

Published on *Ciencia Puerto Rico* (<https://www.cienciapr.org>)

[Inicio](#) > El calor extremo y la salud mental

El calor extremo y la salud mental ^[1]

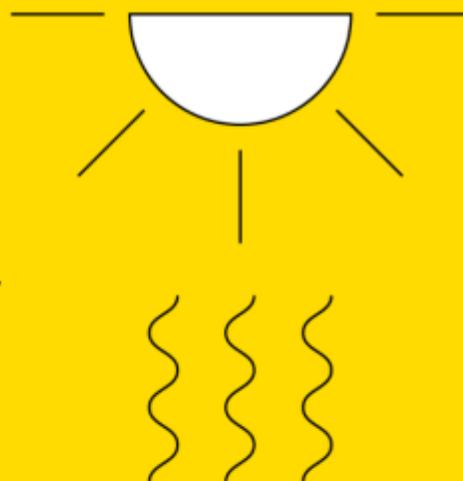
Enviado por [Xavier David Ortiz Torres](#) ^[2] el 26 mayo 2025 - 9:24pm



^[2]



La salud mental y el calor



Ya se siente el calor en Puerto Rico. Además de afectarnos físicamente, las altas temperaturas afectan nuestra salud mental. Te ofrecemos herramientas accesibles y prácticas para prevenir que el calor afecte tu bienestar emocional.

AQUÍ NOS CUIDAMOS

PR-CEAL

NIH National Institutes of Health
Community Engagement Alliance

Ciencia
Puerto Rico

OPS
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud

120
Año de la Independencia

CENTRO
COMPRENSIVO
DE CÁNCER

Además de afectar nuestra salud física, el calor extremo puede tener un impacto negativo en la salud mental [3]. Según la Línea PAS, en mayo de 2023 [4], 112 llamadas identificaron directamente las temperaturas altas como un estresor. Los expertos señalaban que era muy probable que otras llamadas también lo relacionaban, pero no lo expresaron. Durante el apagón de Semana Santa [5] 2025, este servicio de salud mental recibió miles de llamadas. A continuación te compartimos cómo y por qué el calor afecta nuestro bienestar emocional.

5 maneras en las que el calor afecta nuestra salud mental

Irritabilidad y cambios de humor: No es tu imaginación ni tampoco es una excusa. Las altas temperaturas son un estresor para el cuerpo. Esto puede provocar cambios en los niveles de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que a su vez están relacionados con la regulación de emociones provocando irritabilidad, tristeza, ansiedad y en algunos casos depresión. También, el calor puede elevar la temperatura de la sangre que llega al cerebro perjudicando su función.

Concentración y memoria: Las temperaturas altas pueden provocar daño celular, inflamación, y agotamiento mental afectando así el nivel cognitivo de las personas.

Interrupción de nuestro sueño: Para poder descansar, la temperatura de nuestro cuerpo debe descender. Durante las temporadas cálidas esto es más difícil, lo cual afecta nuestra rutina de descanso. Esto a su vez puede provocar cambios de humor y falta de concentración.

Ansiedad y estrés general por los efectos del calor: Las altas temperaturas tienen efectos colaterales que nos pueden causar estrés y ansiedad: desde preocuparnos por si un ser querido está preparado hasta qué van a pasar con la compra si se va la luz por mucho tiempo.

Metabolismo de los medicamentos psiquiátricos: Las altas temperaturas afectan cómo nuestro cuerpo procesa ciertos medicamentos para tratar trastornos o enfermedades mentales, reduciendo su eficacia.

Conoce más sobre los efectos del calor extremo y cómo mitigarlo:

1. [La prevención es clave ante el calor extremo](#) [6]
2. [Los efectos del calor extremo sobre la salud](#) [7]
3. [El calor extremo y las personas mayores](#) [8]
4. [Los efectos del calor en la niñez](#) [9]
5. [El calor y las personas gestantes](#) [10]
6. [Cuando no hay luz, pero sí calor](#) [11]

Acciones para proteger tu salud mental ante el calor extremo

1. **Autocuidado emocional:** Es importante que intentes incorporar en tu rutina acciones para cuidar tu estado de ánimo, como incluir en tu semana momentos de diversión o de relajación. A veces, sentarse bajo la sombra de un árbol o en un balcón junto a una amiga o vecina es suficiente. Otras personas necesitan meditar o desahogar en un papel lo que sienten. Algunos van a psicólogos u otros profesionales de la salud mental. Lo importante es que identifiques esas acciones de autocuidado y las pongas en práctica.
2. **Protección de medicamentos:** Si tú o algún ser querido utiliza ciertos medicamentos psiquiátricos asegúrate que estén en un lugar donde el sol no les de directamente o tenga poca ventilación. No dejes medicamentos en el carro, ya que el calor aumenta el riesgo de que pierdan la eficacia.

