

Cuando se desencadena una catástrofe

Guía de supervivencia de bolsillo



Compilada por la Coalición de Amputados de América

Volumen 18 · Número 1 · Enero/Febrero 2008

Traducción al español: The BilCom Group
inMotion Volume 18 · Issue 1 · January/February 2008:
When Disaster Strikes: A Pocket Survival Guide
English Version is available in [Library Catalog](#)

Diseñe un plan

Algunas de las cosas que puede hacer para prepararse para lo inesperado, como reunir un kit de provisiones de emergencia y diseñar un plan de emergencia, son universales y funcionan cualquiera sea el tipo de emergencia. Sin embargo, es importante estar informado acerca de los probables tipos de emergencia que podrían afectar a su comunidad. Diseñar un plan que se adapte a sus necesidades antes, durante y después de una catástrofe le ayudará a ser más autosuficiente en este tipo de situación y a encontrar a su familia si se separan. Asegúrese de compartir su plan con los demás e incluya una copia en su kit.



EMERGENCIA

Infórmese

Póngase en contacto con la sede de la Cruz Roja Americana o con la oficina de gestión de emergencias local.

- Consulte qué tipos de catástrofe tienen mayores probabilidades de producirse. Solicite información acerca de cómo prepararse para cada tipo de catástrofe.
- Conozca las señales de advertencia de su comunidad: cómo suenan y qué debe hacer usted cuando las oiga.
- Averigüe los planes para catástrofes en su lugar de trabajo y la escuela o guardería de sus hijos.
- Averigüe cómo ayudar a las personas con discapacidades, en caso de ser necesario.
- Consulte acerca del cuidado de los animales después de una catástrofe. Es posible que no se permitan animales, excepto los animales guía, dentro de los refugios de emergencia.
- Si usted se somete a un tratamiento de rutina en una clínica u hospital o si recibe servicios habituales, como atención médica a domicilio o transporte, hable con los

proveedores de servicios acerca de los planes de emergencias que tienen. Trabaje con ellos para identificar servicios alternativos en su zona y en las zonas a las que podría ser evacuado.

- Si en su hogar utiliza equipos médicos que funcionan con electricidad, consulte a su proveedor de servicios médicos acerca de lo que puede hacer para prepararse para un corte del suministro eléctrico.

Organice una Red de Apoyo

Una red de apoyo es un grupo de personas que ha acordado ser parte de un plan de preparación y que le ayudará en caso de que se desencadene una catástrofe. Su red de apoyo estará al tanto de sus necesidades y capacidades, y debería poder prestar ayuda con rapidez.

- Pídale a sus compañeros de habitación y de trabajo, parientes, vecinos, amigos y a sus compañeros del grupo de apoyo para pares que formen parte de su red.
- Explíqueles por qué necesita de su ayuda y cómo pueden ayudarle.
- Intercambie información de contacto con su red de apoyo y piense en formas alternativas de comunicación en caso de que no funcionen los teléfonos.
- Organícese para que más de una persona en su red de apoyo verifique su situación en una emergencia.

Diseñe un plan de comunicación

- Tenga un contacto fuera de la ciudad a quien todos los miembros de su familia puedan llamar después de una catástrofe.
- Asegúrese de que todos en su familia conozcan este número telefónico de contacto.
- Haga uso de notificaciones por e-mail a través de una lista de distribución de su familia.
- Inscríbase en la lista “Sano y salvo” de la Cruz Roja Americana (<https://disastersafe.redcross.org>).
- Utilice el servicio de mensajes de voz del número gratuito de Búsqueda de seres queridos (*Contact Loved Ones*, 1-866-78-CONTACT).



Diseñe un plan de evacuación

- Póngase en contacto con el departamento de bomberos para que le ayuden a diseñar un plan de evacuación; asegúrese de que los consejos se adapten a sus necesidades.
- Identifique rutas de evacuación primarias y secundarias accesibles en los edificios que frecuenta.
- Conozca la ubicación de las zonas designadas para refugiarse en un edificio mientras se espera el rescate, puesto que puede que no sea posible evacuar a todos juntos.
- Identifique los lugares de reunión de la familia; elija una ubicación cercana a su hogar y otra fuera de su vecindario.

