Vulnerabilidad y adaptación de las personas mayores frente al calor extremo en entornos rurales: Un enfoque desde la gerontología ambiental

Pablo De Gea Grela
Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales, Universidad Complutense de Madrid

Lorena Patricia Gallardo Peralta
Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales, Universidad Complutense de Madrid

Diego Sánchez González
Departamento de Geografía, Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVO

El aumento de la frecuencia, intensidad y duración de las olas de calor constituye un desafío creciente para la salud y el bienestar de las personas mayores, especialmente en países del sur de Europa (Ballester et al., 2023; IPCC, 2022; Tobias et al., 2023). En los entornos rurales, sus efectos pueden verse intensificados por el envejecimiento demográfico, las limitaciones de las viviendas, la dispersión territorial y las desigualdades en el acceso a recursos y servicios (Harvey et al; 2024; Molinsky y Forsyth, 2023) . Sin embargo, la vulnerabilidad frente al calor extremo no puede explicarse exclusivamente por la edad o las condiciones de salud, sino que debe comprenderse a partir de la interacción entre factores individuales, sociales, ambientales y estructurales (De Gea-Grela et al., 2024).

Desde la perspectiva de la gerontología ambiental, este estudio analiza las experiencias de las personas mayores residentes en municipios rurales españoles frente a las olas de calor, atendiendo a sus consecuencias físicas, psicológicas y conductuales, así como a la influencia de las condiciones habitacionales y los recursos materiales. Asimismo, propone un marco analítico integrador para comprender los procesos de vulnerabilidad y adaptación climática durante el envejecimiento rural.

MÉTODO

Se desarrolló un estudio cualitativo exploratorio mediante 40 entrevistas semiestructuradas en profundidad a personas de 65 o más años residentes en municipios rurales de Zamora, Cáceres, Ourense y Madrid. Las provincias fueron seleccionadas por sus elevadas tasas de mortalidad atribuible al calor (MACE, 2025). Se utilizó un muestreo intencional orientado a incorporar diversidad sociodemográfica, funcional y residencial.

Las entrevistas se realizaron presencialmente entre septiembre y diciembre de 2024, con una duración de 44 a 106 minutos. Fueron grabadas, transcritas y examinadas mediante análisis temático inductivo y reflexivo, apoyado en ATLAS.ti v25. El estudio contó con aprobación del Comité de Ética de la Universidad Complutense de Madrid (CE_20240411_09_SOC).

Tabla 1. *Características principales de las personas participantes (N=40)*

Variable	N	%	Media	Mediana	SD
Sexo	40	100,0			
Hombre	13	32,5			
Mujer	27	67,5			
Edad	40	100,0	77,35	76	7,611
65_69 años	5	12,5			
70_74 años	13	32,5			
75_79 años	7	17,5			
80_84 años	7	17,5			
>84 años	8	20,0			
Nivel educativo	40	100,0			
Básico	34	85,0			
Universitario	6	15,0			
Provincia de residencia	40	100,0			
Cáceres	10	25,0			
Madrid	13	32,5			
Ourense	9	22,5			
Zamora	8	20,0			
Años en el pueblo	40	100,0			
<10 años	7	17,5			
10 años o más	33	82,5			
Estado civil	40	100,0			
Casado/a	21	52,5			
Viudo/a	17	42,5			
Divorciado/a	2	5,0			
Forma de convivencia	40	100,0			
Solo/a	15	37,5			
Con pareja	24	60,0			
Con hijos/as	1	2,5			
Dependencia y/o diversidad funcional	40	100,0			
Sí	13	32,5			
No	27	67,5			
Total	40	100,0			

PRINCIPALES RESULTADOS

1. Percepción del calor y cambios respecto al pasado

- Intensificación percibida: aumento de la frecuencia, intensidad y duración de las olas de calor.
- Transformación del significado: del verano como periodo de actividad cotidiana y comunitaria al calor como amenaza para el bienestar.

