

EVENTOS AMBIENTALES OLA DE CALOR

Reporte elaborado por: Dirección del Centro Nacional de Información Epidemiológica-DGVS.
Fecha de emisión: 22-09-2023

Resumen

Se pronostica “altas temperaturas” en todo el territorio nacional, entre el jueves 21 al lunes 25 de setiembre del 2023, con temperaturas máximas previstas de 38° C hasta 43° C.

El aumento de la temperatura ambiental moderado-alto puede afectar la salud e incluso causar la muerte durante una Ola de Calor, especialmente en los grupos de riesgos, como niños, mujeres y ancianos, personas obesas que no realizan actividad física, individuos sanos que realizan actividad física a la intemperie sin tomar medidas de prevención, y personas que cursan enfermedades crónicas entre otras.

Antecedentes

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Mundial de Meteorología (OMM), como definición operacional una OLA DE CALOR, se entiende como un periodo inusualmente caliente, seco o húmedo, que se inicia y termina de forma abrupta, con una duración de por lo menos dos días a tres días, con un impacto discernible en los seres humanos y los sistemas naturales.

El aumento de la temperatura ambiental puede afectar la salud y causar la muerte durante una Ola de Calor. El calor ocasiona el aumento de la temperatura basal y a su vez esta dispara una reacción del centro termorregulador que ocasiona un masivo flujo de sangre a la periferia y sudor, ambos mecanismos pueden sobrecargar el sistema cardiovascular y generar deshidratación debido a la pérdida excesiva de líquidos y electrolitos.

Según reporte de la Dirección de Meteorología e Hidrología de la DINAC, se considera un evento de Ola de calor, a un periodo de la menos tres días consecutivos o más en el que las temperaturas, máximas y mínimas, se encuentran por un umbral establecido en una localidad (Tabla 1).

Tabla 1. Umbrales térmicos para determinar el establecimiento de una ola de calor según localidades, según registros del 1981-2010-DINAC

Localidades	Ola de Calor		Ola de Calor Extremo	
	Temperatura Máxima (°C)	Temperatura Mínima (°C)	Temperatura Máxima (°C)	Temperatura Mínima (°C)
Mariscal Estigarribia	39	26	40	27
Puerto Casado	37	26	38	27
Pedro Juan Caballero	33	23	34	23
Pozo Colorado	39	26	39	27
Concepción	37	25	38	26
General Briguez	38	25	39	26
San Pedro	37	25	38	25
San Estanislao	36	24	36	25
Salto del Guairá	35	23	35	24
Asunción	37	25	38	26
Paraguarí	36	25	37	25
Villarrica	36	24	36	25
Coronel Oviedo	36	24	36	25
Minga Guazú	35	24	36	24
Pilar	37	25	38	26
San Juan Bautista	36	23	37	24
Caazapá	35	24	36	25
Capitán Meza	35	23	36	23
Encarnación	36	23	37	24

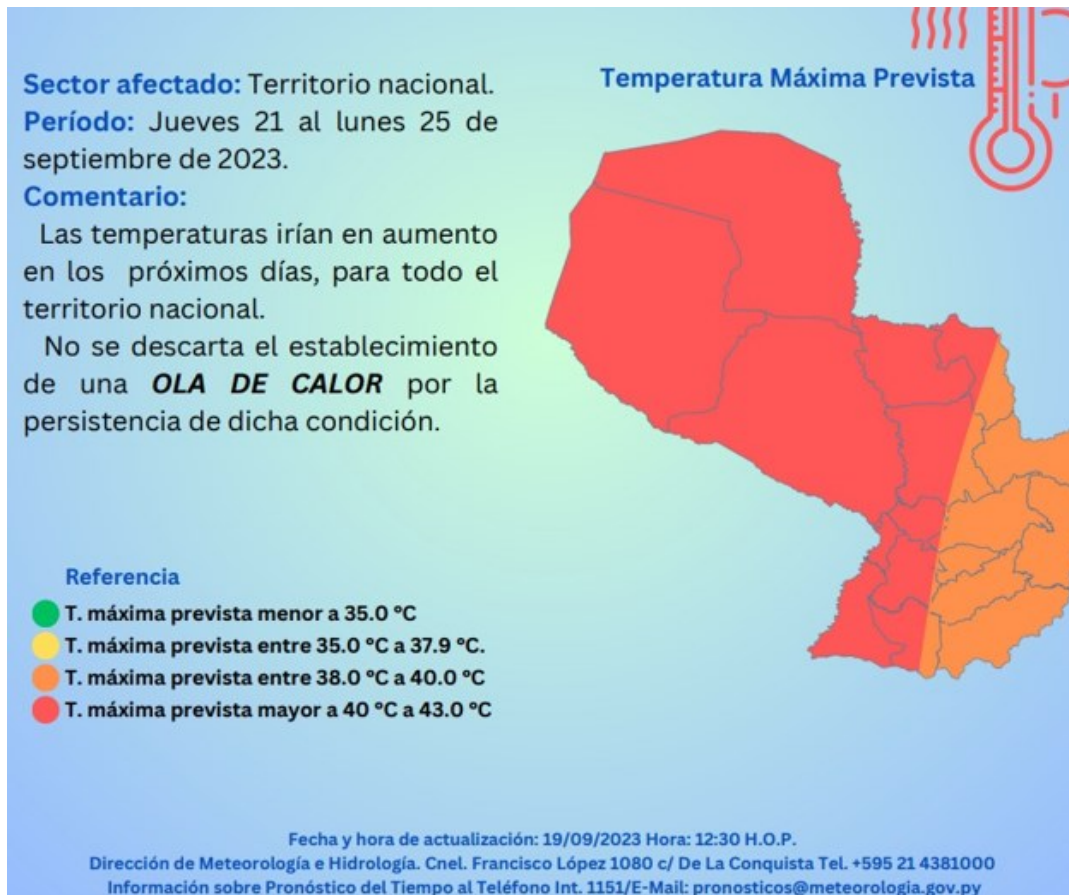
Fuente: DINAC. Dirección de Meteorología e Hidrología.

