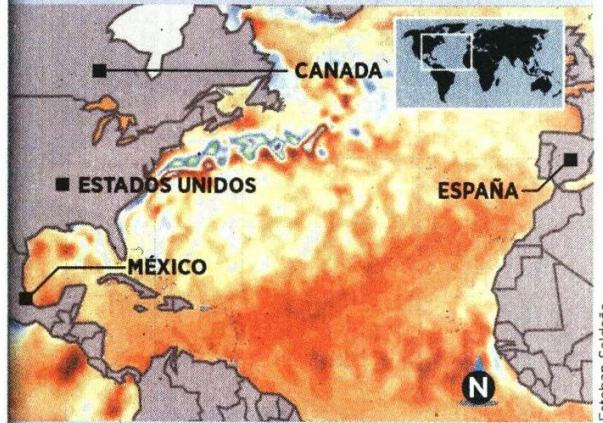


2024: MÁS HURACANES

La temporada de ciclones de este año en el Atlántico podría ser una de las más activas de las últimas 3 décadas, considera la Universidad Estatal de Colorado.

El Atlántico está experimentando temperaturas récord de calor (en color rojo en el mapa), lo cual activaría un mayor número de ciclones.



EL PRONÓSTICO:

23
ciclones tropicales
(Promedio anterior: **14**)

11
serían huracanes
(Promedio: **7**)

15 DE MAYO

Inicia temporada en el Pacífico

1 DE JUNIO

en el Atlántico

LA MARINA pronostica 20 ciclones en el Pacífico (mismo número que en 2023).

PÁGINA 2

Supera pronóstico en 65% el promedio de tres décadas

Prevén en Atlántico intensos huracanes

Estiman CDU
mayor potencia
de los ciclones
para este año

VÍCTOR OSORIO

La temporada de ciclones de 2024 en el Atlántico podría ser una de las más activas registradas en las últimas tres décadas, advierte el pronóstico de la Universidad Estatal de Colorado (CDU, por sus siglas en inglés).

El pronóstico prevé la formación de 23 ciclones tropicales con nombre, 11 de los cuales se convertirían en huracanes, con cinco alcanzando la categoría 3 o más en la escala Saffir-Simpson.

El número de ciclones previstos para el Atlántico es 65 por ciento superior al promedio del periodo 1990-2020, que es de 14.4. En tanto, para huracanes, el promedio en ese lapso fue de 7.

Mientras que para el Pacífico se pronostica que se registren 20 ciclones tropicales, incluyendo tres huracanes de categoría 3 o más.

“Anticipamos que la temporada de huracanes de la cuenca del Atlántico de 2024 será extremadamente activa.

Es probable que las condiciones actuales de El Niño pasen a condiciones de La Niña este verano/otoño, lo que dará lugar a condiciones de cizalladura (variación de la velocidad o dirección en una corta distancia) del viento favorables a los huracanes”, señala el pronóstico del área de Investigación sobre Meteorología Tropical de la CDU, publicado el pasado jueves.

“Las temperaturas de la superficie del mar en el Atlántico oriental y central se



encuentran actualmente en niveles cálidos récord y se prevé que se mantendrán muy por encima del promedio durante la próxima temporada de huracanes”.

Y el pronóstico, remarca, es de una confianza superior a lo normal para una perspectiva de principios de abril.

Anticipa una probabilidad muy superior a la media de que se produzcan importantes huracanes tocando tierra a lo largo de la costa continental de Estados Unidos y en el Caribe.

Prevé 115 días de ciclones tropicales en el Atlántico durante este año, 45 de huracanes y cinco de huracanes de categoría 3 o superior, por 694, 27 y 3.2 días de promedio para el periodo 1991-2020, respectivamente.

Fija en 62 por ciento la probabilidad de que al menos huracán de categoría 3 o superior toque tierra en las costas de Estados Unidos. Para las costas del Caribe la probabilidad es de 66 por ciento.

La CDU estima que el Índice de Energía Ciclónica Acumulada se ubicará este año en el Atlántico con un valor de 210, mientras que el promedio para el periodo 1991-2020 fue de 123.

