

24 de julio, Día Internacional del Autocuidado

El autocuidado en verano requiere adaptar el descanso, la hidratación y mantener un adecuado control de los tratamientos médicos, especialmente en personas con enfermedades crónicas

- Las personas con enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedad renal, patologías respiratorias u otras enfermedades crónicas pueden ser más vulnerables a los efectos del calor^{1,2}
- Algunos tratamientos farmacológicos, como los diuréticos o determinados medicamentos que alteran la hidratación o la regulación de la temperatura corporal, requieren especial atención durante los episodios de calor³
- Mantener una buena hidratación, adaptar la actividad física a las horas de menor calor, proteger el descanso y evitar la exposición en las horas centrales del día son medidas de autocuidado recomendables para toda la población durante el verano

24 de julio de 2026. Las altas temperaturas han dejado de ser un fenómeno exclusivamente meteorológico para convertirse en un factor que condiciona la salud y el bienestar de la población. Entre 2015 y 2025 se registraron en España 27.564 defunciones atribuibles a las altas temperaturas, según las estimaciones del sistema de Monitorización de la Mortalidad Diaria (MoMo) recogidas en el Plan Nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperatura sobre la salud². En este contexto, y con motivo del Día Internacional del Autocuidado, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC) pone el foco en la importancia de adaptar los hábitos cotidianos para minimizar el impacto de las altas temperaturas sobre la salud.

Las altas temperaturas afectan a toda la población, aunque no todas las personas presentan el mismo riesgo frente a sus efectos sobre la salud. Quienes conviven con enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedad renal, patologías respiratorias u otras enfermedades crónicas pueden ser más vulnerables a los efectos del calor, ya que la deshidratación, la vasodilatación o las alteraciones en la respuesta del organismo pueden favorecer descompensaciones y dificultar el control de la enfermedad^{1,2}.

Las personas mayores constituyen uno de los grupos especialmente vulnerables debido a los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento, la mayor presencia de enfermedades crónicas y el uso de ciertos tratamientos farmacológicos, como diuréticos o medicamentos que pueden alterar la hidratación o la regulación de la temperatura corporal³.

"Las recomendaciones generales son un buen punto de partida, pero no siempre son suficientes. Desde la consulta de Medicina Familiar ayudamos a adaptarlas a la situación de cada persona, teniendo en cuenta su estado de salud y enfermedades, los tratamientos que recibe, su entorno y sus circunstancias personales. Ese abordaje individualizado es clave para prevenir complicaciones", señala Asensio López, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y coordinador del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS) de la semFYC.

El calor también altera el bienestar cotidiano y debemos estar atentos a las señales

Aunque las personas con enfermedades crónicas requieren una atención especialmente cuidadosa durante los episodios de calor, las altas temperaturas afectan al bienestar de toda la población puesto que los efectos del calor aparecen mucho antes de que surjan complicaciones graves. Uno de los primeros ámbitos en los que se manifiesta es el descanso, un pilar esencial del autocuidado. La *II Radiografía del Autocuidado de la Salud en España* muestra que el 17,6% de la población identifica la temperatura de la habitación como uno de los factores que más afecta negativamente a su descanso nocturno, un porcentaje que asciende al 24% en Andalucía y al 27,6% en Canarias⁴.

Cuando el descanso se resiente también lo hacen otros hábitos que forman parte del autocuidado. Dormir menos o peor puede traducirse en una menor actividad física, una peor hidratación, cambios en la alimentación o una mayor sensación de fatiga, factores que, mantenidos en el tiempo, repercuten en el bienestar y en el estado de salud^{1,4}.

"Solemos asociar el autocuidado a grandes decisiones, como hacer ejercicio o seguir una alimentación saludable, pero también consiste en saber adaptar esos hábitos cuando cambian las circunstancias. En verano, por ejemplo, puede ser más beneficioso modificar el horario de una caminata, buscar espacios más frescos o prestar más atención a la hidratación que intentar mantener exactamente la misma rutina durante todo el año", explica el especialista.

Adaptar la rutina también es autocuidado

Adaptar los hábitos durante los episodios de calor no significa cambiar por completo el estilo de vida, sino incorporar pequeñas medidas que ayudan a proteger la salud. Mantener una hidratación adecuada, priorizar las horas de menor temperatura para realizar actividad física, favorecer un descanso reparador, protegerse de la exposición solar y conservar correctamente los medicamentos son acciones sencillas que contribuyen a reducir los riesgos asociados al calor y de descompensaciones asociadas al calor, como mareos, deshidratación o bajadas de tensión, especialmente en personas con enfermedades cardiovasculares, diabetes o enfermedad renal, puesto que puede empeorar el control de la enfermedad²⁻⁴.

La eficacia de estas medidas no reside en hacer más, sino en incorporarlas a la rutina diaria y adaptarlas a las circunstancias de cada persona. Además, es importante no modificar ni suspender los tratamientos habituales por iniciativa propia y consultar siempre con un profesional sanitario ante cualquier duda relacionada con la medicación durante los episodios de calor.

"El autocuidado no significa que las personas tengan que afrontar solas el cuidado de su salud. Significa contar con la información y el acompañamiento necesarios para tomar decisiones adaptadas a cada momento de la vida. Ese acompañamiento forma parte del trabajo diario de la Medicina Familiar y Comunitaria, que ayuda a las personas a cuidar de su salud de forma integral y ajustada a sus necesidades personales y de su entorno", concluye **Asensio López**.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (semFYC)

La semFYC es la federación de las 17 Sociedades de Medicina de Familia y Comunitaria que existen en España y agrupa a más de 22.000 médicos y médicas de familia. La especialidad de Medicina Familiar y Comunitaria trabaja para mejorar la atención a la salud de la ciudadanía a través de una atención cercana, longitudinal, integral y centrada en las personas, sus familias y su entorno comunitario.

CONTACTO PRENSA · Comunicación semFYC

Anna Serrano · 679 50 99 41 · aserrano@semfyc.es

Referencias:

1. Ministerio de Sanidad. (2026). Estudio sobre el calor extremo y sus efectos en la vida diaria y la salud de las personas. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/calorExtremo/publicaciones/docs/Informe_Calor_extremo_y_sus_efectos.pdf
2. Ministerio de Sanidad. (2026). Plan Nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperatura sobre la salud 2026. Disponible en:

https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/calorExtremo/publicaciones/docs/planNacionalExcesoTemperaturas_2026.pdf

3. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS). (2025). Medicamentos y calor. Disponible en: <https://www.aemps.gob.es/ciudadania/medicamentos-y-calor/>
4. Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp). (2026). II Radiografía del Autocuidado de la Salud en España. Disponible en:

<https://anefp.org/sites/default/files/anefpdoc/estudio-II-radiografia-autocuidado-salud-espana-anefp-2026.pdf>