



olasdecalor



¿qué son las olas de calor?

- Aún no se ha llegado a un acuerdo consensuado con la definición de "ola de calor" pero sabemos que se trata de un evento climático extremo caracterizado por la presencia de elevadas temperaturas que persisten durante varios días en un sitio geográfico definido.
- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Mundial de Meteorología (OMM), no existe una definición consensuada, única y precisa para el fenómeno "ola de calor". Sin embargo, puede entenderse como un periodo prolongado de tiempo extremadamente caluroso, seco o húmedo, que ocurre de día o de noche y que inicia y termina de forma abrupta, con una duración de por lo menos dos o tres días. También se puede definir como un evento climático extremo con elevadas temperaturas que persisten durante varios días en un lugar geográfico concreto.
- Las olas de calor no sólo implican un aumento considerable de temperatura, sino que traen aparejados una serie de problemas en la salud y en la economía de las sociedades.
- Los informes realizados por los expertos del Panel Intergubernamental del Cambio Climático (IPCC) han demostrado que en los últimos 50 años la frecuencia de las olas de calor ha aumentado

considerablemente. Esta problemática no es mera coincidencia, ya que el cambio climático está contribuyendo a la intensificación y a la periodicidad de las olas de calor en todo el mundo.

- A pesar de que las olas de calor están tomando mayor relevancia en la actualidad, esto no significa que en el pasado no hayan existido. Estos eventos extremos pudieron pasar desapercibidos por ocurrir en regiones muy poco conocidas con pocos habitantes y en donde los registros han sido escasos o nulos.
- Según numerosos estudios, el año 2021 se caracterizó por la ocurrencia de episodios de fenómenos meteorológicos y climáticos extremos. Eventos como las olas de calor y las sequías, cobraron relevancia en distintas regiones del globo terrestre.
- La presencia de temperaturas extremas están asociadas con el aumento de la temperatura media del planeta. Las temperaturas medias anuales registradas fueron superiores a lo normal en la mayor parte del mundo, exceptuando regiones como Alaska o Siberia. Las olas de calor en Europa, el norte de África, sur de Asia y Sudamérica han exhibido valores de temperatura anómalos en el año 2021.



Entre los eventos climáticos extremos se encuentran las olas de calor que, debido a su mayor recurrencia, en el transcurso de los últimos años han recibido mayor atención.



causas de las olas de calor

- ¿Por qué hace tanto calor? Las olas de calor pueden deberse a diversas causas de origen natural y antrópico, entre ellas:
 - Variaciones naturales: el descenso de aire seco que se calienta e invade ciertas regiones, la mayor radiación solar debido a la ausencia de nubosidad, el ingreso de aire caliente y húmedo y la ausencia de vientos, entre otros factores, pueden ser los causantes de una ola de calor.
 - Cambio climático: el aumento de temperatura a causa del calentamiento global generado por un mayor porcentaje de las emisiones de gases de efecto invernadero está intensificando la frecuencia y presencia de las olas de calor en todo el mundo.
 - Urbanización: la urbanización y el cambio en el uso del suelo

pueden aumentar la temperatura en las ciudades, generando "islas de calor urbanas" en las que las construcciones hechas a base de asfalto acumulan gran cantidad de calor durante el día provocando el ascenso de la temperatura.

- Cambio en los patrones de uso del suelo: el cambio en los patrones de uso de la tierra, como la deforestación, desertificación y transformación entera de ecosistemas naturales a tierras de cultivo o ganado, pueden contribuir a la formación de olas de calor al alterar los patrones de reflectividad y absorción de la superficie terrestre.



¿Por qué hace tanto calor? Las olas de calor pueden deberse a diversas causas de origen natural y antrópico, entre ellas:

Fuente:
 1. <https://www.ecologiaverde.com/olas-de-calor-que-son-temperaturas-causas-y-consecuencias-4405.html>
 2. <https://www.ecologiaverde.com/olas-de-calor-que-son-temperaturas-causas-y-consecuencias-4405.html>
 3. <https://www.ecologiaverde.com/olas-de-calor-que-son-temperaturas-causas-y-consecuencias-4405.html>
 4. <https://www.ecologiaverde.com/olas-de-calor-que-son-temperaturas-causas-y-consecuencias-4405.html>, <https://www.wedross.org/local/puerto-rico/conocenas/noticias-y-eventos/noticias/consejos-de-seguridad-ante-ola-de-calor.html>
 5. Comunitado CEVECE No. 111, fecha: 14/06/2023.

consecuencias de las olas de calor

- Aumento de enfermedades transmitidas por vectores: el clima más cálido aumentará la reproducción y distribución de enfermedades transmitidas por vectores.
- Mayor mortalidad en grupos de riesgo: niños/as, ancianos/as y personas con patologías de riesgo estarán más expuestos frente a estos fenómenos climáticos extremos, lo que puede aumentar el número de muertes.
- Disminución de la capacidad laboral: riesgo de agotamiento por calor, paro cardíaco y accidentes laborales más frecuentes para quienes trabajan al aire libre.
- Disminución en la producción agropecuaria: debido a la caída en la producción de alimentos y el menor acceso a ellos. El aumento de la temperatura y la ausencia de precipitaciones, merman la

producción agrícola.

- Colapso energético: la utilización de aires acondicionados y ventiladores generaron un considerable aumento de la demanda de electricidad relacionados con las elevadas temperaturas, produciendo una mayor demanda energética.
- Riesgos de incendios forestales: debido a la sequía por la ausencia de precipitaciones y el extremo calor, los ecosistemas presentan un alto riesgo de incendios.
- Riesgos en la biodiversidad: las altas temperaturas pueden afectar la supervivencia y aumentar los niveles de mortandad de especies de animales y plantas.