- Pídale a los miembros de la red de apoyo que le ayuden a diseñar un plan en caso de que sea necesario evacuar un edificio por la escalera.
- Si tiene un automóvil, tenga por lo menos el tanque de gasolina medio lleno en caso de que sea necesario evacuar.
- Familiarícese con las rutas alternativas y otros medios de transporte fuera de su zona.
- Si no dispone de un automóvil, identifique los recursos públicos y privados que cuentan con transporte accesible y que pueden ayudar en caso de evacuación.
- En caso de evacuación, lleve su kit de provisiones de emergencia con usted.
- Cuando se marche, cierre la puerta con llave, y deje una nota explicándoles a los demás cuándo se marchó y adónde se dirige.

Otras consideraciones

- Si usted depende de la diálisis u otro tratamiento de soporte vital, conozca la ubicación de más de un centro de tratamiento.
- Enséñeles a los miembros de su red de apoyo a utilizar el equipo necesario.
- Practique dar instrucciones claras, específicas y concisas acerca de sus necesidades como se las daría a los socorristas.
- No espere obtener asistencia en plena emergencia. Es posible que las primeras personas que acudan no puedan ingresar en la zona en forma inmediata.

Kit de supervivencia

Una parte esencial de la preparación es tener a mano un kit básico para sustentarse y para sustentar a su familia después de una emergencia. Primero piense en las necesidades básicas de supervivencia: agua fresca, alimento, aire limpio y una temperatura cálida.

Considere la posibilidad de preparar dos kits. En uno, coloque todo lo que necesitará para permanecer solo donde se encuentra durante cierto tiempo (al menos 3 días). El otro debe ser más pequeño, una versión liviana que pueda llevar con usted si es necesario que se marche de su hogar sin demasiada anticipación.

Puesto que es posible que deba moverse con rapidez, guarde sus provisiones en recipientes impermeables y portátiles, y colóquelas lo más cerca que pueda de una salida. Revise el contenido de su kit por lo menos una vez por año.

Su kit debe incluir:

- provisión de agua para 3 días: por lo menos un galón por persona, por día;
- provisión de alimentos no perecederos y que cumplan con sus necesidades alimentarias para 3 días;
- abrelatas manual, vasos y platos de papel, utensilios plásticos, toallas de papel;
- equipo médico y dispositivos de ayuda;

- medicamentos y una lista de recetas con el nombre, la dosis, la frecuencia e información de contacto del médico;
- nevera con una bolsa de hielo en caso de que la medicación deba estar refrigerada;
- placas o brazaletes de identificación médica para especificar las necesidades relacionadas con su discapacidad;
- botiquín y manual de primeros auxilios básicos;
- copias de documentos importantes (certificado de nacimiento, licencias, información sobre seguros, etc.) con un envoltorio impermeable;
- lista de la información de contacto de emergencia;
- linterna;
- radio;
- fósforos y pilas adicionales;
- indumentaria abrigada, mantas, bolsa de dormir;
- silbato o corneta para pedir ayuda;
- mascarilla con filtro (N-95) para ayudar a filtrar el aire contaminado;
- dinero en efectivo, monedas;
- artículos para la higiene personal (antiséptico de manos, toallitas húmedas, apósitos absorbentes, papel higiénico, productos para la higiene femenina, bolsas para la basura, alfileres plásticos, etc.);
- lejía para uso doméstico y gotero: se pueden utilizar 9 partes de agua con 1 parte de lejía para desinfectar; se pueden utilizar 16 gotas de lejía por cada galón de agua para tratar agua en caso de emergencia; (no utilice lejía con perfume, lejía para ropa de color o en proporciones más fuertes; resultará tóxica);
- artículos para bebés (leche maternizada, pañales, biberones y chupetes);
- provisiones para un animal guía o mascota, incluidas las provisiones de alimentos y agua para 3 días, collares de identificación, certificados de vacunación e información de contacto del veterinario;
- extintor;
- lápiz y papel;
- libros, juegos, rompecabezas u otras actividades para los niños.



