

Alerta Máxima: Esta semana habrá una fuerte ola de calor en todo el país con temperaturas de hasta 40° en algunas provincias

04/12/2022



Una ola de calor extenuante abrazará esta semana a gran parte del país, con la excepción de la Patagonia, La Rioja y San Juan, con temperaturas que oscilarán entre más de 30 y 42 grados.

“Durante esta semana temperaturas se acercarán a los 40° en Córdoba y Rosario y a 35° en Buenos Aires”, escribió la cuenta de Twitter @Antarticacl, que estudia el rol de la Antártica en el clima global y los impactos del Cambio Climático en el Hemisferio Sur.

El mensaje fue acompañado por un mapa de calor que muestra que

habrá temperaturas de hasta 42° en Santa Fe y de 41° en Santiago del Estero, Chaco y Formosa.

Qué muestra el mapa de calor sobre las temperaturas de esta semana en el país

El mapa de calor muestra que, salvo La Rioja y San Juan, que tendrá máximas de 16° y 26°, el resto del centro y norte del país tendrá registros muy elevados.

En la provincia de Buenos Aires el pronóstico oscila entre 39° y 41°.



El mapa de calor de la semana (Foto: Twitter/@Antarcticacl)
En la Patagonia, en cambio, las máximas pronosticadas oscilan entre 23° y 26°.

Qué dice el pronóstico de esta semana en la Ciudad de Buenos Aires

En tanto, el Servicio Meteorológico Nacional una mínima de 21° y una máxima de 31° para este lunes.

Sin embargo, la temperatura irá subiendo en la semana con máximas de hasta 35 grados el viernes y sábado.

Además, no se esperan lluvias en la Capital Federal y sus alrededores.

Los cuidados a tener en cuenta ante la llegada de una ola de calor

Una de las cosas a tener en cuenta es que síntomas como piel apagada y escamosa, debilidad, confusión, sequedad de la boca

y ojos hundidos, pueden ser indicadores de **deshidratación**.

Por ello, se debe tomar agua aunque no se tenga mucha sed y evitar el consumo de bebidas alcohólicas o muy azucaradas. Si se toman bebidas para deportistas, hacerlo con moderación y siempre que no exista contraindicación médica.



Se avecina una ola de calor (Foto: Parque Lezama, San Telmo – EFE/ Enrique García Medina)

En cuanto a la alimentación, se aconseja **no ingerir comidas muy abundantes** e incorporar más verduras y frutas, mientras que para evitar sufrir golpes de calor se recomienda reducir la actividad física y permanecer en espacios ventilados o acondicionados, con una temperatura interior entre los 18 y los 24 grados.

Es recomendable además **no exponerse al sol** en horas centrales del día y usar ropa ligera, holgada y de colores claros. Si se camina bajo el sol, cubrirse la cabeza con una gorra o sombrero, o utilizar un paraguas de verano y, en caso de sentir algún malestar asociado al calor, consultar inmediatamente con un profesional de la salud.

Fuente: TN