



SECCIONES

EL

MI SUSCRIPCIÓN

INTERMEDIOS

MIS NOTICIAS

COLOMBIA

BOGOTÁ

MEDELLÍN

CALI

BARRANQUILLA

SANTANDER

BOYACÁ

LLANO

MÁS CIUDADES



Ojo: estos son los pasos y las medidas ante ola de calor en el Valle

Piden protegerse con bloqueadores solares y evitar intensa exposición al sol. FOTO: iStock

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

RELACIONADOS: SEQUÍA | OLA DE CALOR | TEMPERATURAS | FENÓMENO EL NIÑO | CAROLINA BOHÓRQUEZ

Sc

CAROLINA BOHÓRQUEZ 22 de junio 2023, 07:41 A. M.

Compartir



Seguir Cali



Comentar

Los vallecaucanos están sudando literalmente, debido a las altas temperaturas de las últimas semanas que avocinan la llegada del fenómeno El Niño a la región.

Temas relacionados

FENÓMENO DE EL NIÑO JUN 20

Los efectos del fenómeno de El Niño en Bogotá / Opinión



FENÓMENO DE EL NIÑO MAY 29

Colombia está bajo "estrecha vigilancia" de la ONU por efectos del fenómeno de El Niño



Es por esto que la secretaría de Salud departamental aconseja a la población recomendaciones para evitar efectos en la salud de las personas y mascotas.

(Lea también: [Disputas a muerte por drogas: así va investigación a menor por asesinato de 2 niños](#))

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”, dijo la secretaria de Salud del Valle, María Cristina Lesmes, quien pide a los ciudadanos proteger la piel y mantenerse hidratado.

(Puede leer: [Video: mujer enfrentó y detuvo a un ladrón armado en su local mientras llegaba Policía](#))

“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”, añadió la funcionaria.

“Se debe ahorrar mucho el agua, 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”, dijo la secretaria de Ambiente y Desarrollo Sostenible de la región, Nasly Fernanda Vidales.

“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.

(Además: [Prohibido el ingreso de 'los trapos' en los estadios de Cali y Palmira](#))

Así mismo, recomiendan que a las mascotas no les pongan ropa, porque se acaloran mucho más. Piden mantenerlas hidratadas.

En la alcaldía de Cali también dan alerta a los golpe de calor, como un trastorno producido por el exceso de calor en el cuerpo.

Normalmente se debe a la exposición prolongada a las altas temperaturas. Las personas con más riesgo son niños, mujeres embarazadas y mayores de 65 años.

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

“

Debemos evitar la exposición directa a los rayos solares, especialmente, entre las 10 a. m. y 4 p. m.

f t

”



"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.

Durante esta temporada, es muy importante no llegar a una insolación.



Recomiendan que a las mascotas no les pongan ropa, porque se acaloran mucho más. Piden mantenerlas hidratadas



De acuerdo con el médico Jorge Quiñones, "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".

(Lea también: [Envían a la cárcel a tres hombres que llevaban 10 kilos de marihuana en motocicletas](#))

También explicó que la persona queda postrada y se le sube mucho 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".

Las personas que han ingerido licor y presentan resaca o guayabo tienen un riesgo muy alto de enfermarse por calor, debido a que el organismo está deshidratado. Se debe consumir abundante líquido y, si considera necesario, beber suero oral para estabilizar el cuerpo.

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.

¿Qué hacer ante un golpe de calor



Ducharse o utilizar paños de agua fresca.

Permanecer en un lugar ventilado.

Hidratarse.

Consultar al médico.

Lea más noticias de interés

Video: ¿Estuvo un general retirado en reunión de uniformados de negro?

CALI

Sc CAROLINA BOHÓRQUEZ
22 de junio 2023, 07:41 A. M.

 Comentar  Guardar  Reportar  Portada

EL TIEMPO **DESCARGA LA APP EL TIEMPO**
Personaliza, descubre e infórmate.   

Otras noticias



EEUU
JUN 21 DE 2023

Increíble: mujer en EE.UU. se fue de vacaciones y dejó a su bebé sola, la menor murió



BOGOTÁ
JUN 21 DE 2023

Los municipios de Cundinamarca donde hay más hurto de viviendas y de personas



GOBIERNO
JUN 21 DE 2023

'La Fiscalía ha expuesto la verdad, el coronel Dávila se suicidó por presiones': Petro



EEUU
JUN 21 DE 2023

El horrible crimen de Doerman, el padre que sangre fría fusiló a sus hijos

Empodera tu conocimiento

TRÁMITE 08:56 A. M.

Licencia de conducción: así es el examen que debe realizar para hacer la renovación



DIAN 08:41 A. M.

Así deben presentar la declaración de renta las personas jurídicas este 2023



DESCUENTOS 08:35 A. M.

Estas son las promociones de los grandes almacenes de retail en el país por la prima



Nuestro Mundo

COLOMBIA INTERNACIONAL

BOGOTÁ MEDELLÍN CALI BARRANQUILLA MÁS CIUDADES

