

## Sensación térmica o índice de calor

### ¿Qué es?

La sensación térmica o índice de calor es un parámetro que incorpora la información sobre la temperatura ambiente y la humedad relativa.

Es especialmente útil para evaluar los riesgos durante las [olas de calor](#) y advertir sobre las condiciones peligrosas para la salud humana.

### ¿Por qué es importante la humedad y no sólo la temperatura?

Cuando se expone a una ola de calor, el cuerpo humano se enfriá a través de la sudoración, ya que la evaporación del sudor enfriá el cuerpo. Sin embargo, a medida que aumenta la humedad del aire circundante, disminuye la velocidad de evaporación, lo que hace que nuestro mecanismo natural de refrigeración sea menos eficaz.

En determinadas combinaciones de humedad y temperatura, la evaporación del sudor ya no puede producirse y sudar deja de ser una forma eficaz de refrescarnos.

Estas condiciones son extremadamente peligrosas. Los índices de calor están diseñados para advertirnos del alto riesgo de estas situaciones, de modo que podamos actuar para protegernos.

A modo de ejemplo, según la tabla del índice de calor ampliado, con un 80% de humedad, las condiciones peligrosas comienzan ya a una temperatura de 31 °C, mientras que con un 20% de humedad, no lo hacen hasta que la temperatura supera los 40 °C.

Por eso debemos tener en cuenta siempre la humedad y no sólo la temperatura ambiente.

### ENLACES

- Ministerio de Sanidad. Plan Nacional de Actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud. Año 2024  
<https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/calorExtremo/publicaciones/docs/planNacionalExcepcionesCalor.pdf>
- [National Weather Service \(2023\) What is the Heat Index? National Oceanic and Atmospheric Administration.](#)

Artículo publicado el 17-7-2024, revisado por última vez el 16-7-2025

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/sensacion-termica-indice-calor>