



# CÓMO PREPARARSE PARA UNA TORMENTA DE INVIERNO

AMERICA'S  
**PrepareAthon!**  
SEA INTELIGENTE. PARTICIPE. PREPÁRESE

# Cómo prepararse para una tormenta de invierno

Las tormentas de invierno pueden incluir lluvia congelada, hielo, nieve, vientos fuertes o una combinación de estas condiciones. Estas tormentas pueden provocar apagones que duran por días, hacer que las calles y pasajes sean muy peligrosos y afectar los servicios comunitarios. La planificación y la preparación pueden ayudarle a manejar el impacto de una tormenta de invierno y a mantenerse seguros usted mismo y su familia. Un apagón prolongado puede tener un impacto considerable en las personas que necesitan electricidad para alimentar equipo médico, así que asegúrese de tener un plan para cuidar a su familia y cuidarse usted mismo durante un apagón.

## CONOZCA EL RIESGO QUE ENFRENTA

**QUÉ:** una tormenta de invierno sucede cuando hay precipitación considerable y la temperatura es suficientemente baja que la precipitación se convierte en aguanieve o nieve, o cuando la lluvia se convierte en hielo. Una tormenta de invierno puede variar de lluvia congelada y hielo a una nevada moderada durante unas horas, a tormentas de

nieve que duran por varios días o ser una combinación de varias condiciones climáticas de invierno. Muchas tormentas de invierno están acompañadas por temperaturas peligrosamente bajas.

**CUÁNDO:** las tormentas de invierno pueden suceder desde principios de otoño hasta finales de primavera según la región del país.

**DÓNDE:** las tormentas de invierno y las temperaturas más bajas de lo normal pueden suceder en todas las regiones del país.

**IMPACTO:** el clima invernal extremo puede inmovilizar toda una región. El hielo y las fuertes nevadas pueden cortar la calefacción, la energía eléctrica y los servicios de comunicación, en algunas ocasiones durante varios días.

Manejar y caminar pueden volverse actividades sumamente peligrosas debido a las condiciones heladas, la acumulación de nieve, la baja visibilidad, o el frío extremo. Es posible que la gente deba permanecer en su casa o en el trabajo sin servicios públicos u otros servicios hasta que sea seguro manejar. Las tuberías y los conductos principales de agua pueden romperse.



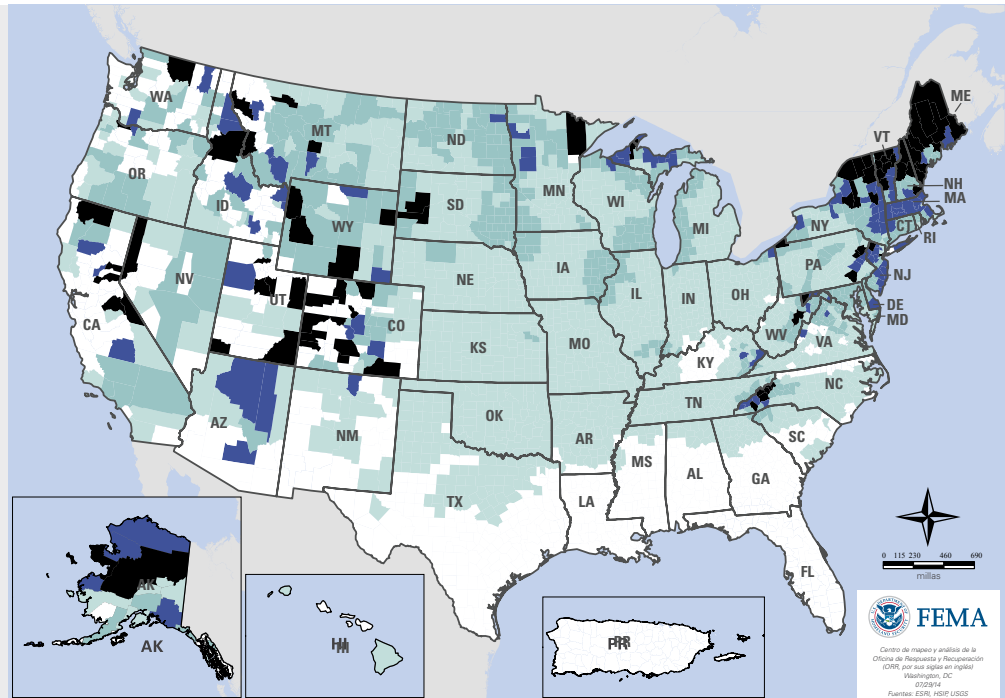
# Cómo prepararse para una tormenta de invierno

## Frecuencia de tormentas de invierno por condado: 1996-2013

Cantidad promedio de tormentas por año por condado entre 1996 y 2013

- Menos de 1 evento por año
- Entre 1 y 4 eventos por año
- Más de 4 pero menos de 8 eventos por año
- Entre 8 y 12 eventos por año
- Más de 12 eventos por año

Las "tormentas de invierno" incluyen todos los eventos identificados por la NOAA como tormentas de nieve, nevadas fuertes, tormentas de hielo, nevadas por efecto lacustre, tormentas de invierno o clima invernal.



