

Alerta por altas temperaturas en la región: pampa llegaría a 37°C y en San Pedro de Atacama a 34°C

TIEMPO. Meteorología proyectó máximas durante todo el fin de semana. El Senapred recomendó evitar exposición al sol en horarios críticos y reforzar medidas de autocuidado ante riesgo de golpes de calor.

Karen Elena Cereceda Ramos
karen.cereceda@mercurioatacama.cl

La Región de Antofagasta enfrentará días con temperaturas por sobre los rangos habituales para esta época. El pronóstico de la Dirección Meteorológica de Chile, contenido en el aviso emitido el 5 de febrero, anticipó máximas que en la Pampa podrían llegar a 37 grados Celsius (°C), mientras que en comunas como San Pedro de Atacama se estimó una temperatura de 34°C.

Al respecto, la Unidad Regional de Alerta Temprana de Senapred Antofagasta informó que se mantiene vigente una Alerta Temprana Preventiva por altas temperaturas con cobertura nacional hasta el 31 de marzo de 2026, medida asociada al pronóstico que considera jornadas con máximas elevadas en distintos sectores del país, incluidas esta región.

De acuerdo al Aviso de Altas Temperaturas A55/2026, se anticiparon registros entre 35 y 37°C en la Pampa. En tanto, para la precordillera se proyectaron temperaturas entre 28 y 30°C, mientras que en la precordillera salar se estimaron máximas entre 33 y 35°C.

El reporte también incluyó un detalle por comunas de la Región de Antofagasta. En ese desglose, se consignaron 28°C para Calama, 34°C para San Pedro de Atacama, 30°C para Mejillones y 27°C para Taltal.

SENAPRED

Debido a esta alerta la directora nacional de Senapred, Alicia Cebrián, explicó que el pronóstico se extendería este fin de semana. "La Dirección Meteorológica de Chile pronostica altas temperaturas que se extienden hasta mañana (hoy), 7 de febrero, afectando desde Tarapacá hasta la Región



MANTENERSE HIDRATADO Y NO EXPONERSE AL SOL EN HORARIOS EXTREMOS SON ALGUNOS DE LOS CONSEJOS PARA ESTOS DÍAS DE OLA DE CALOR.

"Es fundamental evitar exponerse en horas de mayor calor entre 11 de la mañana y 5 de la tarde, mantenerse hidratado y usar protector solar".

Alicia Cebrián
Senapred

Metropolitana. En este sentido, toma precauciones, ya que estas condiciones pueden impactar en la salud de las personas y favorecer la propagación de incendios forestales", señaló.

La autoridad reforzó la necesidad de evitar exposición directa en horas críticas. "Es fundamental evitar exponerse en horas de mayor calor entre 11 de la mañana y 5 de la tarde, mantenerse hidratado y usar protector solar".

La recomendación también apuntó a reducir riesgos asociados a fuego en zonas con vegetación. "Además, si estás al aire libre, evita encender fogatas o manipular fuentes de calor cerca de vegetación", agregó.

En caso de detectar humo

Cuidado para las mascotas

● Leslie Poblete, directora Clínica, Hospital Clínico Veterinario, Universidad Andrés Bello, explica que para enfrentar el calor en nuestras mascotas, el primer aspecto fundamental es asegurar una hidratación constante. Los animales deben disponer de acceso permanente a agua fresca y limpia, idealmente renovada varias veces al día para mantener una temperatura adecuada y evitar que se caliente. Se debe evitar la exposición directa al sol, especialmente entre las 12 y las 17 horas. Asimismo, es importante evitar caminar sobre superficies de asfalto o pavimento, que pueden provocar quemaduras en las almohadillas.

o fuego, Cebrián llamó a realizar denuncias inmediatas a los números habilitados: 130 de Conaf, 132 de Bomberos, 134 de la PDI o 133 de Carabineros.

GOLPES DE CALOR

Las altas temperaturas en épocas de vacaciones y actividades al aire libre traen consigo el riesgo de sufrir un golpe de calor. La académica de Enfermería de la Universidad Andrés Bello, Paula Espinoza Paredes, explicó que se trata de una condición que ocurre cuando el organismo no logra regular su temperatura y alcanza niveles peli-

grosos, provocando pérdida de agua y sales esenciales.

En el texto se indicó que los más expuestos son bebés, niños y personas mayores de 65 años. Por eso, saber reconocer los síntomas es clave, especialmente si la persona ha estado bajo el sol o realizando actividad física en ambientes calurosos y con poca ventilación.

Entre las señales más frecuentes se encuentran sed intensa, cansancio extremo, fiebre superior a 39°C, dolor de cabeza, somnolencia, confusión mental, calambres musculares, piel roja y caliente al tacto, y ausencia de sudoración.

En los lactantes, la irritación por sudor en cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y zona del pañal, junto a un llanto inconsolable, se indicó como una alerta que no se debe ignorar.

Respecto a la prevención, se recomendó mantener hidratación durante todo el día incluso sin sentir sed, evitar exposición directa al sol entre las 10 y 17 horas, preferir ropa ligera y de colores claros, usar bloqueador solar y buscar espacios ventilados. En el caso de los niños, se sugirió ofrecer líquidos con frecuencia y proponer juegos tranquilos, además de no dejarlos dentro de un vehículo cerrado.

Si el golpe de calor ocurre, el texto señaló que la rapidez en la respuesta puede marcar la diferencia. Trasladar a la persona a un lugar fresco y sombreado, enfriar el cuerpo con paños húmedos, bolsas de agua fría o hielo, ofrecer líquidos evitando alcohol y acudir a un servicio de urgencia, se consignó como parte de los pasos inmediatos.