

# Un verano caluroso, pero sin récords de temperatura

**Pronósticos.** Experto adelanta el escenario para la época estival, que comenzará formalmente el próximo sábado.



El clima seguirá regido por el Fenómeno de La Niña, benevolente con las temperaturas, hasta mayo-junio de 2025. / AGENCIAUNO

## Marcelo González Cabezas

La tradición indica que el verano empieza el 21 de diciembre, pero ello no siempre coincide con la realidad. Sin embargo, ahora sí se dará tal escenario, pues el solsticio que marcará el inicio de esa temporada 2024-2025 será el próximo sábado 21 de diciembre a las 6:19.

Pero más allá de lo anterior, en gran parte del país hace varias semanas que se sienten altas temperaturas, lo que da cuenta de que el tiempo estival ya se instaló. ¿Vendrán temperaturas muy altas para las vacaciones?

“Debido al fenómeno de La Niña, que se correlaciona con temperaturas más frías de la superficie del océano, las temperaturas podrían ser altas, pero no habría récords de calor. Y además se prevé una temporada más seca en el sur, y lluviosa en el altiplano. No hay que olvidar que en Chile la temperatura es muy regulada por el océano, a diferencia de otros países, por lo que si las aguas están más frías, tenemos menores temperaturas en el continente”, explica Klaus Gayer, académico del Magister de Medioambiente y Desarrollo Sustentable de la Universidad Mayor.

## ¿Y hasta cuándo estará La Niña afectándonos?

-Aunque no tenemos datos fijados, este fenómeno lo estamos viendo por medio de los resultados que tenemos del clima: hay menor nubosidad, la humedad del aire está más baja y las temperaturas son más bajas por las mañanas, y eso se relaciona con

**“Por las noches no llegaremos a los 20 grados que a ratos se dieron durante el verano pasado”.**

**KLAUS GAYER**  
 Universidad Mayor

la menor evaporación de los océanos. La menor humedad lleva a que la radiación pase más fuerte y por ello la temperatura suba en el día... La Niña siempre es variable, pero se estima que duraría hasta mayo o junio de 2025. Se supone que no va ser un evento muy largo, pero debemos recordar que en los últimos años esto ha variado bastante.

## ¿Qué podemos esperar para el verano?

-Las temperaturas, en general, serán reguladas por La Niña, pero como hacia el interior nos alejamos del océano, obviamente serán altas, aunque no para récords. El punto es que la temperatura promedio global ha estado presentando récords históricos de nuevo. Cerca de las 15 horas se darán las temperaturas altas, lo que coincide con la mayor influencia de la radiación solar, de la que siempre hay que protegerse.

## ¿Cómo será el escenario en la zona central?

-Habrá momentos con oscilaciones. Las temperaturas de madrugada, tipo 6 de la mañana, puede que algunos días sean re-

lativamente más bajas. Pero por las noches no llegaremos a los 20 grados que a ratos se dieron durante el verano pasado.

**Hace poco, el geógrafo Marcelo Lagos señaló en un programa de TV que el que viene será el último verano con temperaturas frescas, y que luego habrá episodios cada vez más cálidos, ¿es acertado tal anuncio?**

-A nivel mundial, cada vez son rotos más récords de temperaturas. Eso es lo que vemos. Y si acá se va La Niña y pasamos a un proceso normal del ciclo de las temperaturas del agua, con la vuelta de El Niño quizás sí estaremos de nuevo con récords, porque todas las aguas más cálidas se vendrían hacia nuestro continente en vez de irse hacia Oceanía. En ese escenario, tendríamos alto calor y mucha humedad, que con-

serva la temperatura. Y podría darse lo señalado.

**Siempre se ha hablado del agradable clima mediterráneo de Chile, ¿cambiará eso y empezaremos a notar más humedad?**

-Nunca llegaremos al nivel de humedad como el que hay, por ejemplo, en Buenos Aires, pero deberíamos tender a sentir más humedad, que retiene la temperatura durante más tiempo y causa días más brumosos y noches con más neblina.

**Las lluvias aumentaron este año, pero obviamente no aminoraron la larga sequía que sufre el país desde hace más de una década, ¿qué podemos aguardar en cuanto a precipitaciones en 2025?**

-Eso va a depender mucho de lo que esté haciendo el anticiclón frente a nosotros. En este momento se fue muy al sur, lo que nos dejó con el efecto de la entrada del ciclón que está en el trópico. Por eso vimos más lluvias en 2024. Pero si el anticiclón vuelve a su lugar, habrá frío y pocas lluvias. Ahora el anticiclón está trabajando en conjunto con La Niña, por eso el aire está un poco más frío.

