



Ministerio
de Salud
Pública



Ministerio
de Ambiente

ute



Secretaría Nacional
del Deporte

Comunicado conjunto ante ola de calor extendida

El Instituto Uruguayo de Meteorología (INUMET) actualizó y extendió el día viernes 2 de febrero el aviso que regía por "ola de calor", el cual se prolonga hasta el viernes 9 de febrero; destacándose que el domingo 4 en los departamentos de la franja costera la temperatura descenderá en forma temporaria (durante 24 h).

Si bien todo el territorio nacional se encuentra afectado por una masa de aire muy cálida, las zonas bajo aviso y por consiguiente más afectadas serán el litoral oeste, sur y centro-este.

Se prevén umbrales de **temperaturas mínimas entre 21/25 °C y máximas entre 34/41 °C** con sensaciones térmicas superiores, principalmente en el centro y litoral oeste del país. Cabe destacar que en zonas donde se registren tormentas y lluvias, la temperatura podrá descender temporariamente.

Esta situación de altas temperaturas favorecerá el aumento de la evapotranspiración y por lo tanto el **incremento del riesgo de incendio forestal**.

El **índice de radiación ultravioleta** será elevado entre las 10:00 y 16:00 h, principalmente en zonas de cielo despejado.

Se recomienda prestar atención a las actualizaciones de los pronósticos y avisos oficiales emitidos por Inumet.



Ministerio
de Salud
Pública



Ministerio
de Ambiente

ute



Secretaría Nacional
del Deporte

La **ola de calor** es un evento que se caracteriza por la *persistencia de una sensación térmica elevada* que puede afectar nuestra salud.

Se considera ola de calor cuando se registran altas temperaturas al menos durante tres días consecutivos con mínimas entre 21/25 °C y máximas entre 34/38 °C.

Si bien las sensaciones son de agobio y cansancio, es necesario diferenciar entre “exceso de calor” y “golpe de calor”.

El **exceso de calor** es la situación provocada por un anormal calentamiento del cuerpo en un período de tiempo relativamente breve. Los principales síntomas son *calambres, agotamiento, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, presión arterial baja y deshidratación*. Se debe prestar especial atención a personas de avanzada edad y a la primera infancia.

El **golpe de calor** es la situación más extrema del exceso de calor. Es un cuadro de cierta gravedad y se caracteriza por *temperatura corporal mayor a los 40°, piel caliente y enrojecida, inestabilidad al caminar, mareos y somnolencia, confusión y hasta delirio y convulsiones*.

La ola de calor provoca además un aumento considerable en el consumo de energía eléctrica. Este incremento puede ocasionar fallos y cortes en el suministro, por lo cual se aconseja el consumo responsable de las fuentes energéticas. También tiene sus efectos sobre la vegetación y el suelo, aumentando la posibilidad de ocurrencia de incendios. Además influye sobre el caudal de ríos y arroyos.



Ministerio
de Salud
Pública



Ministerio
de Ambiente

ute



Secretaría Nacional
del Deporte

UTE registró 2.176 MW de potencia a las 15.18 h el jueves 1° de febrero, por lo que aún no se ha registrado un pico de consumo, según los datos del Despacho de Carga.

La *potencia máxima histórica* se produjo el 9 de diciembre de 2022 con 2.242 MW.

La demanda del viernes 2 de febrero se encuentra bajo los mismos rangos que el día previo. De confirmarse las temperaturas previstas **podría registrarse un récord de consumo en próximos días.**

Ante la presente ola de calor, se recomienda un uso eficaz de los equipos de aire acondicionado. Estos equipos utilizan la tecnología de bomba de calor, evitando consumir gran cantidad de energía al aprovechar las cualidades físicas del aire para generar frío. Asimismo, los equipos con *tecnología inverter*, utilizan un sistema que regula el funcionamiento del compresor, para que trabaje a una velocidad más constante, siendo aún más eficientes.

A tener en cuenta que los equipos categoría A son los que menos energía consumen y más prestaciones brindan.