2. Consecuencias físicas del calor extremo

- Sintomatología física: fatiga, mareos, alteraciones del sueño y agravamiento de dolencias previas.
- Limitaciones funcionales: menor tolerancia al esfuerzo, restricciones en las actividades habituales y pérdida de autonomía.

3. Consecuencias psicológicas y emocionales

- Malestar emocional: ecoansiedad, irritabilidad, preocupación e incertidumbre ante el calor extremo.
- Repercusiones psicosociales: soledad, aislamiento y pérdida de control percibido, agravados por las restricciones de movilidad y participación social.

4. Transformación de las rutinas cotidianas

- Estrategias adaptativas: reorganización de horarios, reducción de desplazamientos y limitación de actividades domésticas y comunitarias.
- Costes de la adaptación: pérdida de espontaneidad, participación social y continuidad de actividades significativas.

5. Condiciones habitacionales y recursos materiales

- Barreras estructurales: aislamiento térmico insuficiente, refrigeración limitada y dificultades económicas.
- Adaptación doméstica: utilización de estrategias tradicionales de protección, condicionadas por las características de la vivienda y los recursos disponibles.

MARCO ANALÍTICO

Desde la gerontología ambiental, la vulnerabilidad frente al calor extremo se comprende a partir de cuatro dimensiones interrelacionadas:

- Impactos multidimensionales: consecuencias físicas, psicológicas y conductuales sobre la salud, la autonomía y el bienestar.
- Condicionantes estructurales: características de la vivienda, recursos económicos, acceso a servicios y desigualdades territoriales.
- Componentes generacionales y simbólicos: memoria climática, experiencias acumuladas y vinculación con el entorno rural.
- Estrategias de adaptación: reorganización de rutinas y movilización de recursos personales y comunitarios, condicionadas por el contexto socioambiental.

La interacción entre estas dimensiones permite comprender la fragilidad térmica como una vulnerabilidad emergente de la convergencia entre limitaciones fisiológicas, malestar emocional y condiciones socioambientales desfavorables.

REFERENCIAS

Ballester, J., Quijal-Zamorano, M., Méndez Turrubiates, R. F., Pegenaute, F., Herrmann, F. R., Robine, J. M., Basagaña, X., Tonne, C., Antó, J. M., y Achebak, H. (2023). Heat-related mortality in Europe during the summer of 2022. *Nature Medicine, 29*, 1857–1866. https://doi.org/10.1038/s41591-023-02419-z

De Gea-Grela, P., Sánchez-González, D., y Gallardo-Peralta, L. P. (2024). Urban and rural environments and their implications for older adults' adaptation to heat waves: A systematic review. *Land, 13*(9), 1378. https://doi.org/10.3390/land13091378

Harvey, G., Bain-Donohue, S., y Dewi, S. P. (2024). The impact of extreme heat on older regional and rural Australians: A systematic review. *Australian Journal of Rural Health, 32*, 216–226. https://doi.org/10.1111/ajr.13094

Intergovernmental Panel on Climate Change [IPCC]. (2022). *Climate change 2022: Impacts, adaptation and vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change.* Cambridge University Press. https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/

Molinsky, J., y Forsyth, A. (2023). Climate Change, Aging, and Well-being: How Residential Setting Matters. *Housing Policy Debate, 33*(5), 1029–1054. https://doi.org/10.1080/10511482.2022.2109711

Mortality Attributable to Heat in Spain. (2025). *Heat-attributable mortality in summer 2024.* https://ficlima.shinyapps.io/mace/

Tobías, A., Madaniyazi, L., Gasparrini, A., y Armstrong, B. (2023). High summer temperatures and heat stroke mortality in Spain. *Epidemiology, 34*(6), 892–896. https://doi.org/10.1097/EDE.0000000000001661

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID
Santander
madrid colegio oficial trabajo social