

Inicio > Cali > [Artículo](#)



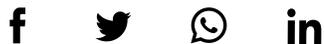
*Cali ha presentado altas temperaturas. | Foto: Jorge Orozco*

[> CALI](#)

## Ola de calor en Colombia: ¿cómo están las temperaturas en Cali?

En Cali y en todo el departamento se podrían alcanzar temperaturas de 35 grados.

26 de julio de 2023 Por: Redacción El País



“Que bochorno”, son las palabras que se escuchan salir de la boca de los vallecaucanos, quienes por las altas temperaturas que anuncian la llegada del fenómeno El Niño en la región, han tenido que vivir calores tremendos.

De hecho, la secretaría de Salud departamental ha brindado consejos a la población, con el fin de evitar que las altas temperaturas tengan efectos en la salud de las personas o mascotas.

María Cristina Lesmes, secretaria de Salud del Valle afirmó que: **“El intenso calor que se vive es un fenómeno climático que parece predecir que empieza el Fenómeno de El Niño, tenemos temperaturas muy altas que superan los 35 grados centígrados y que pueden llevarnos a golpes de calor”**.



*En Cali y en todo el departamento se podrían alcanzar temperaturas de 35 grados. | Foto: Jorge Orozco*

Así mismo, Lesmes aclaró que “esto es un fenómeno que pasará, pero que en estos días debemos tener extrema precaución de no exponernos directamente a los rayos solares”. Por eso, la funcionaria le pidió a los ciudadanos proteger la piel y mantenerse hidratados.

**“Debemos evitar la exposición directa a los rayos solares, especialmente, entre las 10 a. m. y 4 p. m. En esas horas no se recomienda hacer ejercicio en parques ni a pasear las mascotas por la exposición al sol. Debemos evitar la ropa oscura, la manga larga, la ropa que acalora; tratar de tomar más agua de lo acostumbrado y tener mucha precaución con los adultos mayores, los niños y los animales de la casa, que deben tener más agua a disposición”, afirmó la funcionaria.**



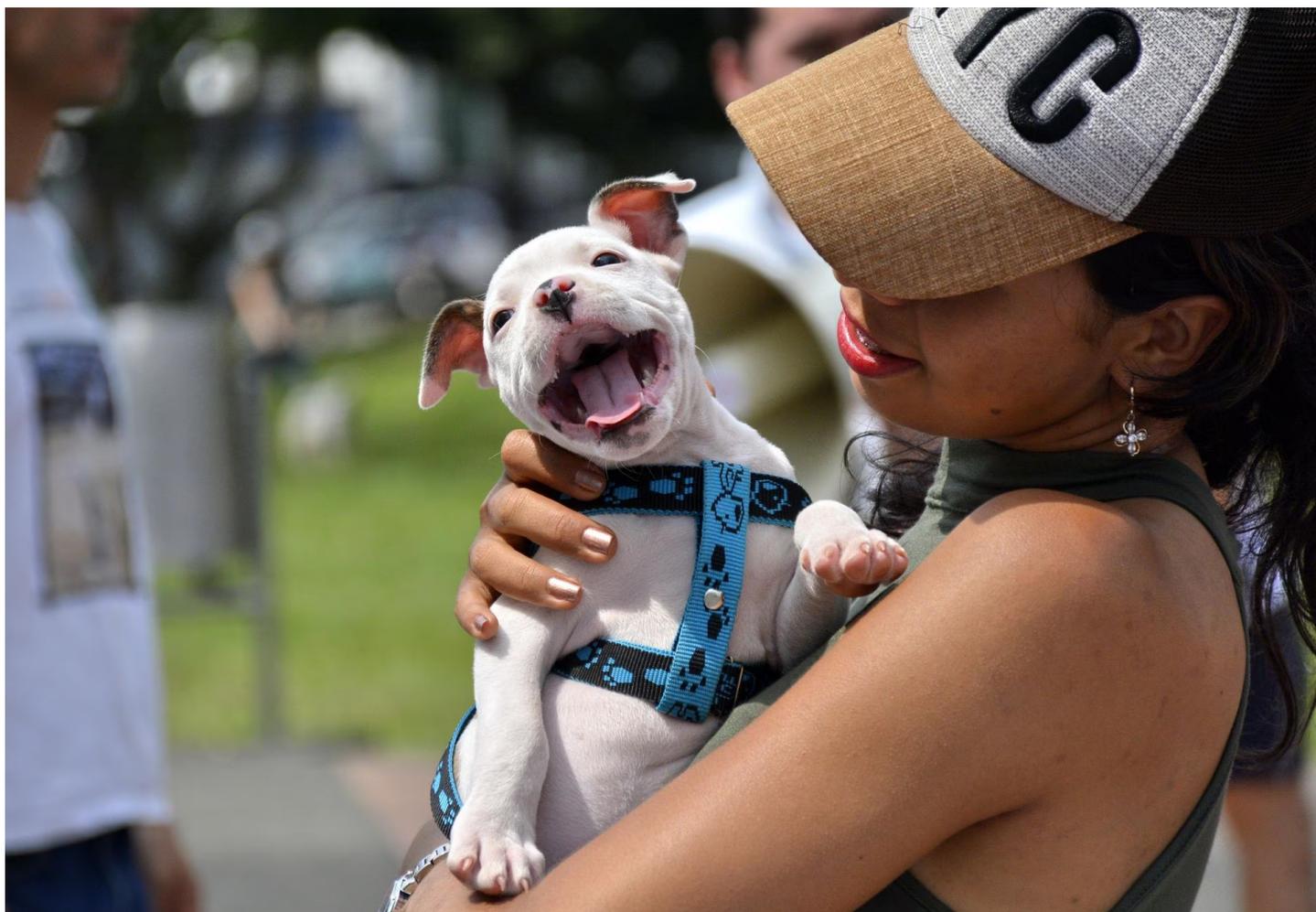
María Cristina Lesmes, secretaria de Salud del Valle, a través de un comunicado oficial le pidió a los vallecaucanos seguir las respectivas recomendaciones para evitar los golpes de calor. | Foto: Jorge Orozco / El País