Incendios

Todos los años, más de 4,000 estadounidenses mueren en incendios y, aproximadamente, 25,000 resultan heridos. Lo más grave es que muchas de estas muertes y lesiones pueden evitarse. En caso de incendio, recuerde: ¡el tiempo es el peor enemigo y cada segundo vale oro! En menos de 30 segundos, una pequeña llama puede descontrolarse completamente y convertirse en un gran incendio. Los planes de escape le ayudan a salir de su hogar con rapidez.

Cómo prepararse para un incendio

- Tenga por lo menos dos detectores de humo que funcionen; pruébelos por lo menos dos veces por año.
- Los detectores de humo que cuentan con una placa de vibración o una luz intermitente son útiles para las personas sordas o hipoacúsicas.
- También existen detectores de humo con una luz estroboscópica fuera del hogar para llamar la atención de los vecinos y de los sistemas de llamadas de emergencias con el fin de solicitar ayuda.
- En caso de que tenga una discapacidad relacionada con la movilidad, organícese para dormir en la planta baja de su casa, de modo que pueda escapar más rápido.
- Si utiliza un andador o una silla de ruedas, revise todas las salidas para asegurarse de que pueda pasar por las puertas.
- Limpie todas las áreas donde se almacenan cosas; no deje que se acumule basura.

- Instale extintores. Existen tres clases básicas de incendios. Todos los extintores tienen etiquetas que utilizan símbolos estándar para las clases de incendios que pueden apagar. Cuando una barra oblicua y roja tacha un símbolo significa que el extintor no puede utilizarse para esa clase de incendio.
 - **Clase A:** los combustibles normales como la madera, el paño, el papel, la goma y muchos plásticos.
 - **Clase B:** los líquidos inflamables como la gasolina, el aceite, los lubricantes, el alquitrán, la pintura al óleo, la laca y el gas inflamable.
 - **Clase C:** equipos eléctricos energizados, incluidos cables, cajas de fusibles, disyuntores, maquinaria y electrodomésticos.
- Recuerde los términos CLAVE de los extintores:
 - **RETIRE** la traba. Destrojará así la palanca y esto le permitirá descargar el extintor.
 - **APUNTE** bajo, a la base del fuego.
 - **APRIETE** la palanca o el botón que se encuentra sobre el mango para rociar.
 - **ROCÍE** de lado a lado.



Cómo reaccionar ante un incendio doméstico

- Si usted o su ropa se prenden fuego, **deténgase, tírese al piso y ruede**, o bien, utilice una manta para incendios.
- Si quiere escapar por una puerta que se encuentra cerrada, utilice el dorso de la mano para verificar la temperatura de la puerta antes de abrirla: nunca utilice la palma de la mano ni los dedos para hacer esto.
- Si la puerta está caliente, no la abra. Busque una salida alternativa.
- Si la puerta está fresca, ábrala lentamente para asegurarse de que no haya fuego o humo bloqueando la ruta de escape.
- Gatee o permanezca cerca del suelo, debajo del humo que pueda encontrarse en dirección a la salida; el humo denso y los gases tóxicos se acumulan primero en el cielo raso.
- Cierre las puertas que vaya atravesando a medida que escapa para demorar la propagación del fuego.
- Agrúpese en el lugar de reunión de su familia.
- Una vez que esté fuera, permanezca fuera. Si falta alguien, avise a los bomberos, ya que están capacitados y equipados para llevar a cabo rescates seguros.

Si no puede salir de manera segura:

- Cierre todas las puertas que se interpongan entre usted y el fuego y el humo.

- Rellene las grietas alrededor de las puertas y cubra todos los respiraderos para mantener el humo fuera. Utilice toallas húmedas de ser posible.
- Llame al 911, informe sobre el incendio y explique con exactitud dónde se encuentra atrapado.

Tormentas eléctricas, tornados y huracanes

Nunca subestime las tormentas. En los EE. UU., un promedio de 300 personas resultan heridas y 80 personas fallecen por año como consecuencia de las tormentas con rayos. Otros peligros relacionados incluyen fuertes vientos, granizo, tornados e inundaciones repentinas. Este tipo de inundación causa más víctimas fatales (más de 140 por año) que cualquier otro peligro de esta clase.

Si existen probabilidades de que se produzca una tormenta eléctrica en su zona:

- resguárdese dentro de un edificio o automóvil de techo rígido;
- evite las duchas o baños de inmersión;
- desconecte los electrodomésticos, especialmente los artefactos grandes, como computadoras y equipos de aire acondicionado.

