región y la estación. En algunas regiones, una ola de calor puede ir acompañada de altos niveles de humedad, lo que intensifica los efectos del calor en el cuerpo humano.

En Europa, las olas de calor son cada vez más frecuentes, largas e intensas (durante el día y/o la noche).

Días más calurosos, temperaturas más altas por la noche (noches tropicales) y un número creciente de olas de calor húmedas están afectando a la salud y el bienestar humano en toda Europa.



HECHOS CLAVE Y SUCESOS RECIENTES



Nueve de los diez años más calurosos registrados han ocurrido en los últimos 20 años.



Europa se está calentando dos veces más rápido que la media mundial; el número de días calurosos (temperaturas superiores a 30°C) podría cuadruplicarse de aquí a finales de siglo, lo que provocaría olas de calor más frecuentes e intensas.



Entre la población general, las olas de calor afectan más a las mujeres que a los hombres por razones biológicas, demográficas y socioeconómicas.



Olas de calor importantes y recientes:

- 2003, 2007, 2018, 2019, 2022 y 2023:**
A lo largo de estos años se han producido olas de calor extremas en toda Europa.
- Verano de 2003:** En 2003 se produjo una grave ola de calor en gran parte de Europa desde junio hasta mediados de agosto, con temperaturas entre 3 y 5°C superiores a la media en la mayoría de las regiones del sur y el centro de Europa.
- 1970-2023:** Desde 1970, el calor extremo ha sido la principal causa de muertes relacionadas con el tiempo y el clima en Europa, incluyendo más de 70000 muertes prematuras durante la ola de calor de 2003, 61000 durante la ola de calor de 2022 y 48000 en 2023.



Principales impactos en su comunidad

Las olas de calor pueden tener impactos directos e indirectos duraderos sobre:



La salud:

El estrés térmico puede provocar deshidratación e intensificar enfermedades subyacentes, incluido el malestar mental y la transmisión de algunas enfermedades infecciosas. Las olas de calor también conllevan importantes riesgos para la salud, como el agotamiento por calor y la insolación, especialmente para las personas mayores, los niños pequeños y los trabajadores de exteriores.



Economía y agricultura:

Las olas de calor pueden tener repercusiones de gran alcance, como pérdidas agrícolas y ganaderas, daños en las telecomunicaciones, las carreteras y los ferrocarriles, o cortes de electricidad debido a la demanda excepcionalmente alta de refrigeración, así como impactos negativos en el trabajo al aire libre.



Medio ambiente:

Las olas de calor marinas pueden afectar a la pesca y la acuicultura debido al grave estrés hídrico y a la contaminación del agua causada por la proliferación de algas. Cuando se combina con sequías prolongadas, el calor extremo puede reducir la humedad del suelo, disminuir el caudal de los ríos y agotar las reservas de aguas subterráneas.



Pérdidas de productividad escolar y laboral:

El calor contribuye al efecto de isla de calor urbano. La temperatura en el centro de la ciudad puede ser hasta 4°C más alta durante el día y hasta 3°C más alta por la noche en comparación con las zonas rurales circundantes.



©Getty Images

CÓMO ACTUAR

Comprenda los riesgos de las olas de calor: datos, mapas y herramientas

[ThinkHazard!](#) le permite evaluar rápidamente el riesgo de calor extremo en su zona, con sólo teclear el nombre de su localidad.

[El panel de adaptación Climate-ADAPT](#) ofrece mapas y gráficos regionales, como las temperaturas medias pasadas y previstas, la evolución de la mortalidad relacionada con el calor, la exposición al calor de los grupos vulnerables y la cubierta arbórea urbana. Consulte [aquí](#) las proyecciones de la noche tropical de su región.

Evalúe y visualice en detalle los riesgos pasados, presentes y futuros de olas de calor con herramientas de evaluación financiadas por la UE, como [la Herramienta de Evaluación Térmica](#). La herramienta ha sido utilizada por distintas regiones y ciudades, como Lombardía (Italia), La Rioja (España) y el condado de Oslo o Viken (Noruega) y sus respectivas provincias y municipios. [El Sistema de Concienciación sobre el Calor](#) se ha aplicado en los Países Bajos. Este [vídeo](#) muestra algunos de los métodos más novedosos.

Water refilling in a public water fountain. Geneva, Switzerland. ©Albijona Fejzullahu, Unsplash



Implemente acciones concretas

Encuentre en esta [base de datos](#) más de **20 acciones recomendadas** para reducir el impacto de las olas de calor, cada una de ellas describiendo costes y beneficios, aspectos legales para su aplicación y haciendo referencia a casos prácticos aplicados. Algunas de las acciones que pueden aplicarse a nivel urbano o municipal son:



Sistemas de Alerta Temprana (SAT) para mejorar la gobernanza y prevenir posibles enfermedades y riesgos para la salud de la población.