<https://www.meteorologia.gov.py/ola-de-calor/>

SITUACIÓN ACTUAL

Según reporte de la Dirección de Meteorología de la DINAC, se pronostica “altas temperaturas” en todo el territorio nacional, entre el jueves 21 al lunes 25 de setiembre del 2023, con temperaturas máximas previstas de 38° C hasta 43° C según el gráfico 1.

Gráfico 1. Boletín Meteorológico de eventos previsto: Altas temperaturas.DINAC



Fuente: Dirección Nacional de Aeronáutica y Civil

Fin de semana con altas temperaturas

Para la jornada de hoy, viernes 22, se espera ambiente muy caluroso con temperaturas máximas que estarán oscilando entre 38 y 43 °C en todo el territorio nacional. Entre el sábado y el domingo se acentuarían las altas temperaturas, por lo que persistiría el ambiente muy caluroso, con mínimas entre 25 y 28 °C, mientras que las máximas se presentarían entre 38 y 43 °C, con sensación térmica que estaría 2 a 3 °C por encima de la temperatura del aire, principalmente al centro y este del país. Esta condición estaría acompañada de vientos moderados a fuertes del sector norte principalmente en el Chaco. En cuanto a las lluvias, durante la jornada de hoy, viernes 22, se prevé algunos chaparrones dispersos al norte, sur y este de la región Oriental, principalmente en horarios de la tarde. Mientras que, para los próximos días disminuye la probabilidad.

<https://www.meteorologia.gov.py/>

Niveles de alerta para la salud y recomendaciones para la población

Aplicando los niveles de alertas según las temperaturas moderado-altas y alto-extremo, según la Tabla 2, indican que pueden ser muy peligrosas, especialmente para las personas en grupos de riesgo.

Tabla 2. Niveles de alerta y efectos sobre la salud en base al percentil 90 de temperatura estimado en el nivel local.

VERDE	AMARILLO	NARANJA	ROJO
Sin efecto sobre la salud	Efecto leve-moderado	Efecto moderado-alto	Efecto alto-extremo
Sin peligro sobre la salud de la población.	Pueden ser peligrosas, sobre todo para los grupos de riesgo: bebés y niños pequeños, mayores de 65 años y enfermos crónicos.	Pueden ser muy peligrosas, especialmente para los grupos de riesgo.	Muy peligrosas. Pueden afectar a todas las personas saludables.

Fuente: <https://www.argentina.gob.ar/salud/desastres/cuidados-oladecalor>

Recomendaciones frente una alerta de Ola de Calor:

1. Conocer el tipo de alerta e informarse de los cuidados necesarios para el individuo y su familia.
2. En caso de alerta que pone en riesgo la salud (amarillo en adelante), tener un plan para la casa, trabajo, escuela en cuenta a refrigeración o ventilación, teléfonos de emergencia y ubicación de centros de salud, hospitales y farmacias cercanas
3. Mantener una reserva de botiquín de primeros auxilios y medicinas para personas que cursan con enfermedades crónicas. Además de contar con hielo y prepararse para cortes de energía eléctrica.
4. Tomar precauciones respecto a poblaciones en condiciones de vulnerabilidad.