OSE registró el viernes 2 de febrero su pico de consumo en lo que va de 2024 en la Zona Metropolitana con 642.451 m³.



Ministerio
de Salud
Pública



Ministerio
de Ambiente

ute



Secretaría Nacional
del Deporte

El **Ministerio de Salud Pública (MSP)** recuerda que la persistencia de elevadas temperaturas puede ocasionar afecciones a la salud si no se toman medidas de precaución, especialmente en la población vulnerable (personas menores de 6 años y mayores de 65 años, personas que realizan tareas y trabajos de esfuerzo físico al aire libre, personas con hipertensión, diabetes, obesidad y aquellas que practican deportes al aire libre).

Las **recomendaciones a seguir para prevenir los riesgos asociados a la exposición sostenida a altas temperaturas** son:

- Evitar actividad física al aire libre entre la 10:00 y las 18:00 h, así como la exposición a los rayos solares en la playa y espacios a cielo abierto.
- Ingerir más líquidos de lo habitual, aun sin tener sed. Ofrecer a los niños más líquidos de lo habitual y a los bebés, lactancia a demanda.
- Permanecer en el espacio más fresco de la casa y buscar siempre la sombra.
- Evitar comidas pesadas y calientes. Elegir en lo posible alimentos ligeros y frescos, idealmente verduras y frutas, optando por pequeñas porciones aunque se coma más veces al día.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Tomar 2 o 3 duchas refrescantes por día o refrescarse continuamente con paños húmedos y fríos en la cabeza, cuello, axilas y región inguinal.
- Beber líquidos fríos.
- Usar vestimenta holgada, ligera, gorro o sombrero, lentes de sol y protector solar de alta protección.



Ministerio
de Salud
Pública



Ministerio
de Ambiente

ute



Secretaría Nacional
del Deporte

- Mantener los alimentos en la heladera y extremar medidas de higiene de manos.
- Si tiene que salir en horarios de mucho calor, usar ropa adecuada, caminar por lugares sombreados y llevar consigo una botella de agua fresca.
- Evitar la permanencia de niños, personas mayores y animales dentro del auto, cuando esté estacionado.

Se debe prestar atención a los síntomas y signos de exceso de calor y de presentarse consultar con su prestador de salud.

Los principales síntomas a tener en cuenta son:

- Calambres.
- Agotamiento o fatiga extrema.
- Dolor de cabeza.
- Náuseas y/o vómitos.
- Deshidratación: decaimiento intenso, postración, piel seca, boca y/o lengua seca, ojos hundidos. En los niños pequeños, llanto sin lágrimas y fontanela (mollera) hundida, sed intensa. Puede presentarse presión arterial baja y pulso rápido.

Finalmente, si tiene familiares, amigos o vecinos adultos mayores, con discapacidad o enfermedades crónicas que viven solos o permanecen solos durante varias horas en el hogar, llámelos frecuentemente para seguir de cerca su estado de salud y actuar oportunamente en caso de ser necesario.



Ministerio
de Salud
Pública



Ministerio
de Ambiente

ute



Secretaría Nacional
del Deporte

El **Ministerio de Ambiente (MA)** se encuentra monitoreando de manera diaria la presencia de floraciones de cianobacterias en cursos de agua, dado que las altas temperaturas y la falta de lluvia de estos días favorecen su aparición. Se estima que esta situación tenderá a sostenerse e incrementarse ante la ola de calor.

Ante la masiva visita a las playas esperada en estas fechas, el MA recomienda atender la información disponible en el Observatorio Ambiental Nacional (OAN) y seguir las recomendaciones disponibles. Allí figura un reporte diario de la presencia de cianobacterias y se identifica además la magnitud en cursos de agua, registrando el nivel por distintos colores: verde (baja), amarillo (media) o rojo (alta).

En varias playas de Montevideo y Canelones ya se dispuso la bandera sanitaria en las casillas de guardavidas para alertar de la situación, como se observa en la Red de Monitoreo del OAN.

