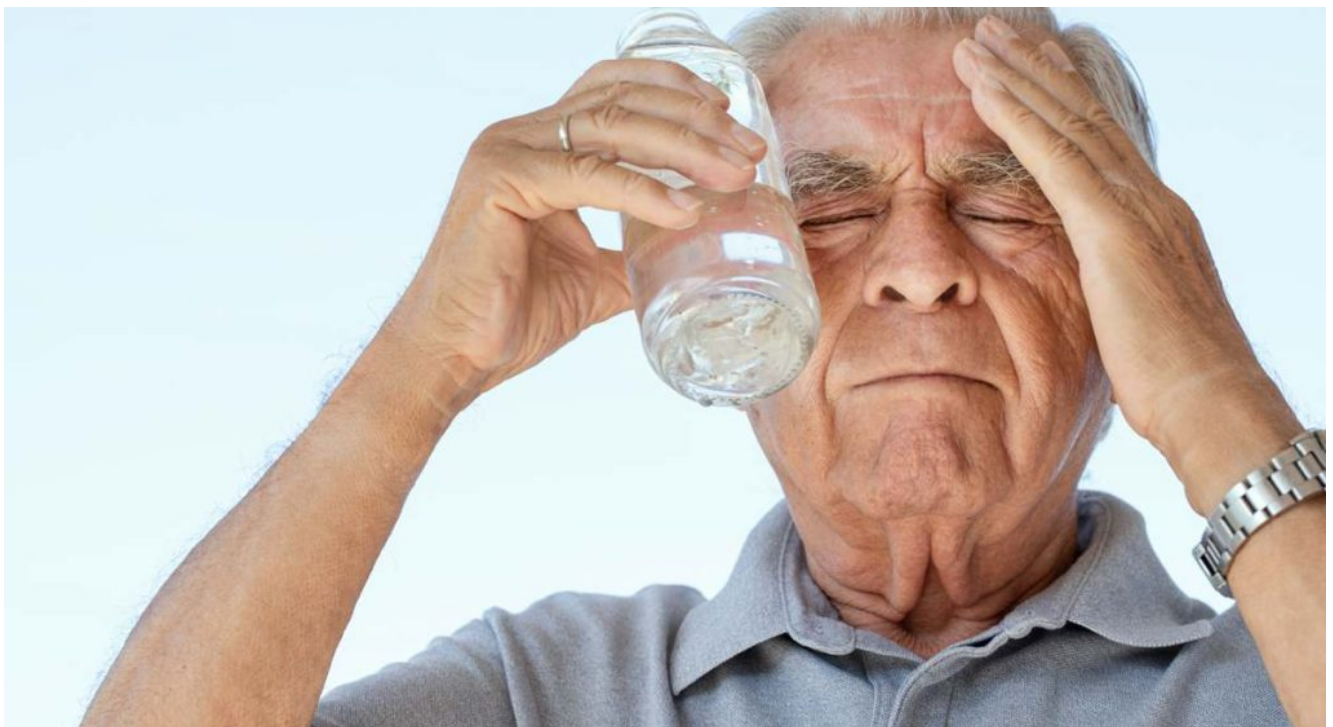


Un calor agobiante y peligroso azota a San Rafael: por qué es un evento extremo y cuáles son sus consecuencias para la salud

09/02/2025



San Rafael alcanzará este domingo los 38 grados centígrados y mañana los 40, que lo ubican entre las regiones con alerta roja por las máximas temperaturas. Esta cuarta ola de calor es considerada un evento extremo, por lo que es considerada peligrosa en sus efectos sobre la salud de personas que, incluso, son sanas.

Mendoza está bajo alerta roja y naranja.

El **alerta naranja** implica que el calor tendrá un **efecto moderado a alto en la salud**, por lo que **las temperaturas pueden ser muy peligrosas**, especialmente para los grupos de riesgo.

El **alerta roja** significa que **el calor puede tener un efecto alto a extremo en la salud**. En este caso, **las temperaturas son muy peligrosas**, y pueden afectar a todas las personas, incluso a las saludables.

En nivel rojo se encuentran zonas de la cordillera de **Luján de Cuyo y Las Heras, Junín, Rivadavia, Valles de Luján de Cuyo, Valles de San Carlos, Valles de Tunuyán y Valles de Tupungato**, así como la **zona baja de Malargüe**.

En condición naranja están el **Este de Las Heras, La Paz, Lavalle, San Martín y Santa Rosa**, así como en **General Alvear y zona baja de San Rafael**.

Qué es un evento de temperaturas extremas

Un evento de temperaturas extremas es un período en el que se espera que se registren **valores de temperatura máxima y mínima que pueden poner en peligro la salud de las personas**. Luego de realizar una serie de estudios interdisciplinarios en Argentina, se encontró que había ciertos valores umbrales de temperaturas a partir de los cuales aumentaba la morbilidad y la mortalidad de las personas.

Cómo evitar el golpe de calor

Las recomendaciones para este tipo de eventos son indicadas por el Ministerio de Salud.

- Aumentar el consumo de agua sin esperar a tener sed para mantener una hidratación adecuada.
- No exponerse al sol en exceso, ni en horas centrales del día (entre las 10 y las 16 horas).
- Prestar atención a los bebés, niños y niñas y a las personas mayores.
- Evitar las bebidas con cafeína, con alcohol 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.

Con información de El Sol –
<https://www.elsol.com.ar/mendoza/un-calor-demoledor-y-peligroso-por-que-es-un-evento-extremo-y-cuales-son-sus-consecuencias-para-la-salud/>