**¿Hay que pensar derechamente en desalinizar agua del mar para combatir la sequía?**

-Lo más probable es que la sequía continúe, pero también que tengamos algunas lluvias que nos permitan aminorar en algo su nivel. Sin embargo, es innegable que habrá condiciones de es-

## RECOMENDACIONES

### Cinco datos para dormir con calor

Un gran inconveniente para muchos es el poco descanso nocturno debido a las altas temperaturas.

“El calor interfiere en el reloj biológico, que determina nuestro ciclo de sueño y vigilia. Cuando vamos a dormir, nuestra temperatura corporal viene a la baja, lo que facilita el inicio del sueño. Y una temperatura ambiental alta afecta negativamente el proceso”, explica el doctor Alejandro de Marinis, neurólogo del Programa de Medicina del Sueño de Clínica Universidad de los Andes. Frente a este problema, el especialista comenta que la temperatura ambiental ideal para dormir es de 20°C, y para conseguirlo entrega cinco recomendaciones:

#### ● Cerrar ventanas y cortinas en las horas de mayor calor.

A pesar de que pueda parecer contradictorio, esto ayuda a conservar un ambiente más fresco al interior. El momento para ventilar el hogar es en la mañana temprano.

#### ● Usar ventiladores o aire acondicionado.

En el caso de que estos dispositivos cuenten con temporizador, es ideal programarlo para que se apaguen alrededor de las 4:00 am.

#### ● Dormir con ropa suelta de algodón.

Este material ayuda a disipar la temperatura corporal.

#### ● Rociar ligeramente la ropa de cama con agua.

De acuerdo a lo que se



resista, sin exagerar.

#### ● Ducharse antes de dormir.

Puede ser una buena medida, siempre que no sea con agua demasiado fría, ya que en caso contrario se crea el “efecto rebote”, que causa que el calor corporal vuelva a subir.

“Todo lo anterior debe ir acompañado de una rutina de sueño saludable. Dormir en horarios regulares y crear un ambiente oscuro y tranquilo, al menos, dos horas antes de acostarse, son hábitos esenciales”, agrega De Marinis.

Los adultos mayores tienen más dificultad para regular su temperatura corporal. Ello, unido al natural envejecimiento del reloj biológico, hace que su sueño pueda verse afectado más fácilmente por las altas temperaturas. Y quienes ya presentan un trastorno del sueño -como el insomnio o la apnea, que afectan a cerca del 20% de los adultos- también se ven perjudicados por las altas temperaturas.

“Mantener un ambiente fresco, tomar medidas que ayuden a disipar la temperatura corporal y buenos hábitos de sueño son claves para obtener un sueño reparador en épocas de altas temperaturas”, cierra el médico.

casez hídrica, algo que todos los modelos indican. Es más, esos estudios tienden a mostrar una reducción de las precipitaciones de aquí a cincuenta años. Por eso lo ideal es empezar a tomar medidas de conservación del recurso hídrico, optimizando su uso y cambiando, por ejemplo, las coberturas de las áreas verdes para no gastar tanta agua... Desalinizar agua del mar también es una solución, pero hay que considerar los efectos de impacto ambiental que genera este proceso.

**¿Y cómo viene el panorama con los incendios forestales? La Conaf activó hace semanas el sistema de alerta lla-**

**mado “Botón Rojo” y sigue en la memoria la catástrofe de febrero pasado con más de cien muertos y muchos damnificados que aún están a la intemperie...**

-Siempre es bueno considerar que estamos en una situación de riesgo de cara a los incendios forestales, pues no sabemos cuán seco estará y además también habrá altas temperaturas. Los climas secos proporcionan material combustible, a lo que hay que sumar el viento que favorece la movilización de los sinistros. Siempre hay que tener más precaución, tal como se ha visto en los últimos años. Cada vez hay más riesgo de incendios debido a la sequía de tanto tiempo.

## LA CIFRA

# 2010

Es el año que los expertos determinaron como de inicio de la megasequía que hasta ahora afecta a gran parte del país, algo aminorada por las lluvias del último invierno.