



Gente en la playa el primer domingo de la ola de calor. | EDUARDO RIPOLL

## «Habrá que cambiar los hábitos de vida y las horas de salida de casa»

**Las altas temperaturas de la superficie marina debilitan las brisas y agravan el bochorno**

---

0

v.peraita. valènciavioleta peraita. valència

19·06·22 | 04:00

---

La temperatura del mar es relevante en el impacto del calor en nuestras vidas y en la calidad de las mismas. Si la superficie del agua alcanza valores por encima de lo habitual, como ha ocurrido en mayo, está ocurriendo en junio y previsiblemente ocurrirá en el futuro, las consecuencias no serán pocas. Lo explica Francisco Pastor, del departamento de Meteorología y Dinámica de Contaminantes del Centre d'Estudis Ambientals del Mediterrani (CEAM), que dice que el agua ya está a más de 21 grados y que preocupa, no tanto cuánto suba la temperatura, sino si supera el umbral de la normalidad.

«Los datos de anomalía de la temperatura del mar (que es la diferencia respecto a la media climática) fueron de 0,009 grados en marzo, -0,09 en abril y de 0,7 grados en mayo». Cuando esta anomalía es positiva, significa que la temperatura está por encima de lo habitual. A espera de saber cómo de caliente ha estado el Mediterráneo en junio, la cosa no

pinta bien. La previsión es que continúe en esta línea. ¿Y cuáles serán las consecuencias? «Cuando hay olas de calor, el mar suaviza las temperaturas, pero si el agua está caliente, las brisas son débiles y no refrescan», dice.

Además, el cambio de clima puede afectar a la fauna marina. Tras cuarenta años de observaciones, el CEAM advierte de que la temperatura del Mediterráneo ha aumentado, según Pastor, 0,35 grados por década. En cuarenta años, los valores han crecido 1,2 grados. Concretamente en la costa valenciana, catalana y balear se ha incrementado hasta 1,7 grados. El incremento de la temperatura se ha acelerado en diez años.

## **Cambiar los hábitos de vida**

El calor afecta al planeta y también a la vida de las personas que lo habitan. Rafael Romero Doñate, médico SAMU y coordinador de emergencia CICU de València, sentencia que «el sol se ha convertido en peligroso desde hace años» y adelanta que con el calor extremo que será cada vez más frecuente «habrá que cambiar los hábitos de vida». «Tendremos que trabajar, comprar o salir a las primeras horas del día o a las últimas». Eso conlleva cambios. En estos últimos años, el especialista destaca el aumento de pacientes mayores que acuden por los días de calor, sobre todo si toman otro tipo de medicación.

Las causas son las bajadas de tensión por el calor y el continuo cambio de temperatura al que estamos expuestos. Por otra parte, Romero alerta de un grupo de personas de 25 a 55 años que llegan a urgencias por hacer ejercicio «a horas intempestivas». «Aunque haya más información, hay menos conciencia», dice. Las recomendaciones son claras: evitar la exposición en las horas de más intensidad e hidratarse bien.