3. **Respeta tu descanso y tus horas de sueño:** Prioriza tu descanso, en especial durante las temporadas de temperaturas altas. El sueño es una de las pocas cosas que no podemos recuperar.
4. **Intenta preparar tu cuerpo para dormir:** Antes de dormir abre tu cuarto ya sea abriendo las ventanas o encendiendo un abanico. Si te es posible, date un baño con agua fría para bajar la temperatura del cuerpo y prepararlo para descansar.
5. **Crea planes sencillos para algunos escenarios:** Es una realidad que las altas temperaturas aumentan los apagones del frágil sistema eléctrico de Puerto Rico. Por tanto, es importante que identifiques un plan [6] que se ajuste a lo que tu cuerpo necesita, desde dejar aguas congeladas en el freezer, cuantas aguas te llevarás si estarás fuera de tu casa, o qué ropa usarás sobre todo si estarás bajo el sol por mucho tiempo. También exhorta a tus amigos y/o familiares a prepararse.
6. **Escucha a tu cuerpo:** Es normal que sientas cansancio tanto físico como mental. No te sobreexijas y se gentil contigo durante periodos de calor extremo.

Si necesitas apoyo emocional o de salud mental durante periodos de calor extremo y cuando se va la luz, puedes llamar a la Línea PAS marcando el 988 o 1-800-981-0023 o VRS: 787-615-4112. Disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, la Línea PAS te ofrece: sesión de desahogo, consejería en crisis y apoyo emocional, cernimiento preliminar a nivel psicosocial, coordinación de evaluación psiquiátrica y psicológica, tele-enlaces y referidos.

Para más recursos para el cuidado de la salud mental, visita "Salud mental es plenitud" [3], una campaña educativa de nuestro proyecto Aquí Nos Cuidamos.

Referencias y enlaces de interés:

1. ¿Más calor? La inevitable tendencia en la temporada de huracanes, El Nuevo Día [12]
2. LUMA Energy anticipa que los apagones por déficits de generación se cuadruplicarán en verano, El Nuevo Día [13]
3. Cumulative exposure to extreme heat and trajectories of cognitive decline among older adults in the USA, BMJ Journals [14]
4. Possible Biological Mechanisms Linking Mental Health and Heat—A Contemplative Review, NIH [15]
5. ??El calor extremo también sofoca tu mente, New York Times [16]
6. ¿Cómo el calor extremo afecta el estado de ánimo?, Es Mental [17]
7. El calor sofocante puede afectar tu salud mental, Salud con Lupa [18].
8. Los episodios de calor extremo pueden ser mortales para las personas con condiciones de salud mental grave. ¿Qué necesito saber?, National Alliance on Mental Illness [19] Empirical evidence of mental health risks posed by climate change, PNAS Journal [20]

Tags:

- calor extremo [21]
- Aquí Nos Cuidamos [22]
- salud mental [23]

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/calor-extremo-salud-mental> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/xavierdortiz> [3] <https://www.aquinoscuidamos.org/saludmental/> [4] <https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/notas/el-calor-extremo-que-afecta-a-puerto-rico-impacta-la-salud-mental-de-la-ciudadania/> [5] https://www.elvocero.com/noticia_rotary/article_bfdccffa-a9c6-40a0-9da9-d6f2bce4ddd5.html [6] <https://www.cienciapr.org/en/node/122393> [7] <https://www.cienciapr.org/en/node/122422> [8] <https://www.cienciapr.org/en/node/122461> [9] <https://www.cienciapr.org/en/node/123045> [10] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/calor-personas-gestantes> [11] <https://www.cienciapr.org/en/node/123047> [12] <https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/notas/mas-calor-la-inevitable-tendencia-en-la-temporada-de-huracanes/> [13] <https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/notas/luma-energy-anticipa-que-los-apagones-por-deficits-de-generacion-se-cuadruplicaran-en-verano/> [14] <https://jech.bmj.com/content/77/11/728.long> [15] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6068666/#sec4-ijerph-15-01515> [16] <https://www.nytimes.com/es/2023/08/14/espanol/calor-temperatura-salud-mental.html> [17] <https://www.esmental.com/como-el-calor-extremo-afecta-el-estado-de-animo/#:~:text=Seg%C3%BAn%20M%C3%A9ndez%20L%C3%A1zaro%20el%20calor,mental%20graves%20com> [18] <https://saludconlupa.com/climatopedia/el-calor-sofocante-puede-afectar-tu-salud-mental/#:~:text=Las%20altas%20temperaturas%20pueden%20ponernos,%C3%A1nimo%20y%20la%20funci%C3%B3> [19] <https://helplinefaqs.nami.org/article/505-los-episodios-de-calor-extremo-pueden-ser-mortales-para-las-personas-con-condiciones-de-salud-mental-grave-que-necesito-saber> [20] <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1801528115> [21] <https://www.cienciapr.org/es/tags/calor-extremo> [22] <https://www.cienciapr.org/es/tags/aqui-nos-cuidamos> [23] <https://www.cienciapr.org/es/tags/salud-mental>