Cómo reaccionar ante una tormenta eléctrica

- No se convierta en pararrayos. Evite:
 - los árboles altos y aislados en zonas abiertas;
 - las cimas de las colinas, los campos abiertos, la playa o un barco en el agua;
 - los cobertizos aislados u otras estructuras pequeñas en zonas abiertas;
 - cualquier objeto de metal (tractores, equipos agrícolas, motocicletas, carritos y palos de golf, y bicicletas);
- En un bosque, busque refugio en una zona baja, debajo de un área densa de árboles pequeños.
- En una zona abierta, diríjase a un lugar bajo como un barranco o valle.
- Si siente que se le eriza el cabello, es porque el aire que le rodea está cargado de electricidad y está por caer un rayo, entonces:
 - hágase lo más pequeño posible y minimice su contacto con el suelo;
 - colóquese en cuclillas sobre la región plantar anterior;
 - coloque las manos sobre los oídos (el estruendo va a ser fuerte) y la cabeza entre las rodillas;
 - no se tienda sobre el suelo.

Cómo identificar un tornado

- Antes de que se desencadene, es posible que no haya una gota de aire. Una nube de escombros puede marcar la ubicación de un tornado, incluso cuando el embudo no es visible.
- Otros signos de peligro son:
 - cielo oscuro, a menudo verdoso;
 - una nube grande, oscura y baja (especialmente si gira);
 - granizo fuerte;
 - un ruido fuerte, similar al de un tren de carga.

Cómo reaccionar ante un tornado

- Si se encuentra en un edificio:
 - diríjase al sótano o al nivel más bajo del edificio;
 - diríjase al centro de una habitación interna, lejos de las ventanas;
 - de ser posible, ubíquese debajo de una mesa sólida y utilice los brazos para protegerse la cabeza y el cuello.
- Si se encuentra en silla de ruedas: ubíquese debajo del marco de una puerta, trabe las ruedas y cúbrase la cabeza con los brazos.
- Si se encuentra en un automóvil o una casa móvil: salga inmediatamente y diríjase al piso más bajo de un edificio cercano.
- Si se encuentra al aire libre y sin poder refugiarse:
 - tiéndase en una zanja o depresión cercana y cúbrase la cabeza con las manos;
 - no se ubique debajo de un paso elevado o puente.

Cómo prepararse para un huracán

- Asegure sus pertenencias como lo haría en caso de tormenta eléctrica.
- Cubra todas las ventanas con contrachapado o postigos contra huracanes para protegerse de los fuertes vientos.

Cómo reaccionar ante un huracán

- Si las autoridades locales emiten órdenes de evacuación, márchese inmediatamente de acuerdo con su plan de evacuación.
- Manténgase alejado de las líneas de tensión caídas para evitar el riesgo de descargas eléctricas.
- No regrese a su hogar hasta que las autoridades locales indiquen que es seguro hacerlo.

Si no puede ser evacuado:

- Permanezca adentro, lejos de todas las ventanas.
- Refúgiense en una habitación interna.
- Debe saber que la tormenta puede calmarse a medida que el ojo del huracán se acerca.
- De ser posible, manténgase alejado de las zonas inundadas; el agua puede estar contaminada o cargada de electricidad.

Cómo reaccionar ante una inundación

- Si cuenta con tiempo y ayuda, guarde los muebles de exterior en el interior; traslade los elementos esenciales a un piso superior.
- Desinfecte las botellas plásticas de refrescos, las tinas y los fregaderos con lejía (solamente lejía sin perfume; la que contiene perfume es tóxica) y llénelos con agua limpia para contar con un suministro temporal.
- Corte los suministros públicos desconectando los interruptores o las válvulas principales en caso de que se indique hacerlo; no toque los equipos eléctricos si está mojado o parado en el agua.

Si debe trasladarse a una superficie más alta:

- No intente vadear el agua en movimiento.
- No conduzca en zonas inundadas.
- Si la inundación sube alrededor de su auto, abandónelo.
- Mientras espera a los socorristas, haga señales desde una ventana, de ser posible, agitando un paño de color claro.

Seguridad alimentaria en caso de inundación o corte del suministro eléctrico

Una prioridad fundamental en una emergencia es contar con un buen suministro de agua limpia. Una persona normalmente activa necesita beber por lo menos 1 galón de agua por día. También necesitará agua para preparar alimentos y para higienizarse. Almacene por lo menos un galón adicional por persona, por día para esto. Cuando se corta el suministro eléctrico, puede que los sistemas de purificación no funcionen correctamente. El agua segura para beber, cocinar e higienizarse puede ser la embotellada, hervida o tratada.

No utilice agua contaminada para lavar los platos, preparar alimentos, hacer hielo, preparar leche maternizada (de ser posible, utilice leche maternizada que no requiera agregado de agua), cepillarse los dientes ni lavarse las manos. Puede utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol para lavarse las manos.

Si se corta el suministro eléctrico:

- Mantenga cerradas el mayor tiempo posible las puertas del refrigerador y el congelador para mantener el frío. Cada vez que se abre la puerta se pierde una cantidad importante de aire frío.



Agua potable de emergencia

- El refrigerador mantendrá los alimentos refrigerados de manera segura durante, aproximadamente, 4 horas si no se abre la puerta. Un congelador lleno puede mantener la temperatura durante, aproximadamente, 48 horas.
- Agrupe los alimentos en el congelador; esto ayuda a que los alimentos permanezcan refrigerados durante más tiempo.
- Congele los elementos refrigerados como sobras, leche, y carne y aves frescas que posiblemente no necesite de inmediato. Esto ayuda a mantenerlos a una temperatura segura durante más tiempo.
- Congele recipientes con agua para tener hielo y poder enfriar los alimentos en el congelador, el refrigerador o la nevera después de que se corte el suministro eléctrico. Si el agua del suministro normal está contaminada o no se encuentra disponible, el hielo derretido servirá como suministro de agua potable.

Si los alimentos entran en contacto con el agua de la inundación:

- Se deben desechar los recipientes para alimentos que tienen tapas de rosca (incluida el agua embotellada), tapas de presión, tapas corona (botellas de refresco), tapas de aluminio abre-fácil (latas de aluminio) y los alimentos envasados en forma casera si han tenido contacto con el agua de la inundación, puesto que están contaminados y no es posible desinfectarlos completamente.
- Si las latas selladas han tenido contacto con el agua de la inundación, retire las etiquetas, lave las latas y sumérlas en una solución de 1 taza de lejía (solamente lejía sin perfume; la lejía con perfume es tóxica) y 5 galones de agua. Vuelva a etiquetar las latas con un marcador.
- Utilice agua embotellada que no haya estado expuesta al agua de la inundación si existe esta posibilidad.

Si no dispone de agua embotellada:

- Debe hervir el agua para que sea segura. Si hierve el agua eliminará la mayoría de los tipos de microorganismos que provocan enfermedades y que pueden encontrarse en el agua.
- Si el agua está turbia, fíltrela con un paño limpio o deje que se asiente y utilice el agua más limpia para hervirla.

Si no puede hervir el agua:

- Puede desinfectarla con pastillas de cloro, pastillas de yodo o lejía doméstica. La lejía eliminará la mayoría de los tipos de microorganismos que provocan enfermedades y que pueden encontrarse en el agua.
- Si el agua está turbia, fíltrela con un paño limpio o deje que se asiente y utilice el agua más limpia para realizar la desinfección.
- Agregue 9 gotas de lejía común (solamente lejía sin perfume; la lejía con perfume es tóxica) por cada galón de agua, mezcle bien y deje reposar durante 30 minutos antes de utilizarla.

Temperaturas extremas: frío



Cuando las temperaturas invernales descienden mucho, puede ser difícil estar abrigado y a salvo. Las tormentas invernales suelen venir acompañadas de temperaturas extremadamente bajas, de manera que es posible que deba afrontar cortes del suministro eléctrico y, al mismo tiempo, rutas congeladas. Aunque permanecer dentro puede reducir el riesgo de choques automovilísticos o de caídas en el hielo, también se pueden presentar problemas. Su hogar puede enfriarse demasiado, tanto por un corte del suministro eléctrico como porque el sistema de calefacción no sea adecuado para las bajas temperaturas. En invierno, aumenta el riesgo de incendios domésticos, así como el de intoxicación por monóxido de carbono, como consecuencia del uso de estufas y hogares de leña para calentar los ambientes.

El frío extremo puede ocasionar graves problemas de salud o, incluso, poner en peligro la supervivencia. Todos podemos vernos afectados, pero los niños pequeños, las personas mayores y las personas con problemas de salud están especialmente en riesgo. Para protegerse y proteger a su familia, debe prepararse aprendiendo a prevenir los problemas de salud relacionados con el frío, y debe saber qué hacer si se presenta una emergencia para la salud relacionada con este tipo de clima.

Bebés

Los bebés menores de un año nunca deben dormir en una habitación fría porque pierden calor corporal con mayor facilidad que los adultos y, a diferencia de los adultos, no pueden producir suficiente calor corporal temblando. Si no se puede mantener una temperatura cálida, organícese para permanecer temporalmente en otro lugar.

En caso de emergencia, puede abrigar a un bebé haciendo uso del calor de su propio cuerpo. Si debe dormir, tome precauciones para evitar aplastar al bebé. Las almohadas y otra ropa de cama suave también implican riesgo de asfixia; quítelas del área cercana al bebé.

Personas mayores

La capacidad de sentir los cambios de temperatura disminuye con la edad, y las personas mayores suelen producir menos calor corporal a causa de un metabolismo más lento y una menor actividad física. Si usted es mayor de 65 años, tenga un termómetro dentro en el que pueda verificar la temperatura dentro de su hogar con frecuencia durante la temporada invernal.

Síntomas y tratamiento de la hipotermia y la congelación

Los procedimientos de emergencia descritos a continuación no reemplazan la capacitación en primeros auxilios. Sin embargo, estos procedimientos pueden ayudarle a estar preparado y a saber cuándo debe buscar atención médica y qué hacer por su propia supervivencia hasta que reciba ayuda.

Síntomas de hipotermia

- Temblor incontrolable.
- Pérdida de la memoria y desorientación.
- Habla temblorosa.
- Somnolencia y agotamiento aparente.

Síntomas de congelación

- Entumecimiento.
- Palidez en las extremidades (dedos de los pies y las manos, lóbulos de las orejas y punta de la nariz).

Tratamiento para la hipotermia y el congelamiento:

- Obtener asistencia médica lo antes posible.
- Llevar a la víctima a una habitación o un refugio cálidos.
- Las bebidas calientes pueden ayudar a elevar la temperatura corporal, pero no suministre bebidas alcohólicas. No trate de suministrar bebidas a una persona inconsciente.
- Una vez que la temperatura corporal haya aumentado, mantenga a la persona seca y envuelta en una manta abrigada, incluidos el cuello y la cabeza.

Tratamiento adicional para la hipotermia:

- Si las prendas que lleva la víctima están mojadas, quíteselas.
- Primero, caliente el centro del cuerpo —pecho, cuello, cabeza e ingle— utilizando una manta eléctrica, si dispone de una.

Tratamiento adicional para el congelamiento:

- Nunca frote la zona congelada con nieve ni la masajee; esto puede provocar mayor daño.
- A menos que sea absolutamente necesario, no camine si tiene los pies o dedos congelados: esto empeora el daño que se ha producido.
- Sumerja la zona afectada en agua tibia, no caliente, o bien, caliente la zona afectada haciendo uso del calor corporal.

- Para dar calor no utilice una almohadilla térmica, lámpara de calor ni el calor de una estufa, hogar de leña o radiador.

Si está atrapado en un automóvil durante una ventisca:

- De ser posible, sálgase del camino.
- Encienda las balizas y cuelgue una bandera de socorro o un paño de color vivo de la antena de la radio o la ventanilla y permanezca dentro del vehículo, a menos que pueda caminar hacia un edificio cercano.
- Encienda el motor y la calefacción durante 10 minutos cada hora para mantener una temperatura cálida; mientras el motor se encuentre encendido, abra levemente una ventanilla para ventilar.
- Mantenga la temperatura corporal moviéndose dentro del automóvil.

