

# Impacto del estrés térmico: cómo las temperaturas extremas afectan nuestro bienestar físico y emocional

Salud



Publicada el: 02/03/25	Visitas: 182
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 173	Puntaje: 3.9

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/salud/impacto-del-estres-termico-como-las-temperaturas-extremas-afectan-nuestro-bienestar-fisico-y-emocional\\_19348.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/salud/impacto-del-estres-termico-como-las-temperaturas-extremas-afectan-nuestro-bienestar-fisico-y-emocional_19348.php)



*Salud*

*Impacto del estrés térmico: cómo las temperaturas extremas afectan nuestro bienestar físico y emocional*

**Efectos del estrés térmico: la influencia de las temperaturas extremas en nuestra salud física y emocional**

**Impacto del Estrés Térmico en la Salud Humana**

Diversas investigaciones han puesto de manifiesto que la exposición del organismo humano a condiciones climáticas que alteran su temperatura interna ideal, que se sitúa entre 36.5 °C y 37 °C, puede desencadenar el fenómeno conocido como estrés térmico.

Este fenómeno puede ocurrir tanto en situaciones extremas de frío como de calor.

Expertos advierten sobre los riesgos asociados al estrés térmico, incluyendo un posible incremento en la mortalidad vinculado a afecciones cardiovasculares y respiratorias.

Cuando este estrés es provocado por temperaturas frías extremas, puede conducir a la hipotermia, una condición grave que se presenta cuando el cuerpo pierde calor más rápidamente de lo que es capaz de generar.

La hipotermia puede resultar en una temperatura corporal peligrosamente baja y, sin un tratamiento adecuado, podría ser fatal.

Por otro lado, en contextos de calor extremo, el organismo humano enfrenta dificultades para regular su temperatura, lo que puede derivar en un sobrecalentamiento.

Esta situación es especialmente crítica durante olas de calor o en escenarios donde coexisten altas temperaturas y elevada humedad.

Las consecuencias incluyen deshidratación, fatiga física y mental, insolación, y otros problemas de salud, tales como mareos, desmayos, náuseas y cefaleas.

Los grupos más vulnerables, como las mujeres embarazadas, los ancianos y personas con enfermedades preexistentes, son quienes sufren con mayor intensidad los efectos del estrés térmico.

En particular, las mujeres embarazadas pueden experimentar variaciones en su presión arterial, lo que señala la gravedad de la situación.

Es importante recordar que el cambio climático es uno de los desafíos medioambientales más apremiantes de nuestra era y figura entre las diez principales amenazas a la salud global, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El estrés térmico: un problema que exige atención para salvaguardar la salud de la población.

Fuente: Grupo R Multimedia

## Imágenes

# IMPACTO DEL ESTRÉS TÉRMICO: CÓMO LAS TEMPERATURAS EXTREMAS AFECTAN NUESTRO BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

*Impacto del estrés térmico como las temperaturas extremas afectan nuestro bienestar físico y emocional*

## Tags

*extremas, mujeres, emocional impacto, organismo, nuestra, investigaciones, temperaturas, influencia, embarazadas, temperatura, efectos, hipotermia*

## Noticias relacionadas

**4.9 \*** *Alertan sobre el peligro del estrés térmico por la ola de calor: conoce los síntomas, cómo prevenirlo y las recomendaciones para su tratamiento*

**3.6 \*** *2024 marca un hito en el clima: se convierte en el año más cálido registrado, superando por primera vez las temperaturas preindustriales*

**3.5 \*** *El Impacto Curativo de los Animales de Compañía en el Proceso de Sanación*

**4.0 \*** *Solicitan ampliar el tiempo de atención para mujeres embarazadas en los centros de salud*

**4.6 \*** *Asse convoca a mujeres embarazadas para que se vacunen contra el virus sincitial respiratorio (vrs) y protejan su salud y la de sus bebés*

**4.2 \*** *Desde este lunes, arranca la campaña de vacunación contra el virus respiratorio sincitial dirigida a embarazadas*

**3.8 \*** *Optimizando el cuidado prenatal para una gestación más saludable*

---

**4.9 \*** *El Impacto Transformador de las Mascotas en Nuestra Salud Mental y Emocional*

---

**3.7 \*** *El poder de la comunicación en el ámbito de la salud: claves para un bienestar integral*

---

**3.6 \*** *Biodescodificación y terapia de flotación: explorando caminos innovadores hacia el bienestar integral*

---

## Categorías

Interior
agro
aldea
asiática
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
eco uruguay
Economía
Empresariales
Empresas
entrevistas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
gastronomía
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos

Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
sociales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo