MÉXICO Y LA NUEVA ERA DE TEMPERATURAS SOFOCANTES

LOS RÉCORDS DE 2024 ALERTAN SOBRE UN FUTURO AÚN MÁS CALUROSO

OAXACA DE JUÁREZ, OAX. FEBRERO DE 2025

Aunque 2025 podría ser menos extremo, expertos advierten que la tendencia de calor extremo persistirá hasta 2060, impulsada por el cambio climático y la urbanización descontrolada.

Las olas de calor han dejado de ser eventos aislados para **convertirse en una amenaza recurrente que afecta la salud, la economía y el medio ambiente.** En 2024, México vivió una de las temporadas más extremas registradas, con **seis olas de calor que rompieron récords en diversas regiones del país.**

La **Ciudad de México alcanzó un máximo histórico de 34.7 °C** el 25 de mayo, mientras que **en Yucatán se registraron más de 20 días consecutivos con temperaturas superiores a los 40 °C.** En Sonora, los valores **superaron los máximos históricos previos**, demostrando que el calor extremo no distingue entre estados ni regiones.

MÁS OLAS DE CALOR EN EL HORIZONTE

El Servicio Meteorológico Nacional (SMN) estima que **en 2025 podrían registrarse entre tres y cuatro olas de calor**, dentro del promedio anual. No obstante, expertos del Instituto de Ciencias de la Atmósfera y Cambio Climático (ICAyCC) de la UNAM advierten que **estas cifras pueden variar, ya que las estadísticas muestran fluctuaciones entre tres y seis eventos de este tipo cada año.**

Si bien en 2024 el número de olas de calor fue superior al promedio, en años anteriores la cifra osciló en torno a cuatro. Esto confirma que, aunque el 2025 no se perfila como un año récord, el aumento en la intensidad y frecuencia de estos fenómenos **sigue siendo una tendencia preocupante.**

¿QUÉ ES EXACTAMENTE UNA OLA DE CALOR?

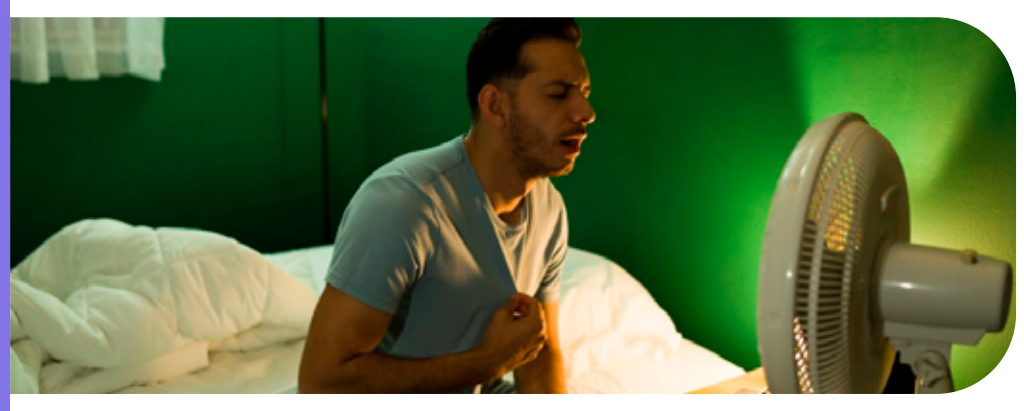
Según la Organización Meteorológica Mundial (OMM), **una ola de calor es un periodo de al menos tres días consecutivos en los que las temperaturas máximas y mínimas superan un umbral específico para cada localidad.** Este umbral se establece con base en los percentiles 90 o 95, es decir, en comparación con los valores históricos de cada zona.

Es importante diferenciar entre un día caluroso y una ola de calor, ya que **la clave está en la duración y la frecuencia con la que ocurren estos eventos en cada región.**

EL CALENTAMIENTO GLOBAL, EL GRAN RESPONSABLE

El incremento en las temperaturas no es un fenómeno aislado, sino el resultado de diversos factores naturales y antropogénicos. De acuerdo con el especialista Jorge Zavala Hidalgo, el calentamiento global es la principal causa del aumento en la frecuencia e intensidad de las olas de calor.

La acumulación de gases de efecto invernadero (GEI), como el dióxido de carbono (CO_2), el metano (CH_4) y el óxido nitroso (N_2O), ha generado un efecto de retención del calor en la atmósfera, elevando la temperatura promedio del planeta.



Además, **el fenómeno de El Niño ha agravado el calor extremo en algunas regiones al alterar los patrones climáticos normales.** Sin embargo, otro factor que exacerba el problema es la **deforestación**, especialmente en las ciudades. **La reducción de áreas verdes intensifica el efecto de isla de calor urbano**, donde el asfalto y el concreto retienen y amplifican la temperatura.

Un estudio publicado en la revista Communications Earth & Environment reveló que **la proliferación de árboles en zonas urbanas puede reducir la temperatura hasta 12 grados en áreas específicas.** Este fenómeno se debe a la evapotranspiración, un proceso mediante el cual las plantas liberan agua desde sus hojas y refrescan el ambiente.

UN FUTURO CADA VEZ MÁS CALUROSO

Las previsiones climáticas no son alentadoras. **La OMM advierte que las olas de calor seguirán en aumento hasta 2060,** independientemente de los esfuerzos por reducir las emisiones de gases de efecto invernadero. **Esto implica que no solo habrá más episodios de calor extremo, sino que estos serán más intensos y prolongados.**

Aunque 2025 podría no igualar los récords de 2024, la tendencia global apunta a un incremento constante de las temperaturas. El cambio puede no percibirse de un año a otro, pero en términos de décadas, el calentamiento es evidente y conlleva múltiples consecuencias climáticas.

Entre los impactos más preocupantes se encuentran el aumento de eventos climáticos extremos, como huracanes más intensos, sequías prolongadas e incendios forestales más frecuentes. Estas condiciones no solo afectan el medio ambiente, sino que también **comprometen la seguridad alimentaria, la disponibilidad de agua y la salud pública.**

> *La OMM advierte que **las olas de calor seguirán en aumento** hasta 2060. Esto implica que no solo habrá más episodios de calor extremo, sino que estos serán **más intensos y prolongados.***

ACCIONES PARA ADAPTARNOS Y MITIGAR LOS EFECTOS DEL CALOR EXTREMO

La temporada de altas temperaturas en México se extiende desde la tercera semana de marzo hasta la primera de octubre, lo que hace fundamental la adopción de medidas de prevención.

El experto Jorge Zavala Hidalgo enfatiza la importancia de protegerse adecuadamente y seguir recomendaciones básicas para reducir el impacto del calor extremo en la salud:

- **MANTENERSE HIDRATADO: Consumir agua regularmente y optar por alimentos con alto contenido de líquidos, como sandía, melón, naranja y pepino.**
- **EVITAR LA EXPOSICIÓN DIRECTA AL SOL: Especialmente entre las 11:00 a.m. y las 4:00 p.m.. Se recomienda usar ropa ligera, de colores claros, sombrero y protector solar.**
- **VENTILAR ESPACIOS CERRADOS: Abrir puertas y ventanas por la mañana o después del atardecer para permitir la circulación del aire.**
- **REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS EN HORARIOS FRESCOS: Optar por hacer ejercicio temprano o al atardecer para evitar golpes de calor.**
- **PROTEGER A GRUPOS VULNERABLES: Niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas son más propensos a sufrir complicaciones.**
- **REVISAR LAS PREVISIONES METEOROLÓGICAS: Estar informado sobre los pronósticos permite tomar precauciones ante olas de calor intensas.**
- **USAR TECHOS REFLECTANTES: Estudios demuestran que los techos blancos o de colores claros reflejan la radiación solar y reducen la acumulación de calor en las viviendas.**

ABORDAR EL PROBLEMA DESDE LA RAÍZ

Más allá de la prevención individual, es crucial que tanto las autoridades como la sociedad civil trabajen en conjunto para mitigar los efectos del calor extremo.

Organizaciones como **Congregación Mariana Trinitaria (CMT)** han demostrado que **la cooperación y la corresponsabilidad** pueden hacer la diferencia en la calidad de vida de las comunidades más vulnerables.

A través de su **Modelo de Ecosistema de Bienestar,** CMT impulsa acciones para reducir los impactos de la crisis climática, **gestionando soluciones que mejoren las condiciones de vida de quienes más lo necesitan.** En materia de salud, **CMT, a través del CEMPI, trabaja para fortalecer el acceso a servicios médicos preventivos**, esenciales para atender los efectos de la exposición prolongada a temperaturas extremas, especialmente en comunidades alejadas de hospitales y centros de salud.

El cambio climático no es un problema del futuro, sino una realidad del presente que exige acciones inmediatas. Las olas de calor seguirán intensificándose, pero la colaboración entre gobiernos, organizaciones y ciudadanos permitirá crear soluciones efectivas que protejan la salud y el bienestar de todas y todos.