Temperaturas extremas: calor

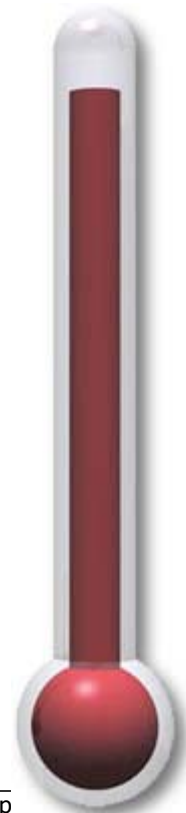
Las condiciones atmosféricas estancadas y la mala calidad del aire, sumadas a las temperaturas extremas y la gran humedad, pueden provocar enfermedades relacionadas con el calor, especialmente en niños pequeños, personas mayores y personas con problemas de salud.

Cómo prepararse para el calor extremo

- Coloque burletes en las puertas para que el aire fresco no se disipe al exterior.
- Instale firmemente los equipos de aire acondicionado de ventana.
- Coloque temporalmente material reflectante de ventana como el material de cartón cubierto con aluminio, que es similar a los paneles que se utilizan en los automóviles.
- Deje cerradas las ventanas contra tormentas todo el año.

Cómo reaccionar ante el calor extremo

- Nunca deje a las mascotas o a los niños solos en vehículos cerrados, ni siquiera para hacer un recado que le llevará 5 minutos.
- Beba abundante agua.
- Restrinja el consumo de bebidas alcohólicas.
- Lleve ropa suelta, liviana y de colores claros que le cubra la piel lo más posible.
- Verifique que se encuentren bien los familiares y vecinos que no tienen equipos de aire acondicionado.



- Evite las tareas agotadoras durante la parte más calurosa del día.

Síntomas y tratamiento del agotamiento por calor y el golpe de calor

El agotamiento por calor es una forma más leve de enfermedad relacionada con el calor que puede producirse luego de varios días de exposición a altas temperaturas y del recambio inadecuado o desequilibrado de líquidos. Las personas más propensas al agotamiento por calor son las personas mayores, las personas con alta tensión arterial y las personas que trabajan o realizan actividad física en ambientes calurosos.

El golpe de calor es una condición mortal. El sistema de enfriamiento del cuerpo, que está controlado por el cerebro, deja de funcionar, y la temperatura corporal interna aumenta hasta el punto de poder producir daño cerebral o daño a otros órganos internos (la temperatura puede alcanzar los 105 °F o 40.56 °C).

Síntomas del agotamiento por calor

- Palidez y piel fría y húmeda.
- Mucho sudor.
- Calambres o dolores musculares.
- Sensación de mareo o desmayo.
- Posible dolor de cabeza, debilidad, sed y náuseas.
- Aumento de la temperatura central (normalmente entre 100 °F y 104 °F o 37.78 °C y 40 °C).
- Aumento del pulso.

Síntomas del golpe de calor

- Temperatura corporal alta (más de 105 °F o 40.56 °C).
- Piel caliente, colorada y seca.
- Pulso rápido y débil.
- Hiperventilación (respiración rápida y superficial).
- Desorientación o inconsciencia.

Si alguna persona padece una enfermedad grave relacionada con el calor:

- Llame al 911 o lleve a la víctima a un hospital en forma inmediata; cualquier demora podría ser mortal. No intente tratar un caso de golpe de calor en casa; sin embargo, sí puede ayudar mientras espera la llegada de la asistencia médica.
- Traslade a la víctima a un ambiente más fresco.
- Quítele la ropa.
- Puede bañar, duchar o lavar con esponja y agua fría, o bien, colocar sábanas húmedas para disminuir la temperatura corporal.

Recursos de información

Póngase en contacto con recursos locales de preparación para emergencias

Busque en el directorio telefónico el número de teléfono del gobierno de su condado. Este debe poder proporcionarle el número telefónico del jefe de emergencias de su condado. Aunque algunas municipalidades incorporadas tendrán sus propios jefes de emergencias, con seguridad su condado tendrá uno.