El índice, explica, es una medida del potencial de destrucción por viento de un ciclón con nombre, y se define como la suma del cuadrado de la velocidad máxima del viento para cada periodo de 6 horas de su existencia.

La temporada de ciclones tropicales inicia el próximo 15 de mayo en el Océano Pacífico y el 1 de junio en el Atlántico, y finaliza el 30 de noviembre en ambos litorales.

Amenaza constante

Historial reciente de ciclones tropicales:

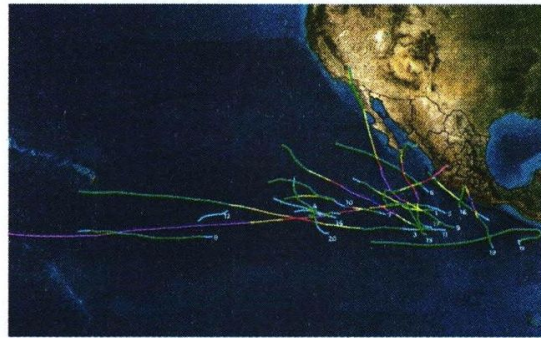
C = Ciclones

H = Huracanes

	PACÍFICO			ATLÁNTICO		
	C	H	H3-5	C	H	H3-5
2017	20	9	4	19	10	6
2018	25	12	9	16	8	2
2019	21	7	2	20	6	2
2020	21	4	3	31	14	7
2021	19	8	2	21	7	4
2022	17	9	3	17	8	2
2023	22	7	3	20	10	8
2024*	20	9	3	23**	11	5

* Pronóstico. Pacífico: Semar.
Atlántico: Universidad del Estado de Colorado
** Con nombre

Fuente: Servicio Meteorológico Nacional



■ Ciclones tropicales registrados en el Océano Pacífico durante 2023.

Especial



Sedentarismo, cuarto factor de riesgo de mortalidad en el orbe: Ssa

- La inactividad física está asociada a males crónicos y degenerativos
- No hacen ejercicio 6 de cada 10 adultos; sugieren realizar media hora al día
- Entre 20 y 40% de la población en México, sin vacunar; de sarampión, sólo casos importados
- Se intensifica este año la campaña de inoculación para niños; termina el 31 de mayo

Ssa: sedentarismo, cuarto factor global de riesgo de muerte

La Secretaría de Salud (Ssa) alertó que el sedentarismo o inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, debido a que está asociado con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

En un comunicado, indicó que la actividad física —cualquier movimiento corporal que requiere gasto de energía—, previene enfermedades crónicas y degenerativas como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, ansiedad, depresión y trastornos del sueño.

La dependencia señaló que 60 por ciento de la población de 18 años y más no realiza ninguna actividad física, ya sea por falta de tiempo, cansancio derivado del trabajo o problemas de salud.

La actividad física también ayuda a la adecuada función cardíaca y capacidad respiratoria; dismi-

ñuye el estreñimiento y fortalece músculos, huesos, ligamentos y articulaciones. Mejora la circulación y favorece la oxigenación para la producción suficiente de neurotransmisores que, a su vez, impactan de forma positiva en las capacidades cerebrales como pensamiento, razonamiento y estado de alerta. Además, estabiliza el ciclo de sueño y el estado de ánimo.

En el contexto del Día Mundial de la Actividad Física, que se conmemora cada 6 de abril, la dependencia señaló que el ejercicio constante y progresivo es esencial para mejorar la calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud aconseja que lo ideal para mejorar la salud son al menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada a la semana; es decir, media hora diaria o 15 minutos con actividad aeróbica vigorosa,

o bien una combinación de ambas.

En el ámbito escolar, es indispensable incluir el juego, el deporte y la recreación, ya que contribuyen a formar hábitos para que niños, adolescentes y jóvenes disfruten una vida activa y saludable.

En el caso de las personas de la tercera edad, es importante realizar actividad mediante movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos; esto ayuda a sus capacidades biomotoras como fuerza, resistencia, flexibilidad, elasticidad y velocidad.

De la Redacción