Utilización del agua para hacer frente a las olas de calor en las ciudades con el fin de minimizar los efectos del calor, mediante la reparación de fuentes históricas y la instalación de otras nuevas. Permiten a la gente beber agua cuando tiene sed, refrescarse y fomentan el trabajo en común de la comunidad.



Las zonas naturales como los **espacios verdes y los corredores** en las zonas urbanas proporcionan sombra y protección contra el calor.



Diseñar **edificios** adecuadamente climatizados para garantizar que los ciudadanos estén protegidos de los efectos del aumento de las temperaturas.

Evalúe sus acciones previstas con esta [herramienta de autoevaluación](#) para evitar efectos negativos que aumenten la vulnerabilidad, disminuyan el bienestar o socaven el desarrollo sostenible. ¡También está disponible en español!

Barcelona's drinking water available in public spaces. © Fikri Rasyid, Unsplash



Encuentre oportunidades de financiación

Identifique opciones de financiación nacionales y de la UE adecuadas a través de [MIP4Adapt](#) para apoyar sus estrategias de adaptación a las olas de calor.

Involucre a las partes interesadas y a los ciudadanos en la toma de decisiones y acción.

Descubra cómo Milán, Atenas, Cork y Logroño han desarrollado [historias sobre el clima](#) para concientizar a la población sobre el calor extremo y destacar diversas estrategias de adaptación para hacerle frente.

Consulte el [manual de autogestión MIP4Adapt](#) sobre cómo involucrar a las partes interesadas y a los ciudadanos en la adaptación al cambio climático, y así implicar a las comunidades en la preparación y mitigación de los efectos de las olas de calor y otros riesgos climáticos, como en el caso de la plantación de árboles en Lisboa.

También puedes hacer uso de herramientas específicas, como el [la guía TransformAr](#), para planificar talleres participativos.

Prueba el [Juego de la Adaptación al Clima](#) para educar a tu comunidad sobre los riesgos del calor.

Picture: Farming in Sarteano, Sienna, Italy. © Picture Seeker, Unsplash



BUTTON

BUTTON

EJEMPLOS PRÁCTICOS PARA AUTORIDADES LOCALES Y REGIONALES

Participe en la campaña [#CitiesREFRESH del Pacto de los Alcaldes de la UE](#), cuyo objetivo es inspirar a las ciudades de toda Europa para que tomen medidas contra el calor extremo. También encontrará estudios de casos relevantes, eventos y recursos útiles.



Explore el [catálogo de recursos de EU Climate Adapt](#), con más de 65 estudios de casos sobre iniciativas contra las olas de calor en toda Europa.



Stuttgart, en Alemania, [combate el efecto isla de calor y la mala calidad del aire con corredores de ventilación e infraestructuras verde-azul](#);



El [Plan de Contingencia ante Olas de Calor de Portugal](#) se elaboró para aplicar medidas preventivas en caso necesario.

Encuentre y lea varias [historias de adaptación](#) que muestran acciones locales de toda Europa, con ejemplos como [Kassel](#) en Alemania, [Stiefingtal](#) en Austria o [İzmir](#) en Turquía.

Picture above: Tramway tracks are used as open corridors allowing for the inflow of cooler air from surrounding areas to the inner city. ©City of Stuttgart, Office for Environmental Protection

Picture below: Green roofs help reducing heat radiation from buildings and improve insulation from heat and cold. ©City of Stuttgart, Office for Environmental Protection



BUTTON

¿NECESITA AYUDA?



Póngase en contacto con nosotros:

info@regilience.eu



Derechos de autor de las imágenes:

- Cover: @Immo Wegmann, Unsplash
- Page 3: @Arthur Hinton, Unsplash
- Page 5: @Getty Images
- Page 6: @Albijona Fejzullahu, Unsplash
- Page 7: @Fikri Rasyid, Unsplash
- Page 8: @Picture Seeker, Unsplash.
- Page 9: @Covenant of Mayors
@City of Stuttgart
- Page 10: @János Venczák, Unsplash
@Matteo Giallongo, Unsplash



QUICK GUIDE

Este contenido ha sido elaborado por los proyectos [REGILIENCE](#), [IMPETUS](#), [TransformAr](#), [ARSINOE](#), [Pathways2Resilience](#) y [REACHOUT](#) con el apoyo de la Misión de Adaptación de la UE y el [Pacto de los Alcaldes para el Clima y la Energía \(CoM\)](#).



Estos proyectos han recibido financiación del programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención n° 101036560 (REGILIENCE), n° 101037084 (IMPETUS), n° 101036683 (TransformAr), n° 101037424 (ARSINOE), n° 101093942 (P2R), n° 101036599 (REACHOUT).

© 2025. This work is licensed under CC BY-NC-SA 4.0

Diseño gráfico: [Agata Smok](#)