

## Actividad

Reporte del inicio del fenómeno climático llamado “**Canícula**”, que se caracteriza por aumento en la temperatura por calentamiento excesivo del aire, cielo despejado y pocas lluvias.

## ¿Qué sucedió?

Desde la segunda quincena de julio y durante 30 a 40 días se espera un aumento de temperaturas en varias zonas del país, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades por calor, en especial si se trabaja a la intemperie.



## + ¿Qué ocasionó?

Puede producir diferentes tipos de enfermedades por calor:

- Calambres o fatiga por calor
- Desmayo por calor
- Insolación o agotamiento por calor
- Golpe de calor cuando fallan los mecanismos de protección del cuerpo

ALERTA  
No. 35

CUÁNDO: JULIO DE 2018  
DÓNDE: EN TODO EL PAÍS  
PUBLICADO: JULIO 25 DE 2018

## Precauciones

- ✓ Consultar diariamente la temperatura esperada para el área de trabajo, por el canal clima o páginas como <https://www.clima.com/colombia> y extremar los controles si es mayor de 32,8°C.
- ✓ Consumir con frecuencia agua fresca (cada 15 a 20 minutos) y verificar el color de la orina para determinar si se deben tomar más líquidos.
- ✓ Establecer ciclos de descanso regulares si hace mucho calor y adecuar para tal fin lugares frescos y a la sombra, verificando la condición de los trabajadores.
- ✓ Brindar atención inmediata en caso de alteraciones: llevar a la persona a un lugar fresco para que repose, retirar los elementos de protección, aplicar compresas frías y ventilarla, darle agua fría si está completamente consciente.
- ✓ Trasladar de inmediato al médico en casos donde se sospeche golpe de calor: malestar, debilidad, dolor de cabeza o mareo, confusión, cambios en el comportamiento, desmayo y **en especial convulsión, temperatura del cuerpo alta, piel seca y caliente.**



OCENSA