Aumento de enfermedades transmitidas por vectores: el clima más cálido aumentará la reproducción y distribución de enfermedades transmitidas por vectores.



recomendaciones para las olas de calor

- Beber agua con mayor frecuencia, aún cuando no sienta sed.
- Evitar bebidas con cafeína o con azúcar en exceso.
- Incorporar frutas y verduras en la alimentación y evitar comidas abundantes y pesadas.
- Evitar realizar actividad física intensa.
- Vestir ropa holgada, liviana y de colores claros y si tienes que salir y caminar, lleva contigo una sombrilla.
- Mantenerse en lugares bien ventilados o con aire acondicionado en la medida de lo posible (ya sea en casa o en lugares públicos).
- El calor en un vehículo puede ser mortal. No dejes nunca a las y los niños, ni a los animales domésticos en tu vehículo. La temperatura interior del vehículo puede alcanzar rápidamente los 120 centígrados.
- Estar pendiente de familiares, amigos/as y vecinos/as que no tienen aire acondicionado, que pasan gran parte del tiempo solos o que son más propensos a sufrir calor.
- Si no tienes aire acondicionado, buscar alivio del calor durante las horas más calurosas del día en lugares como bibliotecas, teatros, centros comerciales, etc.
- Evitar los cambios extremos de temperatura.

- Moverse más lento, no salir y evitar hacer ejercicio extenuante durante la parte más calurosa del día.
- Cuando trabajes en condiciones de calor excesivo, hazlo acompañado/a. Toma descansos frecuentes si trabajas al aire libre.
- El calor excesivo puede causar quemaduras de sol, calambres, agotamiento y golpes de calor. Si alguien sufre calambres por calor en las piernas o el abdomen, llévale a un lugar más fresco, hazle descansar, que estire ligeramente el músculo afectado y reponga los líquidos con medio vaso (unas 4 onzas) de agua fría cada 15 minutos.
- Si alguien muestra signos de agotamiento por calor (piel fría, húmeda, pálida o enrojecida, sudoración abundante, dolor de cabeza, náuseas, mareos, debilidad y agotamiento), trasládala a un lugar más fresco, quítale o aféjale la ropa ajustada y rocíale agua o aplícale paños o toallas frías y húmedas sobre la piel. Abanica a la persona. Si estás consciente, ofrécele algo de beber en pequeñas cantidades de agua fría. Asegúrate de que la persona beba lentamente. Vigila los cambios de estado. Si la persona rechaza el agua, vomita o empieza a perder el conocimiento, llama al 911.



Evitar la exposición al sol, especialmente en horas críticas (de 10 a 16 horas). En todo momento es recomendable usar gorra o sombrero que cubra cabeza, cara y cuello; así como protector solar.

intoxicaciones por las olas de calor

- Un mal proceso de refrigeración, traslado y preparación de alimentos puede ocasionar intoxicaciones severas como presentar deshidratación, parálisis corporal, problemas neurológicos, olvidos e incluso afectar el corazón.
- Con altas temperaturas, son frecuentes las infecciones intestinales por bacterias como salmonella, Shigella y Escherichia coli (E. coli), atribuidas al consumo de alimentos preparados de manera inadecuada, al no refrigerar los alimentos, advirtió el profesor adscrito al Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG), Kevin Arellano Arteaga.
- Las altas temperaturas que se dan con las ondas de calor propician el riesgo de intoxicaciones alimentarias ya que las bacterias proliferan a temperaturas de entre los 36 y 37 grados centígrados. Los alimentos perecederos que duren más de dos horas en una temperatura mayor de cinco grados pero menor de 60 grados, favorece que las bacterias se reproduzcan y al ingerir el alimento ocasiona una intoxicación alimentaria.
- Los síntomas de una intoxicación alimentaria varían según la causa de la enfermedad. Pueden manifestarse a las pocas horas o semanas, según la causa; algunos síntomas comunes son: malestar estomacal, vómitos, diarrea, diarrea y heces con sangre, dolor de estómago y

calambres abdominales, fiebre y dolor de cabeza. Con menor frecuencia, la intoxicación alimentaria afecta al sistema nervioso y puede provocar una enfermedad grave con síntomas como: visión doble o borrosa, dolor de cabeza, pérdida de movimiento en las extremidades, problemas para tragar, hormigueo, debilidad y cambios en el sonido de la voz.

- En el Estado de México, a principios del mes de junio 2023, en el salón de fiestas 'Rancho Tepotzotlán', al menos 109 personas que asistieron a una boda resultaron intoxicadas por ingesta de alimentos en estado de descomposición y reciben atención médica por parte de autoridades sanitarias. A la fiesta asistieron alrededor de 300 personas; sin embargo, solo tuvieron que ser valorados 109 pacientes, de los cuales 12 fueron trasladados a diferentes hospitales, 64 fueron atendidos en el lugar, mientras que 33 se encuentran aún en los hoteles donde se hospedaron tras el convivio.
- De acuerdo con el Sistema Mexiquense de Alerta Temprana Hidrometeorológica, en el Estado de México el 14 de junio del 2023, los municipios que deben de contar con mayor precaución en la preparación y consumo de alimentos por altas temperaturas (32^º) son: Tejupilco, sur de las regiones de Tenancingo, Valle de Bravo, Tecámac, Nezahualcóyotl y Zumpango.

La intoxicación alimentaria, es un tipo de enfermedad que se transmite por los alimentos; es una afección que las personas contraen a partir de algo que comieron o bebieron que no tiene buena calidad, contiene gérmenes u otros elementos dañinos y a menudo provocan malestar.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

