

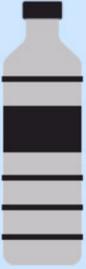
Juan y Luis, gemelos con discapacidad visual y trastorno motor, recibieron de la Gobernación, dos computadores para el desarrollo de las tareas académicas que hacían en máquina de escribir.



Recomendaciones para evitar enfermedades

CANTIDAD IDEAL

Consumir al menos 2.5 litros de bebidas al día (10 vasos), pero personas en embarazo, lactancia y ancianos, el mínimo aconsejado debería ser de 3 litros al día (12 vasos).



SANA ALIMENTACIÓN

Evitar comidas abundantes y consumir, por lo menos, cinco porciones de frutas y verduras al día, son algunas recomendaciones preventivas para el desarrollo de algunas enfermedades.

¿QUÉ EVITAR?

Las bebidas alcohólicas, muy azucaradas, bebidas para deportistas o que contengan cafeína, se deben evitar ya que estas causan una mayor pérdida de líquidos corporales.



CUIDAR LA PIEL

La protección solar es otro punto importante, por lo que se recomienda usar un bloqueador y utilizar ropa ligera, transpirable preferiblemente de fibras naturales y de colores claros.

ESTAR ALERTA

Identificar oportunamente síntomas incómodos e incluso peligrosos que indican la deshidratación: vértigo, vómito, desmayos, alteraciones visuales, orina escasa y oscura.

SIN EXCESOS

Evitar la exposición excesiva al sol, especialmente entre las 10:00 a.m. y las 3:00 p.m., pues es cuando los rayos del sol caen de forma directa, es decir, cuando está en el cenit.



CALI

Actual ola de calor tiene recalentados a los caleños

Entre enero y marzo de 2020 las temperaturas variarán, según expertos, entre los 33 °C y 35 °C.

Redacción El País

Hasta mediados del mes de febrero se sentirán temperaturas que alcanzarán los 35 grados centígrados en la capital del Valle, en lo que se considera la primera temporada seca del año, así lo advirtieron expertos de la Corporación Regional Autónoma del Valle, CVC.

“Generalmente tenemos sensaciones térmicas entre 30 grados y 35 grados, obviamente diferenciando entre estar a la sombra o estar bajo el sol. Lo que si es claro es que durante estos meses, la temperatura nocturna va a aumentar de manera considerable”, explicó Oscar Ramírez, profesional especializado de la dirección técnica ambiental de la CVC.

Por su parte, Rodrigo Zamorano, director municipal de la Oficina de Gestión del Riesgo, manifestó que es necesario precisar que actualmente estamos en un Fenómeno del Niño Neutral.

“Lo que significa que se está calentando la temperatura del Pacífico y se evidencia con una estacionalidad de tiempo seco en el primer trimestre del 2020”, complementó.

Según el funcionario, el comienzo de tiempos con pocas lluvias se convierte en un llamado de atención para todos los entes de la ciudad y de la región, especialmente para Emcali con el manejo de los recursos hídricos, así como para salud en el trabajo por evitar nuevas infecciones o la propagación de las ya identificadas.

Igualmente, Zamorano recordó la importancia de trabajar conjuntamente entre diferentes instituciones, para responder a las diferentes situaciones de emergencia que se puedan presentar, de manera especial, para atender los posibles incendios forestales.

