PANORAMA | Sociedad

Mayores solos en verano: cuando el calor también es un problema social

Las altas temperaturas agravan la vulnerabilidad de quienes viven solos, especialmente personas mayores con poca red familiar o vecinal

Redacción/Priego Digital
Viernes 26 de junio de 2026 - 09:40



El calor extremo no afecta a todos por igual. Para una persona mayor que vive sola, una jornada por encima de los 40 grados puede convertirse en un riesgo serio si no cuenta con aire acondicionado, apoyo familiar, movilidad suficiente o capacidad para detectar los primeros síntomas de un golpe de calor.

El verano se suele contar desde el termómetro, pero también debería contarse desde las casas. Especialmente desde aquellas en las que vive una sola persona, muchas veces mayor, con rutinas cada vez más reducidas, menos visitas y más dificultad para pedir ayuda.

España avanza hacia una sociedad con más hogares unipersonales. Esa realidad obliga a mirar los episodios de calor no solo como una cuestión meteorológica, sino también social, sanitaria y comunitaria.

El riesgo invisible

El calor no siempre se presenta como una emergencia repentina. A veces empieza con cansancio, falta de apetito, mareo, dolor de cabeza, confusión o debilidad. En personas mayores, estos síntomas pueden confundirse con el agotamiento propio de la edad o con molestias habituales, lo que retrasa la reacción.

El problema se agrava cuando la persona vive sola. Nadie comprueba si ha bebido agua, si ha comido bien, si la casa está demasiado caliente o si ha salido a la calle en las horas centrales del día. La soledad convierte el calor en un riesgo más silencioso.

Las noches tropicales empeoran la situación. Si la vivienda no refresca, el cuerpo no descansa. La acumulación de calor durante varios días puede provocar un deterioro progresivo, especialmente en personas con enfermedades crónicas, problemas cardiovasculares, respiratorios o dependencia parcial.

Los pueblos tienen una ventaja: la red vecinal

En los municipios pequeños y medianos, como los de la Subbética, existe una ventaja que no siempre se valora: la red vecinal. Un saludo en la puerta, una llamada, una visita rápida, preguntar si hace falta algo o comprobar que una persona mayor está bien puede marcar la diferencia.

No se trata de invadir la intimidad de nadie, sino de recuperar una forma sencilla de cuidado comunitario. En

verano, esa red puede ser tan importante como una campaña institucional.

Un vecino que vive solo, una mujer mayor que no sale desde hace días, una persona que apenas recibe visitas o alguien que no tiene familia cerca pueden necesitar ayuda sin pedirla. A veces basta con ofrecer agua, acercar una compra, acompañar al médico o avisar a los servicios sociales si se detecta una situación preocupante.

Sombra, fuentes y refugios climáticos

El urbanismo también influye. Las calles sin sombra, las plazas duras, el asfalto, la falta de bancos protegidos y la escasez de fuentes hacen que el calor sea más agresivo. En verano, una ciudad o un pueblo no se mide solo por su belleza, sino por su capacidad para proteger a quienes más lo necesitan.

Por eso cobran importancia los refugios climáticos: bibliotecas, centros de mayores, edificios públicos, espacios culturales o instalaciones municipales donde las personas puedan pasar las horas de más calor en condiciones seguras.

El reto no es únicamente abrir espacios, sino hacer que la población los conozca, que sean accesibles y que las personas mayores no tengan reparo en utilizarlos. Para alguien que vive solo, salir de casa y acudir a un lugar fresco puede ser también una forma de romper el aislamiento.

Recomendaciones que salvan vidas

Las recomendaciones frente al calor son conocidas, pero conviene repetirlas cada verano: beber agua con frecuencia aunque no se tenga sed, evitar salir en las horas centrales del día, cerrar persianas cuando el sol golpea directamente, ventilar por la noche si la temperatura baja, usar ropa ligera y prestar atención a cualquier señal de malestar.

En el caso de las personas mayores, el acompañamiento es clave. Las familias deberían establecer llamadas diarias en los episodios de calor extremo. Los vecinos pueden estar atentos a cambios de rutina. Los ayuntamientos y servicios sociales pueden reforzar el seguimiento de personas vulnerables.

El calor extremo ya no es una incomodidad pasajera. Es un factor de riesgo que obliga a pensar en salud pública, vivienda, urbanismo y cuidados.

Una cuestión de comunidad

El verano extremo exige más sombra, más fuentes, mejores viviendas, horarios adaptados y servicios públicos preparados. Pero también exige comunidad.

En una sociedad cada vez más envejecida y con más personas viviendo solas, el cuidado no puede depender solo de la familia. La red social, vecinal e institucional debe organizarse para evitar que nadie quede aislado en los días más duros.

Porque una ola de calor no se mide solo en grados. También se mide en cuántas personas tienen a alguien que llame a su puerta.