A nivel individual, se consideran personas en riesgo

- Niños, mujeres y ancianos
- Personas obesas que no realizan actividad física, individuos sanos que realizan actividad física a la intemperie sin tomar medidas de prevención,
- Personas que cursan enfermedades crónicas (p.ej. cardiopulmonares, renales, psiquiátricas), que reciben medicación (p.ej. medicamentos para tratar la presión alta) y/o usan drogas.

Los signos iniciales de efectos del calor

1. Coloración roja de la piel
2. Presencia de pápulas conocida como erupción por calor
3. Calambres musculares por pérdida de agua y electrolitos
4. Edema o hinchazón de miembros inferiores por retención de líquidos

Durante un evento el sector salud recomienda:

1. Hidratarse, consumir frutas evitar comidas abundantes
2. Evitar actividad física intensa
3. A los niños: Ofrecerles líquidos de forma más frecuente, vestirlos con ropa liviana de colores claros, bañarlos con más frecuencia, evitar que se expongan al sol en horas pico (10 a 16 horas) y mantenerlos en lugares ventilados o con aire acondicionado. o Prestar atención a signos de alerta (sed intensa, sequedad de boca, temperatura >39°C)
4. Así mismo verificar que la piel no se encuentre irritada por calor.
5. A adultos, se recomienda evitar el sol, usar protector solar, mantenerse hidratado.
6. Además, recomienda medidas para protección de agua y alimentos.

Medidas de prevención a Tomar ante una ola de calor

La primera medida de prevención de los efectos de la ola de calor es el autocuidado.

1. Evitar la exposición prolongada al calor
2. Hidratarse y usar ropa apropiada y de ser necesario trasladarse por sus medios a sitios frescos o pedir apoyo para hacerlo.
3. Se debe dedicar especial atención a personas en condiciones de vulnerabilidad, principalmente ancianos y niños.
4. En caso de que el autocuidado no sea suficiente, y la familia o comunidad detecten signos y síntomas, estas deben retirar a la persona de la exposición al calor de forma inmediata, hidratarla, trasladarla a un sitio con sombra que sea fresco y ventilado, aplicar medios físicos que faciliten el enfriamiento y apoyar al alivio de síntomas.

Cómo mantenerse fresco en una ola de calor-CDC

En una ola de calor, mantenerse fresco lo mantendrá sano. Las personas y los animales deben quedarse adentro. Si no tiene aire acondicionado, vaya a algún sitio que lo tenga como un centro comercial. Beba más líquidos, evite el alcohol y las bebidas con azúcar. Si sale, póngase ropa ligera. Nunca deje a nadie —en especial a los bebés o niños pequeños, o a los animales— en un vehículo estacionado y cerrado.

Fuentes consultadas:

<https://www.meteorologia.gov.py/ola-de-calor/>

<https://www.argentina.gob.ar/salud/desastres/cuidados-oladecalor>

<https://www.meteorologia.gov.py/>

<https://www.meteorologia.gov.py/ola-de-calor/>

<https://www.cdc.gov/es/disasters/psa/heatwave.html#print>

“Ola de Calor y Medidas a Tomar - Revisión Preliminar” Biblioteca Sede OPS - Catalogación en la fuente / Washington, D.C.: OPS, © 2019.

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

EN QUÉ SE DEBE FIJAR

QUÉ HACER

GOLPE DE CALOR

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Alta temperatura corporal (103 °F o más) • Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda • Pulso acelerado y fuerte • Dolor de cabeza • Mareos • Náuseas • Confusión • Pérdida del conocimiento (desmayos) | <ul style="list-style-type: none"> • Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médica • Lleve a la persona a un sitio más fresco. • Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o dándole un baño con agua fría. • No le dé a la persona nada para beber |
|--|--|

AGOTAMIENTO POR CALOR

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sudor abundante • Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa • Pulso rápido y débil • Náuseas o vómitos • Calambres musculares • Cansancio o debilidad • Mareos • Dolor de cabeza • Desmayos | <ul style="list-style-type: none"> • Vaya a un sitio fresco • Aflojese la ropa • Aplíquese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría • Tome sorbos de agua <p>Busque atención médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene vómitos • Sus síntomas empeoran • Sus síntomas duran más de 1 hora |
|--|---|

