

# El tiempo en la provincia de Mendoza: alerta naranja por calor sofocante y posibles tormentas por la noche

08/02/2023



Por las altas temperaturas, **Mendoza se encuentra bajo alerta amarilla y naranja**, de acuerdo con el Servicio Meteorológico Nacional (SMN). Para este **miércoles** se espera una máxima de 37 grados.

“Muy caluroso con nubosidad variable, vientos moderados del sudeste. **Tormentas aisladas hacia la noche**”, pronosticó la Dirección de Agricultura y Contingencias Climáticas. Los registros térmicos se ubicarán entre los 23 y los 37 grados.

El SMN emitió una alerta naranja para el noreste y sur provincial por temperaturas extremas “con efectos moderados a alto en la salud” y que “**pueden ser muy peligrosas, especialmente para los grupos de riesgo**”.

Otra advertencia amarilla rige para el noroeste de Mendoza, esto significa que el calor tendrá un “efecto leve a moderado”, que puede ser peligroso para niños y niñas, y personas mayores de 65 años, con enfermedades crónicas.

El **jueves** se presentará también muy caluroso, con poca nubosidad. La temperatura alcanzará los 39 grados.

Para el **viernes** se espera calor, nubosidad variable y tormentas aisladas. La máxima será de 39 grados.

## **Recomendaciones ante la ola de calor**

Ante la nueva ola de calor se instaló en la provincia, los especialistas aconsejan beber abundante agua durante todo el día, evitar el ejercicio físico al aire libre en horas de sol intenso, y permanecer en lugares frescos.

También es importante evitar el consumo de bebidas alcohólicas o muy dulces y las infusiones calientes; usar ropa suelta, de materiales livianos y colores claros, y protegerse del sol poniéndose sombrero.

Las personas mayores de 65 años, los niños y quienes padecen enfermedades crónicas, respiratorias o cardíacas, hipertensión arterial, diabetes y obesidad deberán extremar más los cuidados.

Por otro lado, Defensa Civil además aconseja evitar bañarse en espejos de agua, cauces o piletas que no se encuentren habilitados para ese fin, como Potrerillos, Cipolletti, Agua del Toro, El Tigre y Valle Grande.

También es peligroso ingresar en las fuentes de las plazas, ya que se puede recibir una descarga eléctrica.

A su vez, es fundamental saber que los terrenos acuáticos son

cenagosos, rocosos y de grandes profundidades, y al nadar o bañarse, se pone en riesgo la vida.

### ***Para lactantes y niños pequeños***

- Dar el pecho a los lactantes con más frecuencia.
- Hacer que beban agua fresca y segura.
- Trasladarse a lugares frescos y ventilados.
- Ducharse o mojarse el cuerpo con agua fresca.

### ***Adultos mayores y personas con enfermedades crónicas***

- Tomar abundante líquido, en especial agua, al menos 2 litros diarios y con frecuencia, aunque no se sienta sed.
- Evitar salir a la calle en las horas más calurosas del día.
- Cubrir la cabeza con sombrero o gorra y vestirse con ropa ligera, de colores claros.
- Usar anteojos para protegerse del sol.
- En caso de tener que salir a la calle, caminar en lo posible por la sombra.
- Darse un baño diario, preferentemente en forma de ducha o bien refrescarse con paños húmedos.
- Es importante una buena nutrición: aumentar el consumo de frutas y verduras frescas, por lo menos cinco entre ambas por día.
- Comer las cuatro comidas, no saltarse ninguna.
- Evitar el alcohol, las bebidas con cafeína y las comidas calientes.
- Dentro de la casa, quedarse en la sala más fresca.
- En caso de no sentirse bien por el calor, pedir ayuda. Y si además aparecen síntomas como dolor de cabeza, dolor abdominal, náuseas, vómitos o mareos, consultar con urgencia al médico.
- En caso de vivir solo, tratar de mantenerse en contacto

con alguien cercano.

Fuente: El Sol