Como precaución para las personas que se metan en el agua aún con floraciones, se les recomienda enfáticamente:

- Secarse inmediatamente.
- Lavarse con agua limpia.
- Quitar todos los residuos que puedan quedar en las mallas para evitar el contacto con la piel, especialmente en los niños y en las personas mayores, dado que las cianobacterias contienen unas moléculas que provocan cierta irritación en la piel y en las personas sensibles o alérgicas aún más.



Ministerio
de Salud
Pública



Ministerio
de Ambiente

ute



Secretaría Nacional
del Deporte

La Dirección Nacional de Bomberos (DNB) recuerda que la mayoría de los incendios son causados por acciones humanas producto de descuidos, imprudencias y/o negligencia. Se solicita a la población precaución para evitar incendios y en caso de detectarlos informar al 9-1-1.

Recomendaciones ante ola de calor

- Hasta el 30 de abril está **prohibido realizar fuegos y quemas al aire libre** en cualquier parte del territorio Nacional.
- Si pretende limpiar un patio o campo, no queme los residuos de vegetación, coordine con la comuna su retiro.
- No queme residuos al costado de rutas, caminos, ni en campos o basureros, ya que eso es causa de incendios.
- Si realiza fuego en churrasqueras, parrilleros o similares, tenga cuidado con brasas que puedan salir hacia afuera y encender otros objetos.
- Si realiza una hoguera en el suelo para cocción de alimentos, por ejemplo hacer un asado, debe hacerlo en una área de por lo menos 5 m de diámetro sin vegetación de ningún tipo, en el centro armar con piedras un círculo de 1m y ahí hacer el fuego. Vigilarlo constantemente y antes de abandonar el lugar apagar el fuego y enfriarlo totalmente.



Ministerio
de Salud
Pública



Ministerio
de Ambiente

ute



Secretaría Nacional
del Deporte

La **Secretaría Nacional del Deporte (SND)** exhorta a que se evite realizar deportes y actividad física al aire libre entre las 10 y las 18 h, cuando se da la mayor radiación solar. Se recomienda la práctica de deportes y actividad física temprano en la mañana o al final de la tarde para reducir la exposición al sol intenso y proteger la piel de los efectos nocivos.

En caso de practicar deportes al aire libre fuera de las horas sugeridas, se recomienda utilizar protector solar de amplio espectro, ropa protectora, buscar sombra regularmente, mantenerse hidratado y evitar la exposición prolongada al sol para prevenir riesgos para la salud.

En días con mucho calor, en caso de utilizar piscinas o ir a la playa, la SND recuerda que se viene realizando una campaña junto al MSP para prevenir ahogamientos.



Ministerio
de Salud
Pública



Ministerio
de Ambiente

ute



Secretaría Nacional
del Deporte

MÁS INFORMACIÓN

Avisos y alertas de Inumet

<https://www.inumet.gub.uy/>

Visualizador de Riesgo de Incendio Forestal

https://www.inumet.gub.uy/tiempo/indice_de_incendios

Visualizador de Índice de radiación Ultravioleta

https://www.inumet.gub.uy/tiempo/indice_uv

RIESGOS ASOCIADOS

Ahogamientos

<https://www.gub.uy/sistema-nacional-emergencias/recomendaciones-sobre-ahogamientos>

<https://www.youtube.com/@deporteuruguay524>

Incendios

<https://www.gub.uy/sistema-nacional-emergencias/incendios>



Ministerio
de Salud
Pública



Ministerio
de Ambiente

ute



Secretaría Nacional
del Deporte

Concentración masiva de personas

<https://www.gub.uy/sistema-nacional-emergencias/concentracion-masiva-personas>

Cianobacterias

<https://www.ambiente.gub.uy/oan/>

<https://www.ambiente.gub.uy/oan/red-monitoreo/>

Cianobacterias ¿Qué son, cómo identificarlas y cómo actuar?

<https://www.youtube.com/watch?v=TM-lt0WAeGE>