



Para hacerle frente al calor, el gobierno porteño dispuso 86 refugios climáticos abiertos al público, confortables y frescos donde los vecinos y visitantes pueden protegerse, descansar y continuar con sus actividades.

El Servicio Meteorológico Nacional incluyó a la Ciudad de Buenos Aires en el nivel naranja por temperaturas altas que podrían resultar peligrosas para las personas que integran el grupo de riesgo como chicos y mayores de 65 años. Para hacerle frente al calor, el Gobierno porteño dispuso 86 refugios climáticos abiertos al público, confortables y frescos donde los vecinos y visitantes pueden protegerse, descansar y continuar con sus actividades.

Como en la Usina del Arte (Caffarena 1) o el Museo de Arte Popular José Hernández (Av. del Libertador 2373), los refugios climáticos se instalan en escuelas, bibliotecas y centros culturales con aire acondicionado o que naturalmente presentan temperaturas más confortables que en el exterior. También hay refugios al aire libre que tienen sombra y una elevada presencia de vegetación urbana, como el Jardín Botánico Carlos Thays (Av. Santa Fe 3951) o el Ecoparque (Av. Sarmiento 2601), ideales para refrescarse.

El mapa de todos los refugios puede chequearse acá: buenosaires.gob.ar/adaptacion/red-de-refugios-climaticos-de-la-ciudad-de-buenos-aires

O a través de Boti, el chat de la Ciudad: 11-5050-0147.

El programa porteño de refugios climáticos funciona desde hace dos años y el primer sitio que la Ciudad eligió para hacerle frente al calor fue el Jardín Botánico. Luego se sumaron el Centro Cultural San Martín y los museos Larreta y el de Arte Moderno, entre muchos otros, y hoy ya son 86 los refugios climáticos que vecinos y visitantes usan para protegerse del calor.

Si bien son lugares de descanso, no brindan asistencia médica, por lo que, en caso de que una persona sienta síntomas como mareos, dolor de cabeza, deshidratación, náuseas o malestar general, se recomienda acudir al centro de salud más cercano o pedir asistencia médica inmediata llamando al SAME (107).

Ante el alerta por altas temperaturas, la Ciudad reforzó todos los equipos de emergencias como SAME, Bomberos y Defensa Civil para reducir riesgos y asistir a los vecinos. Habrá también guardias preventivas por cortes de suministro eléctrico en puntos críticos mediante el uso de generadores propios.

Qué hacer frente a las altas temperaturas:

- Hidratarse con frecuencia, incluso antes de sentir sed.
- Evitar la exposición al sol entre las 10 y las 17, el momento de mayor intensidad térmica.
- Usar ropa liviana y de colores claros, que permita una mejor ventilación del cuerpo.
- Priorizar alimentos frescos, como frutas y verduras, y evitar comidas pesadas.
- Permanecer en espacios frescos o con sombra, y hacer pausas si se realizan actividades al aire libre.
- Realizar actividad física temprano a la mañana o hacia la tarde cuando el calor disminuye.