

Fecha: 11-01-2026
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Cuerpo C
Tipo: Noticia general
Título: Temperatura hoy alcanzará los 36 °C, por lo que expertos llaman a protegerse

Pág.: 9
Cm2: 596,5
VPE: \$ 7.836.032

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

Recién el lunes bajaría a unos 31 °C en la RM:

Temperatura hoy alcanzará los 36 °C, por lo que expertos llaman a protegerse

Mantenerse hidratado, usar ropa ligera y protección solar, junto con vigilar alimentos para evitar su descomposición, están entre las recomendaciones de los especialistas.

J. HERRERA, F. GONZÁLEZ Y J.C. ROMO

Ventanas abiertas, ventiladores, aire acondicionado, y agua, mucha agua. Elementos clave para sobrevivir sin problemas de salud a las temperaturas que por estos se registran en la zona central, especialmente en la Región Metropolitana.

Y es que ayer Santiago marcó 35,2 °C a las 16:31 horas, el *peak* que registró el termómetro que, por lo demás, hoy será incluso más alto porque se proyecta una máxima de 36 °C.

Ayer, en el Estadio Nacional, de hecho, en las larguísimas filas afuera del Estadio de los *fans* del cantante puertorriqueño Bad Bunny, quien se presentó anoche, se podía atestiguar el fenómeno con los asistentes portando sombrillas, botellas de agua, ventiladores portátiles y protectores solares.

Arnaldo Zuñiga, funcionario de la dirección Meteorológica de Chile, explica que ya para el lunes se espera que el calor se reduzca un poco: "La temperatura estará en torno a los 31 °C el lunes; el martes unos 32 °C; el miércoles y el jueves 30 °C. Así que van a ser temperaturas altas,

■ Altas temperaturas obligan a declarar Alerta Roja en cinco regiones del país en medio de creciente riesgo de incendios

La temporada de verano trajo consigo este fin de semana una ola de calor que se extendió desde la zona centro al sur del país, donde habitantes de estas regiones buscaron alternativas para mitigar las altas temperaturas.

Una condición climática por la cual el Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres (Senapred) declaró Alerta Roja desde las regiones Metropolitana hasta el Biobío, por calor extremo en sectores de cordillera de la costa, valle y precordillera.

Así en la ciudad de Talca, un alto número de grupos familiares se dirigió al parque Río Claro para refrescarse en los juegos de agua.

"Me parece genial que exista este espacio para poder mojarse y bañarse con este calor, ya que tampoco hay muchas piscinas en

Talca. Somos de Santiago, llevamos poco tiempo en Talca, y nos parece muy lindo el lugar", comentó la tarde de ayer Gianina Lorca, quien junto a sus niños se refrescaba en el considerado pulmón verde de esta urbe.

"Los niños juegan y capean el calor. Son muy felices en el agua", agregó en el mismo lugar José González, en momentos que la temperatura en la zona se elevaba a los 37°.

La ola de calor se proyectó como propicia para eventuales incendios forestales. En este contexto, la seremi de Agricultura del Biobío, Pamela Gatti, llamó a reforzar las medidas de prevención en el sector agrícola. "Es fundamental extremar los cuidados durante estos días, especialmente en el uso de maquinaria, la quema de rastrojos y la protección de

animales, para evitar situaciones de riesgo asociadas a incendios forestales", advirtió.

Mientras que el director regional de la Corporación Nacional Forestal (Conaf), Esteban Krause, manifestó que la Alerta Roja regional de Senapred respondía a temperaturas estimadas de 36° en el valle y la precordillera. "Por eso, estamos en alerta y monitoreando las condiciones climáticas durante estos días de altas temperaturas. La prevención de incendios forestales es una responsabilidad compartida, por lo que llamamos a actuar con anticipación, autocuidado y compromiso", comentó Krause.

Hasta las 18:00 horas de ayer, 11 incendios forestales mantenían en combate a equipos de Conaf en regiones del sur del país.



MÁXIMA.— Ayer la temperatura más alta que se registró en Santiago fue de 35,2 °C. Mientras en Talca, en la foto, el calor llegó a 37°.

JUAN CARLOS ROMO

de presión, mareos y desmayos", añade.

Los grupos más vulnerables ante estas situaciones son los adultos mayores, niños pequeños, personas con enfermedades crónicas, embarazadas y quienes trabajan o hacen actividad física al aire libre. "En estos casos, el calor puede tener consecuencias graves si no se toman medidas a tiempo", dice Reeves.

Diego Silva, académico de Medicina de la U. Central, recomienda "en primera instancia la protección personal: el uso de vestimenta, ropa ligera, suelta, de colores claros y calzado ventilado. Gorro y gafas de sol son sin duda esenciales. Se debe aplicar protección solar sobre factor 30 o más y replicar cada dos horas para evitar quemaduras".

"Se debe beber mucha agua incluso si no se tiene sed, evitar bebidas azucaradas o alcohólicas", agrega.

Zuñiga también aconseja monitorear la comida: "La cadena de frío es muy importante porque la descomposición de los alimentos orgánicos es mucho más rápida con el calor y eso es un riesgo sanitario".

pero mucho más acorde a lo que estamos acostumbrados como promedio para enero".

El meteorólogo comenta que en el país y a raíz del cambio climático, se están volviendo más habituales estas olas de calor y

que la última había sido "entre el 27 y el 31 de diciembre".

Recomendaciones

Sergio Reeves, docente de Enfermería de la U. del Desa-

rrrollo, plantea que las altas temperaturas "no solo generan sensación de malestar o sofoco, sino que también pueden afectar la salud. El riesgo más común es el golpe de calor, que ocurre cuando el cuerpo no lo-

gra regular su temperatura de forma efectiva y esta sube de forma peligrosa, lo cual requiere atención de urgencia".

"Otras consecuencias que puede generar el calor son cuadros de deshidratación con baja