CALAMBRES POR CALOR

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos • Dolor o espasmos musculares | <ul style="list-style-type: none"> • Suspnda todo tipo de actividad física y vaya a un lugar fresco. • Beba agua o una bebida deportiva • Espere que los calambres desaparezcan antes de realizar más actividades físicas <p>Busque atención médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los calambres duran más de 1 hora • Usted sigue una dieta baja en sodio • Usted tiene problemas cardíacos |
|--|--|

QUEMADURAS SOLARES

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Piel dolorida, enrojecida y tibia • Ampollas en la piel | <ul style="list-style-type: none"> • Evite el sol hasta que se le cure la quemadura • Aplíquese paños fríos en las áreas quemadas por el sol o dese un baño con agua fría • Aplique loción humectante a las áreas quemadas • No rompa las ampollas |
|--|--|

SARPULLIDO POR CALOR

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de pequeñas ampollas rojas que parecen granitos en la piel (generalmente en el cuello, el pecho, la ingle o en los pliegues de los codos) | <ul style="list-style-type: none"> • Quédese en un lugar fresco y seco • Mantenga el sarpullido seco • Use talco (como talco para bebés) para calmar el sarpullido |
|--|---|



Nota: > 103° F equivalente a > 39° Celsius

<https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/warning.html#texto>

MONITOREO DE PRENSA OLA DE CALOR

Viernes 22 de agosto del año 2023 Hora: 10:00 h

Se prevé un fin de semana de altas temperaturas en Paraguay según el pronóstico de meteorología.

Para el día de hoy, viernes, se espera un clima muy cálido con cielo parcialmente nublado y vientos del noreste en la mayoría del territorio nacional, según lo pronosticado por la Dirección de Meteorología e Hidrología. Existe la posibilidad de lluvias dispersas en algunas áreas del sur de la Región Oriental.



<https://www.abc.com.py/clima/2023/09/22/meteorologia-pronostican-fin-de-semana-de-calor-extremo-en-paraguay/>

Ola de calor: aconsejan evitar caminatas en horario de 10:00 a 16:00

Una fuerte ola de calor anuncia Meteorología desde este jueves y para el fin de semana, con temperaturas que superarán los 40 grados, por lo que se aconseja cuidar la salud, especialmente de los niños y los adultos mayores. El doctor Robert Núñez dio una serie de recomendaciones para hacer frente a las altas temperaturas.



<https://www.lanacion.com.py/pais/2023/09/21/ola-de-calor-aconsejan-evitar-caminatas-en-horario-de-1000-a-1600/>

Puerto Casado tuvo nuevo récord de temperatura máxima

En Puerto Casado del Departamento de Alto Paraguay tuvo elevadas temperaturas el reciente fin de semana sobre todo el pasado domingo. Las calles del distrito estaban desoladas ante el sofocante calor en pleno invierno.

La Dirección de Meteorología e Hidrología (DMH) compartió una gráfica en su página web en la cual se puede observar una placa donde figura Puerto Casado –del Departamento de Alto Paraguay– con 40° C.



<https://www.ultimahora.com/puerto-casado-tuvo-nuevo-record-de-temperatura-maxima>

INTERNACIONALES

Brasil se prepara para una ola de calor récord

Con el calendario todavía en época invernal, Brasil se enfrenta esta semana a una intensa ola de calor, con muchas ciudades que podrían batir récords de temperatura para esta época del año. El fenómeno, que alcanzará su punto álgido el fin de semana, se verá agravado por un “bloqueo atmosférico” que impide la llegada de frentes fríos más típicos de esta parte del año. En medio de tendencias globales de calor extremo, países como Argentina, Chile, Paraguay y Brasil enfrentan temperaturas atípicas para la estación invernal.



<https://www.ip.gov.py/ip/brasil-se-prepara-para-una-ola-de-calor-record/>

El termómetro se dispara en Santa Cruz: Ola de calor y amenaza de incendios

Una imponente ola de calor primaveral se avecina en el hemisferio sur, marcada por la incidencia del fenómeno climático “El Niño”. Las masas de aire cálido invaden la región, elevando las temperaturas a niveles extremos que podrían alcanzar hasta 42 °C en algunas áreas, y desencadenando un peligro inminente de incendios forestales en zonas rurales. Tendremos noches y madrugadas calurosas con 28 °C, será la temperatura mínima el fin de semana, informó el agro meteorólogo, Luis Alberto Alpire, director del “Señor del Clima”



<https://www.reduno.com.bo/noticias/el-termometro-se-dispara-en-santa-cruz-ola-de-calor-y-amenaza-de-incendios-20239189116>