

PRONÓSTICO PARA EL VALLE Y PRECORDILLERA DE ÑUBLE

# Hasta 39 grados podría llegar la temperatura este fin de semana

**Este alerta para la zona central del país** se extenderá desde la tarde del sábado y hasta la tarde del domingo.

**LA DISCUSIÓN**  
 diario@ladiscusion.cl  
 FOTOS: LA DISCUSIÓN

**T**res fueron las alertas meteorológicas que la Dirección Meteorológica de Chile (DMC) publicó ayer para sectores de ocho regiones del país. El más extenso fue el aviso por evento de altas temperaturas extremas que considera las zonas de la cordillera de la costa, precordillera y valles cordilleranos de la Región de Valparaíso, y los sectores de la cordillera de la costa, valles y precordillera de la Región Metropolitana y hasta el Biobío.

Este alerta para la zona central del país se extenderá desde la tarde del sábado y hasta la tarde del domingo, asociado a la presencia de una dorsal de altura, de origen cálido.

Según la DMC el termómetro marcará hasta 38 °C en los valles precordilleranos y en la precordillera

de la Región de Valparaíso, y debe llegar hasta los 37 °C en la Región Metropolitana, O'Higgins y Maule. El domingo se prevén temperautras de hasta 36 °C en O'Higgins, hasta 39 °C en la cordillera de la costa de la Región del Maule y sectores de valle y precordillera del Ñuble y del Biobío.

Según explica el sitio Meteored, la ocurrencia de eventos extremos cálidos de temperatura, como una ola de calor, puede ser el gatillo para que las personas padezcan un golpe de calor. Por lo mismo, y para evitar este problema de salud, es que se deben tomar medidas para mantenerse fresco en los horarios de máximas temperaturas.

Entre las medidas que podemos tomar para evitar un golpe de calor están: evitar hacer ejercicios o actividades al aire libre en periodos de temperaturas más altas; beber líquidos para mantener la hidratación; tratar de mantener lo más

fresca posible la vivienda durante el día, haciendo uso de ventilador o aire acondicionado (si se dispone), cerrando ventanas y cortinas para que el calor no entre al hogar; ventilar la vivienda en horas de temperaturas más bajas; tomar baños más frecuentemente.

## Cómo dormir con calor

El subdirector del Servicio de Salud Ñuble, Max Besser, enfatizó que "el calor del verano puede dificultar el sueño, pero seguir ciertas recomendaciones puede ayudar. Mantén tu dormitorio fresco utilizando ventiladores o aire acondicionado si está a tu alcance. Si es seguro, abre las ventanas por la noche, y durante el día cierra las cortinas para bloquear el calor del sol".



37 grados podría promediar la temperatura en algunos sectores precordilleranos y del valle de la región.