



Temperaturas de casi 40 grados y riesgo de choque térmico al bañarse

La Aemet prevé que el episodio de calor se prolongue hasta la semana próxima



MORELL / EFE

Vista general de la playa de Benidorm abarrotada de gente, ayer

CRISTINA ORIOL VAL
Barcelona

Este fin de semana seguirá el calor veraniego en la mayor parte de España. Las temperaturas llegarán a valores cercanos a los 40 grados y noches tropicales que no bajarán de los 20 en algunos puntos. “Las temperaturas alcanzarán valores de entre 5 y 10 grados superiores a los normales e incluso más de 10 grados por encima de lo normal en zonas del norte. Son temperaturas que se podrían alcanzar perfectamente en julio y agosto”, expresó ayer Rubén del Campo, portavoz de la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet).

La predicción de la Aemet

apunta a que las capitales más calurosas serán Sevilla hoy sábado, con 38°C, y Badajoz mañana domingo, donde se alcanzarán los 37°C. La capital pacense podría llegar a los 40 grados el miércoles de la próxima semana, después de alcanzar los 38 el pasado miércoles. Además del calor propio del verano, este fin de semana se esperan tormentas fuertes en zonas de Galicia, Asturias y otros puntos del noroeste peninsular.

Del Campo aseguró que lo “sobresaliente” de este episodio será la intensidad, la extensión y su duración, ya que “se prolongará probablemente durante buena parte de la próxima semana”.

Ante este escenario, muchas personas aprovecharán el calor para acudir a la costa y darse el

primer baño del año. A pesar de las ganas irremediables de combatir las altas temperaturas con un chapuzón, los expertos advierten que el contraste térmico entre la arena, recalentada por el sol, y el agua del mar –todavía a temperaturas frías– puede suponer un riesgo para la salud si la inmersión se realiza de forma brusca. Lo que se conoce como *choque térmico periférico* o síndrome de hidrocución.

“Cuando hace mucho calor, los vasos sanguíneos de la piel se dilatan para ayudar al cuerpo a regular la temperatura. Pero al entrar de golpe en agua fría, esos vasos se contraen y la sangre se redistribuye hacia otras zonas del cuerpo. Si ese cambio es muy brusco, el organismo puede no

adaptarse bien y alterar el riego sanguíneo y la llegada de oxígeno”, explica Mireia Garcia, jefa del proceso de hospitalización en el Parc Taulí de Sabadell.

Esta alteración repentina del organismo puede provocar una “disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, e incluso derivar en pérdida de conocimiento o, en los casos más graves, la muerte”, añade Fernando Cereto, jefe del servicio de medicina interna de Quirónsalud Barcelona.

Por eso, si se pasa de una tem-

El contraste entre la temperatura de la arena y la del mar puede suponer un riesgo para la salud

peratura donde la arena alcanza los 35°C a una situación de “emergencia” al entrar en agua fría, de alrededor 15°C, esa respuesta puede desajustarse. Si el desmayo ocurre dentro del agua, advierte Garcia, puede derivar en un ahogamiento.

Para todas las personas que se acerquen a la playa, la principal recomendación es adaptar el cuerpo al cambio térmico de manera progresiva. “Entrar poco a poco en el agua, mojarse nuca, pecho y muñecas, y no zambullirse después de estar mucho tiempo al sol, la ingesta de alcohol o un cansancio extremo”, dice Cereto.

Aunque se esperan temperaturas de récord, la Aemet descarta calificar este episodio como ola de calor. “Alcanzaremos valores que serán los propios de julio y agosto, pero para que este episodio pudiera catalogarse así, tendrían que ser de las más altas registradas en julio y agosto. Y eso, por ahora, no parece que vaya a ocurrir”, precisó el portavoz.●