

EVENTOS AMBIENTALES OLA DE CALOR

Fecha de emisión: 25-09-2023

Resumen

Este lunes en Paraguay continúa el calor extremo según la meteorología. Durante el día de hoy, se prevén lluvias esporádicas en algunas zonas del norte y este de la Región Oriental. Sin embargo, a partir de mañana se esperan lluvias dispersas y posibles tormentas eléctricas en gran parte del territorio nacional, las cuales se mantendrán hasta el miércoles.

Las temperaturas se mantendrían similares para mañana martes, pero descenderían considerablemente el miércoles, con una máxima que en Asunción llegarían solo a los 20°C y una mínima de 16°C en capital ese día.

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 Bruguez	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 batieron récord de temperaturas máximas diarias en 18 localidades y un nuevo récord mensual en la localidad de Mariscal Estigarribia, Departamento de Boquerón, que registró una temperatura máxima de 43.6, superando récord histórico de 43.0°C en el año 1952.

En la tabla se puede observar de color rojo los nuevos valores de temperatura máxima histórica diaria.

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

Localidad	Temperaturas máximas registrada (°C) 24/09/2023	Temperaturas máximas históricas diarias (°C)	Año de ocurrencia
Mariscal Estigarribia	43,6	41,5	2018
Puerto Casado	42,0	41,0	2001
Pedro Juan Caballero	38,6	35,4	2018
Pozo Colorado	42,6	39,5	2001
Concepción	41,5	39,0	1994
Gral. Bruguéz	42,5	38,4	2020
San Pedro	40,8	37,8	1994
San Estanislao	39,6	36,8	2015
Asunción	40,4	36,4	1994
Paraguari	39,6	36,0	2020
Villarrica	38,6	34,8	1974
Coronel Oviedo	39,4	35,2	1994
Aeropuerto Guarani	39,6	36,8	2015
Pilar	32,5	36,4	1994
San Juan Bautista	39,4	37,4	1994
Caazapá	38,5	35,0	1974
Capitán Meza	38,8	37,4	2019
Encarnación	37,6	35,4	1994

Fuente: Dirección Nacional de Aeronáutica y Civil

Leve descenso de la temperatura a partir de mañana martes

El ambiente muy caluroso persistirá durante la jornada de hoy lunes 25, con máximas previstas entre 35 y 39 °C en la región Oriental, en el Chaco en torno a los 43 °C.

Durante el transcurso de la jornada de mañana martes 26, una masa de aire fría irá desplazándose sobre el territorio nacional con vientos del sector sur, propiciando el descenso gradual de la temperatura y con ello un ambiente fresco a partir de la tarde, principalmente en el centro y sur del país, por lo que las temperaturas mínimas se estarían registrando en horarios de la noche.

Durante la jornada del miércoles, las temperaturas mínimas oscilarían entre 15 y 19 °C a nivel nacional y las máximas no superarían los 30 °C.

En cuanto a lluvias, las mismas se presentarían en forma de chaparrones durante la jornada de hoy, especialmente al norte y este de la región Oriental. Para mañana martes 26, se prevé lluvias dispersas en gran parte del país y con ocasionales tormentas eléctricas, principalmente al sur de la región Oriental. A partir del miércoles aumenta la probabilidad de lluvias con tormentas a nivel nacional.

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 25 de agosto del año 2023 Hora: 10:00 h

Ola de calor sigue batiendo récords de máximas diarias en Paraguay

Desde hace unos días que una ola de calor se instaló sobre el territorio paraguayo provocando jornadas de extremo calor, con temperaturas máximas superiores a los 40°C y con sensaciones térmicas que incluso llegan a los 46°C.

Ante este evento climatológico, la Dirección de Meteorología informó que el sábado un total de 15 localidades del país batieron sus récords históricos de temperatura máxima diaria. Mientras que otras dos ciudades lo igualaron.



<https://www.ultimahora.com/ola-de-calor-sigue-batiendo-records-de-maximas-diarias-en-paraguay>

Ola de calor sin precedentes azotaron a Paraguay: Máximas hasta 45° este fin de semana

La Dirección de Meteorología e Hidrología ha emitido un aviso para todo el país. Paraguay se prepara para soportar una ola de calor sin precedentes durante este fin de semana. Según los informes, las temperaturas máximas podrían oscilar entre 39 y 45 grados.

El viernes amaneció cálido en todo el territorio paraguayo. A medida que avance el día, las condiciones se volverán cada vez más calurosas, con cielos parcialmente nublados y vientos del noreste. Las temperaturas alcanzaran máximas entre 38 y 43 grados en ambas regiones del país.



<https://www.rdn.com.py/2023/09/22/ola-de-calor-sin-precedentes-azota-a-paraguay-maximas-hasta-45-este-fin-de-semana/>

Ministerio de Educación emite recomendaciones ante ola de calor en el país

El Ministerio de Educación y Ciencias (MEC) pide evitar la exposición de niños, adolescentes, jóvenes y adultos en horarios de intenso calor, preferentemente de 10:00 a 17:00, debido a los efectos nocivos que puede causar en la salud.

Actividades como la formación escolar, educación física, deportes, recreación cultural o de otro tipo deben realizarse en espacios abiertos, con buena ventilación.



<https://www.ultimahora.com/ministerio-de-educacion-emite-recomendaciones-ante-ola-de-calor-en-el-pais>

En Paraguay hay actualmente 20 incendios en curso y 152 áreas con altas temperaturas, según informa Infona

Durante este viernes, en medio de una ola de calor en Paraguay con temperaturas que podrían alcanzar e incluso superar los 40°C, el Instituto Forestal Nacional presentó un informe sobre los incendios y focos de calor que se encuentran en el territorio actualmente.

<https://www.abc.com.py/clima/2023/09/22/infona-reporta-20-fuegos-activos-y-152-focos-de-calor-en-paraguay/>