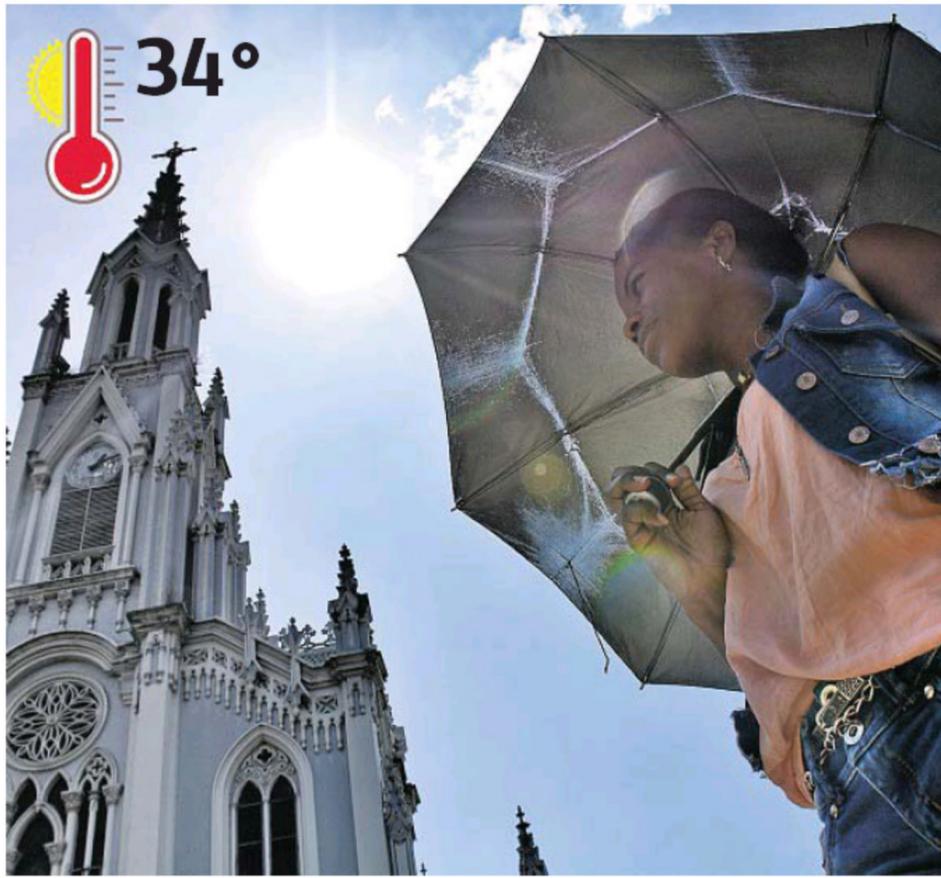
De acuerdo con el informe más reciente de la Organización Meteorológica Mundial, el 2019 fue el segundo

año más cálido de la Tierra, del cual se tenga registro. La causa de esta situación, según expertos, está relacionada con la cantidad de gases efecto invernadero capaces de calentar la atmósfera, llevando a que en ciudades como Cali, cada vez se sienta más el calor.

“Los gases efecto invernadero siempre han estado presentes en la atmósfera porque de lo contrario la Tierra sería incapaz de conservar algo de calor; sin embargo, el fenómeno ha crecido y ahora el exceso de gases capaces de atrapar los rayos del sol, han

llevado a que las personas perciban temperaturas más altas y de cierta manera, evidencien los efectos del cambio climático, el cual ha tenido décadas de proceso”, explicó Oscar Andrés Salazar, director del programa Ingeniería en Energías de la Universidad Santiago de Cali.

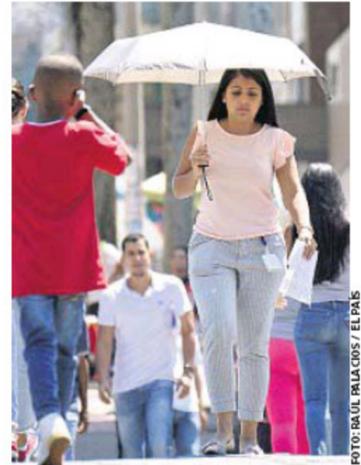
Posterior a esta primera temporada seca del 2020, los expertos precisaron que como es tradicional, llegará la época de lluvias, la cual se podrá extender hasta finales de junio, sin embargo también recordaron que durante estas semanas puede llover en la ciudad.



Los rayos del sol en horas precisas del día pueden generar diferentes afectaciones en las personas, esto debido al efecto invernadero. Se recomienda utilizar sombrilla u otros elementos de protección.