## En tiempos del Fenómeno El Niño: vallecaucanos deberán cuidar el agua

Frente a esto, la secretaria de Ambiente y Desarrollo Sostenible de la región, Nasly Fernanda Vidales también anotó que se debe procurar ahorrar el agua y no desperdiciarla. “Esta sequía influye en que se [disminuya el caudal hídrico y por ende, muchos de los acueductos se puedan ver afectados por la disminución del agua](#)”.

“De esta forma podemos garantizar agua durante la sequía, necesitamos que cada uno de nosotros contribuya con acciones que nos permitan mitigar las consecuencias. Recordemos que el agua es vida y que es un compromiso de todos garantizar que tengamos agua para el abastecimiento y consumo humano”, anotó la funcionaria.

Los vallecaucanos que deseen cuidar a su mascota, se le recomienda no ponerle ropa, porque podrían acalorarse más. [Es clave mantenerlos hidratados](#).



Los propietarios de mascotas en Cali deben procurar mantenerlos más hidratados en esta época. | Foto: Foto: Jorge Orozco / El País



Prevén fuerte ola de calor y alta exposición de radiación solar este festivo en Cali

## Recomendaciones para evitar un golpe de calor en Cali

El exceso de calor en el cuerpo puede traer grandes consecuencias, por ello, la alcaldía de Cali dio alerta sobre el golpe de calor que puede traer las altas temperaturas.

Las personas que tienen mayor riesgo de sufrirla son: niños, mujeres embarazadas y adultos mayores de 65 años. Además, suele ser el resultado de una exposición prolongada a las altas temperaturas.

Según el secretario de Gestión del Riesgo de Cali, Rodrigo Zamorano, el déficit de precipitaciones es evidente.



*Las personas que tienen mayor riesgo de sufrir un golpe de calor son: niños, mujeres embarazadas y adultos mayores de 65 años. | Foto: Jorge Orozco*

“Tenemos activados todos nuestros esfuerzos desde la Alcaldía de Cali, Bomberos, Cruz Roja, Defensa Civil, Fuerza Aérea, Ejército y Policía, todos trabajando articuladamente para reducir riesgos en la ciudad”, aseguró.

[Por eso, en esta temporada, se recomienda no estar mucho tiempo expuesto al sol.](#)

“La enfermedad por el calor es progresiva. Inicialmente usted va a tener un golpe de calor, que son síntomas de debilidad, bastante fatiga inexplicable, hasta que llega un momento en que ya no suda. Allí empieza la insolación, que es muy grave”, afirmó el médico Jorge Quiñones en El Tiempo.

Asimismo, el especialista afirmó que la persona podría quedar postrada y se le subiría la frecuencia cardíaca. **“Hay que arrojarle agua para enfriarla porque está recalentada; puede tener temperatura de 40 grados o más. Es vital dejarla en reposo y hospitalizarla, porque puede estar empezando a tener hemorragias cerebrales”,** recalcó.

### **Ojo a los síntomas del golpe de calor**

- Fiebre.
- Irritabilidad.
- Dolor de cabeza.
- Náuseas y/o vómito.
- Piel enrojecida.
- Respiración rápida.
- Sequedad en la boca.
- Pérdida de conciencia.



Ola de calor en Cali llega a niveles críticos. Foto: Jorge Orozco / El País | Foto: Jorge Orozco / El País

## ¿Qué hacer ante un golpe de calor?

- Ducharse o utilizar paños de agua fresca.
- Permanecer en un lugar ventilado.
- Hidratarse.
- Consultar al médico.



## ¿Hasta cuánto llegará la temperatura en Cali y el Valle?



Ola de calor

Cali

temperaturas extremas

Fenómeno de El Niño