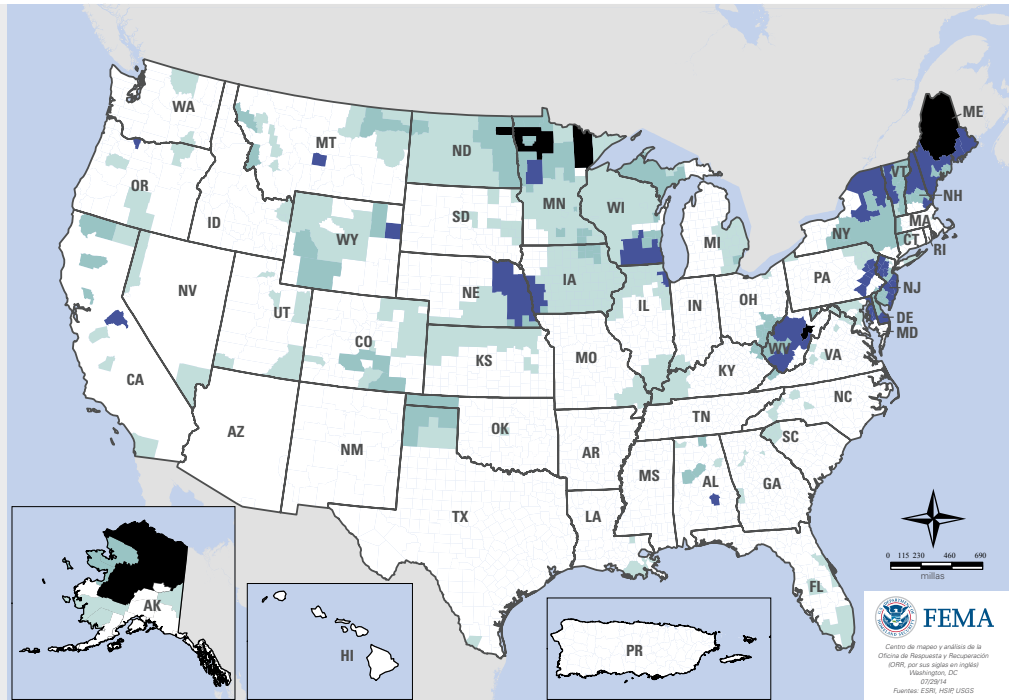
MapID 5525719615080614093hgprod

## Frecuencia de días anormalmente fríos por año por condado: entre 1996-2013

Cantidad de días de frío extremo / sensación térmica y de frío / sensación térmica por año por condado: 1996-2013

- Menos de 1 día cada 6 años
- Entre 1 día cada 6 años y un 1 día cada 2 años
- Entre 1 día cada 2 años y 1 día por año
- Más de 1 día por año
- Más de 1 día por año además de más de 1 día de frío extremo / sensación térmica por año

Los eventos de "frío / frío extremo / sensación térmica" son determinados por meteorólogos locales y regionales y los estándares difieren.



MapID 9d88334a8e10806141056hgprod

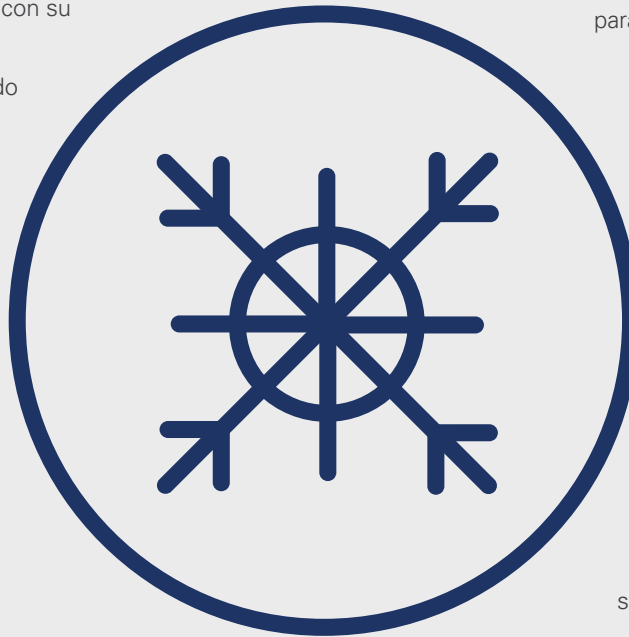
# Protéjase antes, durante y después de una tormenta de invierno

Esta página proporciona un resumen de las medidas de protección que puede tomar antes, durante y después de una tormenta de invierno. En las siguientes páginas se proporciona información adicional sobre cada una de las fases.

## 1 | ANTES: PREPÁRESE

Prepárese ahora en el caso de que una tormenta de invierno azote su casa durante varios días y se quede sin energía eléctrica ni calefacción.

- Prepárese al juntar los suministros de emergencia, crear un plan familiar y discutir las expectativas y notificaciones de emergencia con su lugar de trabajo y/o escuela.
- Instale detectores de monóxido de carbono alimentados por baterías o con respaldo de baterías.
- Si cuenta con acceso a un generador EXTERNO, consiga un cable eléctrico suficientemente largo para mantener el generador a por lo menos 20 pies de cualquier puerta, ventana o rejilla de ventilación.
- Haga planes específicos sobre cómo evitará manejar.
- Esté atento a las condiciones climáticas cambiantes utilizando alertas locales, la radio y otras fuentes de noticias para obtener información e instrucciones.



## 2 | DURANTE: SOBREVIVA

Permanezca resguardado y evite manejar en la medida de lo posible.

- Si se corta la energía, cierre las habitaciones que no esté utilizando para consolidar y retener el calor.
- Use capas de ropa y utilice mantas o bolsas para dormir para mantenerse caliente.
- Lleve a las mascotas adentro.
- NUNCA utilice generadores, calefacción externa o equipo de cocina como una parrilla, una estufa de acampar o un calentador de gasolina o propano en lugares cerrados.
- NUNCA caliente su hogar con una estufa.
- Si conducir es absolutamente necesario, mantenga los suministros de emergencia en su vehículo, asegúrese de que éste esté equipado adecuadamente y sea sumamente precavido en las calles.
- Limite el tiempo que pasa al aire libre. Si se encuentra al aire libre, protéjase del congelamiento y la hipotermia utilizando múltiples capas de ropa de abrigo, holgada y ligera.

## 3 | DESPUÉS: RECUPÉRESE

Las condiciones para manejar aún serán peligrosas; maneje únicamente si es necesario.

- Si permanece sin energía por más de algunos días, su comunidad puede establecer refugios contra el frío.
- Si no cuenta con los suministros adecuados para mantenerse caliente en su hogar y puede trasladarse sin peligro, posiblemente quiera ir a un refugio.
- Si sale, vístase con ropa de abrigo, manténgase seco y evite la exposición prolongada al frío y al viento para protegerse de la congelación y la hipotermia.

# Protéjase antes, durante y después de una tormenta de invierno

## LAS TORMENTAS DE INVIERNO PUEDEN SER ASESINOS ENGAÑOSOS



El Servicio Meteorológico Nacional (NWS) se refiere a las tormentas de invierno como "asesinos engañosos" puesto que la mayoría de las muertes están indirectamente relacionadas con las tormentas. La mayoría de las muertes provocadas por las tormentas de invierno son accidentes automovilísticos debido al hielo y la nieve. Además, la gente también puede morir de envenenamiento por monóxido de carbono al utilizar generadores portátiles en lugares cerrados, incluyendo cocheras anexas o que están demasiado cerca de la casa. Los generadores deben usarse únicamente en exteriores y deben ubicarse a por lo menos 20 pies de distancia de puertas, ventanas, o rejillas de ventilación. Los individuos también sufren lesiones por el frío como la congelación o la hipotermia, por estar al aire libre por demasiado tiempo y no estar bien protegidos del viento y el frío.

## NOTIFICACIONES DE EMERGENCIA

Las tormentas de invierno y el frío extremo son eventos con previo aviso. El Servicio Nacional de Meteorología (NWS, por sus siglas en inglés) de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés) emite avisos, alertas y advertencias para acumulaciones considerables de nieve, lluvia congelada, aguanieve, o frío extremo. Se proporcionará información de emergencia a través de programas de radio y televisión y a través de alertas de emergencia inalámbricas que se envían por mensaje de texto a los teléfonos celulares.

Además de las radios comerciales, la Radio del tiempo de la NOAA transmite alertas y advertencias directamente del NWS para todos los riesgos. También puede suscribirse por adelantado para recibir notificaciones de sus servicios de emergencia locales. Descargue *Be Smart. Know Your Alerts and Warnings* (Sea inteligente. Conozca sus alertas y advertencias) para obtener un resumen de las notificaciones en: [www.listo.gov/prepare](http://www.listo.gov/prepare). Aplicaciones gratuitas para teléfonos inteligentes, como las de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) y la Cruz Roja Americana, proporcionan información sobre cómo buscar refugios, cómo brindar primeros auxilios y cómo buscar asistencia para la recuperación.



## ELABORE UN PLAN DE COMUNICACIÓN

Es posible que su familia no esté reunida cuando golpee una tormenta de nieve, así que es importante que sepa cómo se comunicarán entre ustedes en una emergencia y cómo se reunirán nuevamente cuando sea seguro volver a viajar. Una tormenta puede saturar los sistemas de telefonía terrestre y celular. Es posible que deba utilizar mensajes de texto o las redes sociales para comunicarse con familiares y amigos. Tenga los números importantes anotados en su cartera en caso de que no pueda acceder a la lista de contactos de su teléfono. Para obtener más información, incluyendo un plan modelo de comunicación para el hogar, visite [www.listo.gov/make](http://www.listo.gov/make) a plan.

# Protéjase antes, durante y después de una tormenta de invierno

## CONOZCA LOS TÉRMINOS

Conozca los términos que se utilizan para describir las condiciones cambiantes del clima invernal y las medidas que debe tomar. Estos términos pueden utilizarse para determinar el cronograma y la severidad de una tormenta que se acerca.



**AVISO**

El NWS emite un **aviso de clima invernal** cuando se espera que las condiciones provoquen molestias considerables que pueden ser peligrosas. Si se es prudente, estas situaciones no deben representar un peligro mortal.



**ALERTA**

El NWS emite una **alerta de tormenta de invierno** cuando las condiciones invernales severas, como las fuertes nevadas y/o hielo, pueden afectar su área pero el lugar y el momento siguen siendo inciertos. Una alerta de tormenta de invierno se emite entre 12 y 36 horas antes de una potencial tormenta severa. Sintonice la Radio del tiempo de NOAA, la radio local, la televisión u otras fuentes noticiosas para obtener más información. Preste atención a las alertas, revise sus suministros de emergencia y junte los artículos que pueda necesitar si se queda sin energía.



**ADVERTENCIA**

El NWS emite una **advertencia de tormenta de invierno** cuando se esperan 4 o más pulgadas de nieve o aguanieve en las próximas 12 horas, o 6 o más pulgadas en las próximas 24 horas, o si se espera un cuarto de pulgada o más de acumulación de hielo. El NWS también puede emitir una advertencia si se espera que la tormenta azote durante horas de mucho tráfico, como la hora pico. Permanezca bajo techo y manténgase caliente y seco. Reduzca al mínimo la necesidad de manejar.

El NWS también emite avisos y advertencias para otros eventos de clima invernal, incluyendo tormentas de nieve, heladas, sensación térmica, nevada por efecto lacustre, y neblina densa. Manténgase al tanto de los reportes climatológicos y sintonice para obtener orientación específica cuando se desarrollen estas condiciones.



## ← ENTENDER LA SENSACIÓN TÉRMICA →

Conforme aumenta el viento, su cuerpo se enfría a una mayor velocidad, lo que provoca que la temperatura de la piel descienda. Es por eso que “en ocasiones se siente” más frío de lo que en realidad está. La sensación térmica es la temperatura que “se siente” cuando está al aire libre. El NWS proporciona una tabla de sensación térmica para mostrar la diferencia entre la temperatura del aire y la temperatura que percibimos y el tiempo que pasa hasta que ocurre la congelación. Para obtener más información, visite: [www.nws.noaa.gov/om/windchill](http://www.nws.noaa.gov/om/windchill).

# 1 | Protéjase antes de una tormenta de invierno

Planifique ahora mismo para poder permanecer en donde se encuentra cuando azote una tormenta. Si no está en su casa cuando comience una tormenta, es posible que deba permanecer en donde está hasta que los caminos sean seguros nuevamente. Esto significa tener suministros básicos de alimentos y agua en distintos lugares, incluyendo su lugar de trabajo, su vehículo y, de ser posible, otros lugares en los que usted y los miembros de su familia pasan tiempo con regularidad (p. ej., templo, centro comunitario y escuela).

## JUNTAR SUMINISTROS DE EMERGENCIA

Es posible que pase varios días sin energía eléctrica y calefacción. Tenga una conversación familiar; analice cómo sería estar tres días sin energía, agua o calefacción. Reúna los suministros básicos que necesitaría su familia si los supermercados y otros servicios no estuvieran disponibles; si el suministro de energía, agua o gas se viera interrumpido; o si no pudiera salir de su casa. Asegúrese de revisar sus suministros de emergencia todos los otoños. Los suministros básicos de emergencia deben incluir los siguientes artículos, la mayoría de los cuales probablemente ya tiene en casa.

✓	<b>AGUA</b> – Asegúrese de tener por lo menos 1 galón de agua por persona por día para al menos 3 días. (De ser posible, almacene un suministro de agua para más de 3 días). Una persona promedio necesita beber alrededor de 3/4 de galón de fluidos diariamente. Las necesidades individuales varían dependiendo de la edad, el género, la salud, el nivel de actividad, las elecciones alimenticias y el clima. También es posible que tenga que almacenar agua para preparar alimentos.
✓	<b>ALIMENTOS</b> – Almacene por lo menos un suministro de alimentos no perecederos para 3 días para los miembros de su familia, incluso para las mascotas. Tenga en cuenta las necesidades dietéticas especiales (p. ej., fórmula para bebés). Incluya un abrelatas manual para los alimentos enlatados.
✓	<b>LINTERNA, RADIO y CARGADOR PARA TELÉFONO CELULAR</b> – Necesitará poder cargar estos artículos sin electricidad. Su linterna y radio deben funcionar con manivela o baterías, y deben almacenarse con baterías adicionales. Su cargador de teléfono celular debe ser de manivela, solar o debe poder cargarse en una salida de auto.
✓	<b>SUMINISTROS MÉDICOS</b> – Incluya un equipo de primeros auxilios, medicamentos de venta con receta / de venta libre, y suministros médicos.
✓	<b>HIGIENE</b> – Empaque suministros para desinfectar, como desinfectante para manos, toallitas, productos de papel, pañales y bolsas de plástico para usar cuando los recursos de agua sean limitados.
✓	<b>TECNOLOGÍA ASISTENCIAL</b> – Incluya energía de respaldo en baterías para dispositivos de movilidad que funcionan con energía, oxígeno y otras necesidades de tecnología asistencial.

### ANTES DE QUE LLEGUE EL INVIERNO, ASEGÚRESE DE CONTAR CON ESTOS SUMINISTROS ADICIONALES DE EMERGENCIA:

✓	<b>ROPA EXTRA, MANTAS y BOLSAS DE DORMIR</b> – Vístase en capas para mantenerse caliente si se queda sin energía eléctrica. Asegúrese de contar con suficiente ropa, gorros, mitones y mantas o bolsas de dormir para todos los habitantes de la casa.
✓	<b>ARTÍCULOS PARA LA NIEVE Y EL HIELO</b> – Aprovechese de sal de roca para derretir el hielo en las banquetas o arena o arena de gato para mejorar la tracción y palas de nieve u otro equipo para retirar la nieve.
✓	<b>MADERA</b> – Almacene un suministro de madera seca y curada si tiene una chimenea o una estufa de leña en funcionamiento con un cañón o rejilla de ventilación seguros.

Es importante considerar las necesidades particulares de su familia, incluyendo las necesidades funcionales y de acceso y las necesidades de niños y mascotas. Es posible que deba incluir: reservas extras de agua, alimentos especiales, fórmula para bebés o alimento para mascotas, y suministros o equipo, como pañales, lentes o equipo médico.

Descargue la lista de cotejo de emergencia en [www.listo.gov/build-a-kit](http://www.listo.gov/build-a-kit).

# 1 | Protéjase antes de una tormenta de invierno

## PROTEJA SU HOGAR



Tenga extintores a la mano y asegúrese de que todas las personas en su casa sepan cómo usarlos. Si sus alarmas de humo se alimentan del sistema eléctrico (conectado con cables) de su hogar, asegúrese de reemplazar la batería de respaldo al menos una vez al año de manera que sus alarmas funcionen durante un apagón.



Aísle las tuberías de agua con material aislante o periódico y plástico y deje que los grifos goteen o chorreen durante el clima frío para evitar la congelación. Aprenda a apagar las válvulas de agua si explota una tubería.



Contrate a un contratista para revisar la capacidad estructural que tiene su techo de soportar peso inusualmente alto por causa de la acumulación de nieve o hielo.



Prepare su hogar para el invierno aislando las paredes y el ático, enmasillando y aplicando burletes a puertas y ventanas e instalando contraventanas o cubriendo las ventanas con plástico.



Limpie las canaletas, repare las fugas en el techo y corte las ramas de árboles que puedan caer sobre una casa o una estructura circundante durante, o después de, una tormenta. Mantenga los caminos y las entradas de automóviles despejados entre tormentas para evitar la acumulación de nieve y hielo.



Dé mantenimiento al equipo de calefacción y a las chimeneas al solicitar su limpieza e inspección todos los años a un profesional calificado.



Instale detectores de monóxido de carbono operados con baterías o detectores eléctricos con respaldo de baterías en ubicaciones centrales en todos los niveles de su casa y afuera de los dormitorios para proporcionar una advertencia temprana de la acumulación de monóxido de carbono, el cual es un gas incoloro, inodoro, sin sabor, incoloro y potencialmente mortal.



# 1 | Protéjase antes de una tormenta **DE** invierno



TELÉFONO  
CELULAR,  
CARGADOR



EQUIPO DE  
PRIMEROS AUXILIOS



CABLES DE  
PUENTE



LUCES DE  
EMERGENCIA

## CONSTRUYA UN EQUIPO DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA PARA SU AUTO



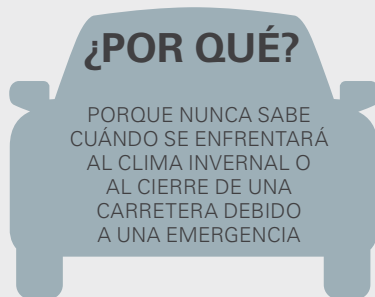
AGUA,  
BOCADILLOS



LINTERNAS

### ¿POR QUÉ?

PORQUE NUNCA SABE  
CUÁNDO SE ENFRENTARÁ  
AL CLIMA INVERNAL O  
AL CIERRE DE UNA  
CARRETERA DEBIDO  
A UNA EMERGENCIA



TANQUE LLENO  
DE COMBUSTIBLE

CABLE DE  
REMOLQUE



MANTAS



PALAS, RASPADOR  
DE HIELO,  
CEPILLO DE NIEVE



BOLSA DE  
ARENA O ARENA  
DE GATO



CADENAS PARA  
NEUMÁTICOS O  
NEUMÁTICOS  
DE NIEVE

BOTAS, GANTES,  
ROPA DE ABRIGO

### PREPARE SU VEHÍCULO PARA EL INVIERNO

Las condiciones para manejar en invierno pueden ser sumamente peligrosas. Durante el otoño y antes de que se establezca el invierno, asegúrese de realizar, o de pedir a su mecánico que realice, una revisión para clima invernal de su vehículo.

#### NIVELES DE ANTICONGELANTE –

Asegúrese de tener suficiente para evitar la congelación.

#### BATERÍA Y SISTEMA DE ENCENDIDO –

Mantenga en las mejores condiciones y limpie las terminales de la batería.

**FRENOS** – Revíselos para ver los niveles de desgaste y de líquido.

#### SISTEMA DE ESCAPE –

Busque fugas y tuberías dobladas y repare o reemplace si es necesario. El monóxido de carbono es mortal y normalmente no da ningún aviso.

#### FILTROS DE AIRE Y COMBUSTIBLE –

Reemplace y mantenga el agua fuera del sistema utilizando aditivos. Mantenga lleno el tanque de combustible para evitar que la tubería de combustible se congele.

#### CALEFACCIÓN Y DESEMPAÑADOR –

Asegúrese de que funcionan adecuadamente.

#### FAROS Y LUCES PARPADEANTES DE PELIGRO –

Verifique que hayan recibido el mantenimiento adecuado.

**ACEITE** – Revise el nivel y el peso. Los aceites más pesados se solidifican más a temperaturas bajas y no son tan eficientes para lubricar.

**TERMOSTATO** – Confirme que funciona adecuadamente.

#### EQUIPO LIMPIAPARABRISAS –

Repare cualquier problema y mantenga el líquido limpiaparabrisas a un nivel adecuado.

#### INSTALE BUENOS NEUMÁTICOS DE INVIERNO –

Asegúrese de que todos los neumáticos cuenten con la banda de rodadura adecuada. Los radiales para todo clima suelen ser adecuados para la mayoría de las condiciones invernales. Sin embargo, algunas jurisdicciones requieren que los vehículos estén equipados con cadenas o neumáticos para nieve con clavos para poder manejar en sus caminos.

## 2 | Protéjase durante una tormenta de invierno

### MANTÉNGASE FUERA DE LAS CARRETERAS

Los informes de la Administración Federal de Carreteras indican que el riesgo de accidentes vehiculares incrementa dramáticamente en condiciones climatológicas de invierno. En un año promedio, hay más de medio millón de choques automovilísticos cuando los caminos están cubiertos de nieve, de nieve medio derretida o de hielo, lo que produce casi 2,000 muertes y 150,000 lesiones.<sup>1</sup> Manejar es muy peligroso durante e inmediatamente después de una tormenta de invierno y debe hacer planes para mantenerse fuera de las carreteras cuando se emitan avisos y alertas.

### REALICE VIAJES ESENCIALES ÚNICAMENTE

Si es absolutamente necesario que maneje, asegúrese de tener suministros de emergencia de alimentos y agua, ropa de abrigo, y un tanque lleno de combustible en el caso de que se quede varado en el tráfico o de que tenga un accidente que lo obligue a tener que esperar asistencia durante varias horas. Procure viajar durante el día y no viaje solo. Permanezca en las carreteras principales. Informe a alguien sobre su destino, ruta y hora estimada de llegada.

### RETIRAR NIEVE CON PALAS: ESFUERZOS EXCESIVOS Y LESIONES

Retirar nieve con palas puede ser peligroso. Más de 10,000 personas visitan la sala de emergencias cada año por realizar esfuerzos excesivos y sufrir lesiones por retirar nieve con palas, incluyendo esguinces, cortes y fracturas tras resbalar y caer. Casi 100 personas mueren todos los años por ataques cardíacos provocados por retirar nieve con palas.<sup>2</sup> Sea prudente, tome descansos, empuje la nieve en lugar de levantarla cuando sea posible y levante cargas más ligeras.



### QUÉ HACER SI SE QUEDA VARADO

#### QUEDARSE

- Si se queda varado en la carretera para evitar la exposición y/o si es probable un rescate.
- Si la ubicación segura no está cerca o no es visible.
- Si no cuenta con ropa adecuada para salir.
- Si no tiene la habilidad para pedir ayuda.

#### IRSE

- Si la distancia para pedir ayuda es accesible.
- Si tiene visibilidad y las condiciones externas son seguras.
- Si cuenta con ropa adecuada.
- Una vez que haya pasado la tormenta, si aún no se encuentra en su casa, siga las instrucciones del departamento de transporte y la agencia de manejo de emergencias de su localidad para determinar qué ruta será la más segura para llegar a su casa. Maneje con extrema precaución.

### PRECAUCIÓN:



Cada año, mueren en promedio 430 estadounidenses por causa de envenenamiento involuntario por monóxido de carbono, y hay más de 20,000 visitas a la sala de emergencias con más de 4,000 hospitalizados.<sup>3</sup> Las muertes relacionadas con el monóxido de carbono alcanzan su máximo punto durante los meses más fríos. Estas muertes probablemente se deben a un incremento en el uso de hornos a gas o de fuentes alternativas de calefacción, cocción y energía que se utilizan de manera inadecuada durante los apagones. Con eso en mente, **NUNCA** utilice un generador, parrilla, estufa de acampar o un dispositivo que queme carbón dentro de su casa ni en ninguna área parcialmente cerrada. Mantenga estos dispositivos al menos a 20 pies de puertas, ventanas y rejillas de ventilación. Si suena la alarma, trasládese rápidamente a una ubicación al aire libre o acérquese a una ventana o puerta abierta. Pida ayuda desde la ubicación al aire libre y permanezca ahí hasta que el personal de emergencia llegue para ayudarlo.

1 Departamento de Transporte de los Estados Unidos, Administración Federal de Carreteras, "How Do Weather Events Impact Roads?" (¿Cómo impactan los eventos del clima en los caminos?). Última modificación: 25 de febrero de 2014. Consultado el 28 de julio de 2014. [www.ops.fhwa.dot.gov/weather/q1\\_roadimpact.htm](http://www.ops.fhwa.dot.gov/weather/q1_roadimpact.htm)

2 American Journal of Emergency Medicine, enero de 2011. [www.nationwidechildrens.org/cirp-snow-shoveling](http://www.nationwidechildrens.org/cirp-snow-shoveling)

3 Comisión de los Estados Unidos para la Seguridad de los Productos de Consumo, "Carbon Monoxide Poisoning: Frequently Asked Questions" (Envenenamiento por monóxido de carbono: preguntas frecuentes) Actualizado el 23 de julio de 2013. Consultado el 25 de junio de 2014. [www.cpsc.gov/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Carbon-Monoxide-Information-Center](http://www.cpsc.gov/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Carbon-Monoxide-Information-Center).

## 2 | Protéjase durante una tormenta de invierno

### PELIGROS DEL CLIMA FRÍO

El Centro de Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) recomienda que, si detecta síntomas de congelación, busque atención médica DE INMEDIATO. Dado que la congelación y la hipotermia son provocadas por la exposición, determine primero si una persona también muestra señales de hipotermia. La hipotermia es una afección médica más grave que requiere asistencia médica de emergencia.

---

#### SIGNOS DE CONGELACIÓN

Sucede cuando se congelan la piel y el tejido corporal justo por debajo de ella

Pérdida de la sensación y una apariencia blanca o pálida en las extremidades como los dedos, los dedos del pie, los lóbulos de la oreja, la cara y la punta de la nariz.

---

#### QUÉ HACER

Si se detectan síntomas de congelación

Cubra la piel expuesta, pero no frote el área afectada por intentar calentarla.