Texto disponible en audio. Descargue el APP AudioLector, escanee el código QR y escuche la nota



Autoridades de salud recomiendan tomar precauciones ante el calor.

Crece consultas en centros de salud

La ola de calor que se siente durante los últimos días en la capital vallecaucana trajo consigo un aumento en el número de consultas en los distintos centros médicos de la ciudad. Los motivos más frecuentes son la deshidratación, afecciones intestinales, problemas respiratorios, infecciones urinarias y dificultades renales.

Carlos Eduardo Vargas, coordinador de urgencias del Centro Médico Imbanaco, recomendó a la población tener en cuenta las consecuencias directas del calor como las alteraciones al sistema nervioso central. No obstante, indicó que hay otras consecuencias que no necesariamente ameritan una atención de urgencias.

“Lo que más se ve en Cali son las consecuencias indirectas del calor, relacionadas con la deshidratación. En estas condiciones las personas pueden presentar sensación de sed, aumento de la frecuencia cardíaca e incluso dolor de cabeza”, explicó. Entre tanto, Jorge Senjnuai, urólogo de Imbanaco, destacó que con la ola de calor los problemas renales aumentan hasta en un 30 %.

“Las dificultades renales y las infecciones urinarias, crecen por estos días porque la orina está más concentrada, reduciendo la frecuencia de micción debido a la baja frecuente en el consumo de agua”, dijo Senjnuai.

Finalmente, desde la Secretaría de Salud Municipal y la Secretaría de salud Departamental, las recomendaciones se concentraron en recalcar la importancia de acatar las medidas de prevención propias para la temporada (ver gráfico).

Evitar incendios forestales, prioridad para el primer periodo seco del 2020



La brigada El Mameyal fue equipada luego de recibir capacitación.

Según la Secretaría de Gestión del Riesgo de Cali, en el 2019 se registraron 505 incendios forestales entre la zona urbana y la zona rural, situación que obliga a los organismos de socorro a reestructurar sus medidas de contingencia para que en el 2020 la cifra sea inferior.

Al respecto, el jefe de Emergencias del Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cali, teniente John Fitzgerald Rodas, destacó la importancia del uso de cámaras térmicas que funcionan las 24 horas y detectan dónde hay posibilidad de fuego para reportarlo al centro de mando de Bomberos, en Villa del Sur, y evitar así su propagación. Igualmente, sumándose a la tarea de reducir las cifras de incendios que, en el corrido del 2020, con corte al sá-

bado anterior, sumaban 21 casos, la CVC entregó a la brigada El Mameyal, una importante dotación que facilitará los trabajos.

“Son 250 batefuegos, esenciales para la labor de apagar incendios y 134 bombas de espalda que facilitan la labor. Con esto, la Corporación Autónoma Regional del Valle del Cauca pretende brindar una reacción más inmediata ante posible emergencias”, manifestó Marco Antonio Suárez Gutiérrez, director general de la CVC. De acuerdo con Suárez otro aporte que realizará esta entidad es la restauración de 8 millones de árboles en todo el departamento, durante los próximos cuatro años.

No obstante, muchas especies y zonas verdes de la ciudad deben ser re-

visadas e intervenidas, motivo por el cual el subdirector del Dagma, Óscar Villani aseguró que estos trabajos ya se están programando.

De acuerdo con el funcionario, desde el Dagma se aportará en la reducción de efectos nocivos de esta ola de calor que afronta Cali, con la protección de las especies arbóreas, control de posibles focos de incendios forestales y protección de las fuentes hídricas que surten a la ciudad. Por último, Villani resaltó el trabajo interinstitucional que permitió la instalación, esta semana, de tres reservorios en el Cerro de Cristo Rey. “Con esto se garantiza respuestas más rápidas a casos similares a los que ya hemos vivido en estas épocas. Esperamos cooperación de la gente”.



Se sugiere no realizar quemas controladas, proteger las especies animales y vegetales, hacer buen uso del agua, y estar atentos a los llamados de las autoridades.