

# ¡CALOR EXTREMO!

Si sientes un incómodo aumento de temperatura, podría ser una ola de calor.

En México, los días más cálidos suelen suceder durante marzo y abril. Pero cuando el calor intenso se prolonga es motivo de alerta.

- Una ola de calor es un fenómeno climático extremo que consiste en temperaturas anormalmente altas por varios días o hasta semanas.
- Se caracteriza por superar el umbral promedio de la temperatura de un lugar. En la Ciudad de México, una ola de calor puede ser de 30 grados; en tanto que en Sonora podría ser de 50 grados.
- Para que ocurra, la capa de la atmósfera que está en contacto con la superficie de la Tierra (troposfera) debe registrar una alta presión.
- Puede intensificarse si existen sequías o fenómenos climáticos como El Niño o La Niña.
- En el Hemisferio Norte se presentan más olas de calor que en las latitudes medias.
- Las olas de calor no pueden predecirse a largo plazo, pero sí es posible vislumbrar las oscilaciones y los modos de variabilidad climática que podrían propiciarlas.

## ¿Relación con el cambio climático?

Determinar si las olas de calor serán más frecuentes debido al cambio climático, no es fácil. Estos eventos son complejos, ya que influyen varios factores.

Sin embargo, algunas investigaciones sobre el clima consideran la posibilidad de que dicho fenómeno multiplique la probabilidad de que se produzcan más olas de calor.

En México, la temperatura media nacional de 2020 fue de 22.4 grados Celsius. Ese año se considera como uno de los más cálidos desde 1953, y pasó a la historia como uno de los tres años más cálidos, junto con 2016 y 2019.

Organización Meteorológica Mundial

## ¿Cómo enfrentar el calor intenso?

Evitar la exposición a los rayos del sol.



Mantenerse hidratado, usar bloqueador solar y sombrero.



Los niños y adultos mayores son los más vulnerables a la deshidratación y a los problemas cardiovasculares derivados de los cambios bruscos de temperatura.



Busca más información en  
**Ciencia UNAM**



Ciencias de la Tierra



Artículo



Entrevista



Video

Información: Paulina Ordóñez, doctora en Física de la Tierra. Investigadora del Centro de Ciencias de la Atmósfera, UNAM.

Texto: Isabel Pérez/Claudia Juárez;  
diseño: Jareni Ayala;  
imágenes: Shutterstock.com



#UNAMiradaa la Ciencia



@CienciaUNAMmx



@Ciencia\_UNAM



Ciencia UNAM

Escríbenos a [contactocienciaunam@dgc.unam.mx](mailto:contactocienciaunam@dgc.unam.mx)



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