Busque ayuda médica de inmediato.

---

#### SIGNOS DE HIPOTERMIA

Temperatura corporal peligrosamente baja

Temblor incontrolable

Pérdida de memoria, desorientación

Decir incoherencias o dificultad para hablar

Somnolencia

Agotamiento aparente

---

#### QUÉ HACER

Si se detectan síntomas de hipotermia

Traslade a la víctima a una ubicación cálida.

Retire la ropa húmeda.

Caliente primero el centro del cuerpo al envolver a la persona en mantas o vistiéndola con ropa seca.

Dé bebidas calientes sin alcohol si la persona está consciente.

Tome la temperatura de la persona. Si esta es inferior a 95°F, busque atención médica de inmediato.



### ROPA

- Si le es imprescindible salir, utilice varias capas de ropa de abrigo, holgada y ligera en lugar de una capa de ropa pesada. Las prendas externas deben ser de tejido cerrado y repelentes al agua.
- Utilice mitones, los cuales son más calientes que los guantes.
- Cúbrase todo el cuerpo. Use un gorro y una bufanda que cubran la boca para proteger la cara y para ayudar a evitar la pérdida de calor corporal.

## 3 | Protéjase después de una tormenta de invierno



### SI SU HOGAR SE QUEDA SIN ENERGÍA O CALEFACCIÓN DURANTE MUCHO TIEMPO

Si su hogar se queda sin energía o calefacción durante más de unas horas o si no cuenta con los suministros adecuados para mantenerse caliente en su casa durante la noche, es posible que quiera ir a un refugio público designado si puede llegar sin correr peligro. Envíe SHELTER con su código postal al 43362 (4FEMA) para encontrar el refugio más cercano en su área (p. ej., SHELTER 20472). Traiga consigo todos los artículos personales que necesite para pasar la noche (como artículos de tocador y medicamentos). Tome precauciones cuando se traslade al refugio. Vístase con ropa de abrigo en capas, use botas, mitones y un gorro.

### APRENDA DE CADA TORMENTA

- Reabastezca sus suministros de emergencia para estar preparado en el caso de que azote otra tormenta.
- Evalúe cuán bien funcionaron su plan familiar y sus suministros. ¿Qué pudo haber hecho mejor?
- Tómese unos minutos para mejorar su plan familiar y sus suministros antes de que azote la siguiente tormenta de invierno.
- Hable con sus vecinos y colegas sobre sus experiencias y compartan consejos entre sí.

### INFORMACIÓN ADICIONAL

Los siguientes recursos y sitios web pueden ayudarle a prepararse para, responder a, y recuperarse de una tormenta de invierno.

#### RECURSOS

- CDC Winter Prevention Guide (Guía de prevención para el invierno del CDC) <http://emergency.cdc.gov/disasters/winter/guide.asp>
- Winter Driving Tips (Consejos para manejar en invierno) [www.nhtsa.gov/links/WinterDrivingTips/](http://www.nhtsa.gov/links/WinterDrivingTips/)
- Winter Storms...The Deceptive Killers (Tormentas de invierno... Los asesinos engañosos) [www.nws.noaa.gov/om/winter/resources/Winter\\_Storms2008.pdf](http://www.nws.noaa.gov/om/winter/resources/Winter_Storms2008.pdf)
- Puede encontrar alertas, avisos y advertencias de clima invernal en [www.weather.gov](http://www.weather.gov)

### SITIOS WEB RELACIONADOS

America's PrepareAthon! [www.listo.gov/prepare](http://www.listo.gov/prepare)

Ready Campaign, [www.listo.gov/winter-weather](http://www.listo.gov/winter-weather)

Cruz Roja Americana, [www.cruzrojaamericana.org](http://www.cruzrojaamericana.org)

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias, (FEMA), [www.fema.gov/es](http://www.fema.gov/es)

Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA), [www.noaa.org](http://www.noaa.org)

Centros de Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC), <http://emergency.cdc.gov/winter/index.asp>

Seguridad ante Incendios en Invierno de la Administración de Incendios de EE. UU. (USFA), [www.usfa.fema.gov/winter](http://www.usfa.fema.gov/winter)

Para obtener más información sobre America's PrepareAthon!, inicie sesión en [www.listo.gov/prepare](http://www.listo.gov/prepare), envíenos un correo electrónico a la [prepareAthon@fema.dhs.gov](mailto:prepareAthon@fema.dhs.gov), o únase a la conversación en línea en [#PrepareAthon](https://twitter.com/PrepareAthon).

**AMERICA'S  
PrepareAthon!**  
SEA INTELIGENTE. PARTICIPE. PREPÁRESE