

RD es colocada en la categoría más alta de riesgo por calor extremo desde 24 al 31 de julio



Mujeres se protegen del sol con una toalla en un día de altas temperaturas y sensación térmica elevada

el Latino Semanal

La República Dominicana fue colocada en la categoría más alta de riesgo por calor extremo por el Centro de Predicciones Climatológicas de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica de Estados Unidos (NOAA), en un aviso especial correspondiente al período del 1 al 7 de julio.

El organismo internacional advierte sobre la presencia de condiciones peligrosas asociadas a altas temperaturas en la región, en medio de una ola de calor que afecta a varios países del Caribe.

En ese contexto, durante las últimas semanas el país ha experimentado un ambiente de calor persistente, influenciado por la humedad, la época del año y la presencia de partículas de polvo del

Sahara.

En particular, el pasado lunes se registró en el país la temperatura máxima más alta en lo que va de 2026, alcanzando los 39.9 °C, según informó el Instituto Dominicano de Meteorología (Indomet).

El organismo precisó que la estación meteorológica de Sabaneta, en la provincia Santiago Rodríguez, fue la que registró el valor récord, el cual "refleja las condiciones de intenso calor que afectan al país".

Recomendaciones ante la ola de calor

Ante esta situación, el coordinador del Laboratorio de Simulación del Instituto Tecnológico de Santo Domingo (Intec), Pablo Smester, exhortó a la población a tomar medidas preventivas, al señalar que el golpe de

calor es una emergencia médica prevenible y potencialmente mortal.

Recomendó beber agua con regularidad durante el día, sin esperar a sentir sed, evitar el consumo de alcohol, cafeína y bebidas con alto contenido de azúcar.

Sugirió limitar las actividades físicas intensas a las primeras horas de la mañana o al atardecer, permanecer en espacios ventilados o con aire acondicionado.

Utilizar ropa ligera, holgada y de colores claros. Usar protector solar y gafas de sol.

Smester advirtió sobre el riesgo de dejar personas o mascotas dentro de vehículos, debido a que la temperatura interior de un automóvil puede volverse letal en pocos minutos, incluso con

ventanas parcialmente abiertas.

De igual forma, llamó a mantener contacto frecuente, con adultos mayores y personas con enfermedades o individuos que viven solo, visitándolos o comunicándose con ellos al menos dos veces al día.

De acuerdo con Pablo Smester, los más afectados por las altas temperaturas son los niños, adultos mayores de 65 años, embarazadas, pacientes con enfermedades cardiovasculares, renales o respiratorias, así como trabajadores y atletas expuestos al aire libre.

Agotamiento por calor y golpe de calor

El especialista explicó la diferencia entre el agotamiento por calor y el golpe de calor, dos condiciones relacionadas con la exposición

a altas temperaturas que pueden representar un riesgo para la salud.

El agotamiento se manifiesta con piel pálida, fría y húmeda, pulso débil y rápido, mareos, dolor de cabeza, debilidad, náuseas, vómitos y calambres musculares. En estos casos, se recomienda trasladar a la persona a la sombra, aflojar su ropa, hidratarla y buscar atención médica si no mejora en una hora.

En cambio, el golpe de calor se caracteriza por piel caliente, roja y seca o húmeda, confusión, dificultad para hablar, pérdida de conciencia y temperatura corporal igual o superior a 40 °C, pudiendo incluir convulsiones. En este caso, exhortó a llamar al Sistema Nacional de Atención a Emergencias y Seguridad 911 de inmedia-

to, enfriar el cuerpo hasta la llegada de ayuda, y no administrar líquidos si la persona está inconsciente.

Llamado a la prevención

Smester exhortó a las instituciones a difundir mensajes de prevención con lenguaje sencillo durante la ola de calor, priorizando los canales de comunicación con mayor alcance hacia las poblaciones de riesgo, como centros de salud, programas comunitarios y medios locales.

Clasificados
SOLO
\$9⁹⁵
Por 2 semanas