Consulte si su comunidad dispone de un registro de necesidades especiales. Un registro de necesidades especiales es una base de datos que contiene información sobre personas de su comunidad que padecen discapacidades o tienen otras necesidades especiales y podrían necesitar ayuda en caso de que se produzca una catástrofe. Si se desencadena una catástrofe, se llamará a las personas que figuran en el registro y se les suministrará información acerca de cómo prepararse o reaccionar ante la emergencia, se les suministrará información relacionada con los centros de ayuda o refugios, y se les preguntará acerca de su bienestar. La información también puede ser útil para que el personal y los voluntarios de emergencias presten asistencia. La participación en un registro de necesidades especiales es voluntaria. Las personas que figuran en el registro deciden si desean aceptar la ayuda o si se responsabilizan por sí mismas. Sin embargo, no todas las zonas cuentan con dicho servicio. La Organización Nacional para la Discapacidad (NOD, por sus siglas en inglés) llevó a cabo una encuesta en el 2004 con el fin de evaluar si los jefes de emergencias locales y estatales habían incorporado las necesidades de las personas con discapacidades en sus planificaciones. En ese momento, el cincuenta por ciento de los funcionarios dijo que no disponían de un registro de necesidades especiales.

Fuentes de esta publicación y otros recursos

Administración para la Preparación y Ayuda a Adultos Mayores en Caso de Catástrofe (Administration on Aging Disaster Preparation and Assistance)

www.aoa.dhhs.gov/prof/preparedness/preparedness.asp

Asociación Estadounidense para la Salud y la Discapacidad (American Association on Health and Disability)

1-301-545-6140

www.aahd.us

Cruz Roja Americana

Línea de acceso directo a personas desaparecidas

1-713-313-1628

Lista “Sano y salvo”

<https://disastersafe.redcross.org>

¿Está preparado? Guía de preparación para los ciudadanos (Are you Ready? A Guide to Citizen Preparedness)

www.fema.gov/areyouready

**Centro para las Profesiones Médicas y los Problemas Relacionados con la Discapacidad
(Center for Disability Issues and the Health Professions)**

www.cdihp.org/evacuation/toc.html

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control
and Prevention)**

www.bt.cdc.gov

Búsqueda de seres queridos (Contact Loved Ones)

1-866-78-CONTACT

www.contactlovedones.org

DisabilityInfo.gov

www.disabilityinfo.gov/digov-public/public/DisplayPage.do?parentFolderId=5150

Easter Seals

s.a.f.e.t.y. first (la seguridad primero)

www.easterseals.com/site/PageServer?pagename=ntl_safety_first_evacuation

Agencia Federal de Gestión de Emergencias (Federal Emergency Management Agency)

Línea de ayuda para catástrofes

1-800-621-3362

Línea de acceso directo para que los evacuados consigan refugio

1-888-312-4567

www.fema.gov

Información sobre discapacidad después de Katrina (Katrina Disability Information)

www.katrinadisability.info

**Coalición Nacional de Preparación Doméstica (National Domestic Preparedness
Coalition)**

www.ndpci.us/contact.html

Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health)

health.nih.gov/result.asp/201

**Organización Nacional para la Discapacidad (National Organization on Disability;
NOD, por sus siglas en inglés)**

Iniciativa de preparación para emergencias

www.nod.org/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=1564

Mapa interactivo de recursos de la NOD

www.nod.org/EPIResources/interactive_map.html

PrepareNow.org

©Coalición de Amputados de América
900 E Hill Avenue, Suite 205
Knoxville, TN 37915

www.amputee-coalition.org
acainfo@amputee-coalition.org
1-888-267-5669

www.preparenow.org

Project Disaster

www.projectdisaster.com

Ready

1-202-282-8000

www.ready.gov

“Kit de supervivencia para diabéticos” (“Survival Kit Is Sweet for Diabetics”)

www2.tulane.edu/article_news_details.cfm?ArticleID=7488

Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE. UU. (U.S. Department of Health & Human Services)

www.hhs.gov/aspr/opeco/ndms

Departamento de Seguridad Nacional de los EE. UU. (U.S. Department of Homeland Security; DHS, por sus siglas en inglés)

www.dhs.gov/xprepresp

Administración de Incendios de los EE. UU. (U.S. Fire Administration; USFA, por sus siglas en inglés)

www.usfa.fema.gov

Sitio de la USFA para niños

www.usfa.fema.gov/kids