

# Ola de calor: qué significa la alerta naranja que emitió el SMN sobre San Rafael

04/01/2020

El Servicio Meteorológico Nacional posicionó a San Rafael en “alerta naranja” ante la ola de calor que registra el departamento. Esas condiciones, según el propio organismo, se mantendrán hoy y mañana y recién el lunes se prevé el ingreso de un frente que generará un marcado descenso de la temperatura.

Luego de la agobiante jornada del viernes, el SMN pronosticó que este sábado y domingo las máximas volverán a estar por encima de los 35°, por lo que advirtió sobre los riesgos de los golpes de calor. Para ello emite una serie de recomendaciones a fin de evitar inconvenientes en la salud, sobre todo en edades tempranas, mujeres embarazadas y adultos mayores.

El organismo climático define “una ola de calor” como un período en el cual las temperaturas máximas y mínimas igual o superan, por lo menos durante 3 días consecutivos y en forma simultánea, ciertos umbrales que dependen de cada localidad.

Esos umbrales se establecen en base al denominado Percentil 90 (P90), que también puede verse como la temperatura por encima de la cual uno se encuentra dentro del 10% de temperaturas más altas para ese lugar, acorde al registro histórico cada localidad. Superado ese umbral, se considera que una temperatura es extrema, precisa el SMN.

El nivel de Alerta Naranja que el SMN estableció para San Rafael para los últimos días y que se mantendrá al menos hasta mañana, genera un efecto “moderado alto” sobre la salud humana. “Pueden ser muy peligrosas, sobre todo para los grupos de riesgo”, detalla el ente nacional.

Una particularidad es que solo San Rafael y San Martín, ambos

dentro de Mendoza, son las únicas localidades que en los últimos días registraron alerta naranja emitido por el SMN. Si bien ayer se aguardaban precipitaciones, más hacia la noche, la falta de lluvia ha generado que se torne insoportable cada jornada desde hace varios días.

#### Recomendaciones frente a una ola de calor

El Ministerio de Salud de la Nación establece una serie de consejos para enfrentar una ola de calor como la que registra San Rafael por estos días.

- Aumentar el consumo de líquidos sin esperar a tener sed para mantener una hidratación adecuada.
- No exponerse al sol en exceso, ni en horas centrales del día (entre las 11 y las 17 horas).
- Evitar las bebidas alcohólicas o muy azucaradas.
- Evitar comidas muy abundantes.
- Ingerir verduras y frutas.
- Reducir la actividad física.
- Usar ropa ligera, holgada y de colores claros; sombrero, anteojos oscuros.
- Permanecer en espacios ventilados o acondicionados.
- Recordar que no existe un tratamiento farmacológico contra el Golpe de Calor y sólo los métodos clásicos, citados arriba, pueden prevenirlo y contrarrestarlo.
- Ante dolor de cabeza; vértigos; náuseas; confusión; convulsiones y pérdida de conciencia; piel enrojecida, caliente y seca; respiración y pulso débil, y elevada temperatura corporal (entre 41 y 42 grados centígrados), se deberá actuar de la siguiente manera:
  - Trasladar al afectado a la sombra, a un lugar fresco y tranquilo. Hacer que mantenga la cabeza un poco alta.
  - Intentar refrescarlo, mojándole la ropa, aplicarle hielo en la cabeza, darle de beber agua fresca o un poco salada, y solicitar ayuda médica.