

Inciencias climáticas y calor extremo

Durante el verano en Colorado pueden ocurrir inciencias climáticas, como granizo y tormentas eléctricas, así como días de calor extremo. La necesidad de las personas, familias y comunidades de estar preparados para una emergencia climática y el calor extremo nunca ha sido tan importante.

Para obtener información sobre la preparación en varios idiomas, visite <https://www.ready.gov/languages>.

Inciencias climáticas

Estas son las medidas que usted y su familia pueden adoptar para minimizar los daños a consecuencia de una emergencia climática.

Antes de la tormenta

- **Elabore un plan familiar en el caso de tormentas:** Hable con todos los integrantes de la familia, incluso con los más pequeños. Piensen en qué lugar de su casa se reunirían en caso de una tormenta. ¿Hay alguna cosa que tendrían que buscar? ¿Qué sucede con las cosas que están afuera y deben traer al interior, incluidas las mascotas? Asegúrese de que todos sepan dónde se encuentra todo y quién es el responsable de buscar cada cosa. Luego ¡practiquen!
- **Conozca a sus vecinos:** Sus vecinos pueden ser su mejor sistema de apoyo, y usted puede ayudar a los vecinos que puedan necesitar asistencia, como los ancianos, las personas con bebés o con necesidades sanitarias especiales. Hable con ellos sobre cómo pueden trabajar juntos, ¿Quién podría necesitar ayuda para evacuar? ¿Alguien tiene problemas de salud que se deben tener en cuenta?
- **Evalúe su casa:** Averigüe si su techo es resistente al granizo y al viento fuerte. ¿Las ventanas y puertas fueron construidas para resistir el clima y los escombros? Y, así como nos aseguramos de que nuestras tuberías puedan resistir los fríos inviernos de Colorado, cerciórese de que sus desagües puedan resistir las primaveras y veranos lluviosos. Inspeccione los desagües cada primavera para asegurarse de que no estén obstruidos y el agua fluya hacia fuera de la casa.
- **Pode los árboles:** Antes de una tormenta asegúrese de que los árboles estén podados para evitar que las ramas se rompan y causen daños.
- **Elabore un kit de preparación para emergencias:** Encontrará sugerencias sobre qué incluir en su kit en <https://www.ready.gov/colorado>. Asegúrese de incluir copias de los documentos personales y listas de contacto, los medicamentos necesarios y dinero en efectivo. Sabemos que puede ser costoso, así que concéntrese primero en lo básico.

Durante la tormenta

- **Busque refugio:** Diríjase hacia el interior y permanezca adentro, en el piso más bajo de un edificio y lejos de las ventanas. Cierre todas las cortinas y persianas para evitar que entren vidrios rotos. No use equipos electrónicos ni teléfonos celulares y en su lugar elija objetos que funcionen con batería. No se duche, bañe ni use las tuberías. Si tiene una radio que

funciona con batería, escuche las noticias para enterarse de las novedades. El Servicio Meteorológico Nacional recomienda permanecer adentro durante al menos 30 minutos después del último trueno.

- **Deje de conducir o disminuya la velocidad:** Si está conduciendo, trate de encontrar una cobertura segura, no conductiva, como debajo de un puente o paso elevado. Si no puede, salga de la carretera, apague el auto y colóquese de espaldas a la ventana para protegerse de los vidrios. Si tiene una manta, póngasela encima, y si hay niños en el auto, sitúese entre ellos y las ventanas.

Después de la tormenta

- **Conduzca y viaje con seguridad:** No conduzca por carreteras inundadas y manténgase lejos de las zonas dañadas por la tormenta. Evite los cables eléctricos caídos e informe a su autoridad local de energía eléctrica al respecto.
- **Conozca los signos de un ataque de corazón:** Durante las situaciones estresantes se pueden producir [ataques de corazón](#). Asegúrese de conocer los signos de un ataque de corazón y qué hacer si usted o alguien que conoce piensan que pueden estar sufriendo de un infarto.
- **Preste atención:** Las cosas pueden cambiar rápidamente. Vigile a su familia para asegurarse de que todos estén bien y observe a las mascotas. Los animales se pueden comportar de forma extraña durante los eventos climáticos. Asegúrese de que sus mascotas estén bajo su control directo.

Calor extremo

El calor extremo se define como las temperaturas de verano que son mucho más altas y/o húmedas que el promedio. Las reacciones adversas al calor, como el agotamiento por el calor o el golpe de calor, ocurren cuando el cuerpo no puede enfriarse adecuadamente por sí mismo. Si bien por lo general el cuerpo se enfría al sudar, durante el calor extremo esto puede no ser suficiente. En estos casos, la temperatura corporal de la persona aumenta más rápidamente que su capacidad para enfriarse. Esto puede causar daños al cerebro y otros órganos vitales.

Por lo general, los adultos mayores, los niños más pequeños, las personas con enfermedades mentales o crónicas, y las personas que viven sin aire acondicionado tienen un riesgo mayor de sufrir de reacciones adversas al calor. Sin embargo, el calor también puede afectar a las personas jóvenes y sanas si realizan actividades físicas extenuantes cuando hace calor.

Para evitar las reacciones adversas al calor, las autoridades de salud pública recomiendan:

- Beba agua para mantenerse hidratado, no espere hasta tener sed. Evite las bebidas azucaradas o con alcohol ya que provocan la pérdida de líquido corporal.
- Permanezca en zonas con aire acondicionado, como centros comerciales o bibliotecas. Incluso permanecer unas pocas horas en un lugar con aire acondicionado puede mantener el cuerpo fresco.
- Vista ropa ligera, holgada y de colores claros.
- Limite la actividad física a los momentos en que esté más fresco.
- Evite preparar y comer comidas calientes, ya que aumentan la temperatura corporal.
- Ofrezca a las mascotas mucha agua fresca.

- Visite a las personas que tengan mayor riesgo al menos dos veces al día y vigílelas con atención por si nota signos de agotamiento por el calor o golpe de calor.

[Aquí se indican los signos de las reacciones adversas al calor y qué hacer en esos casos.](#) Para obtener más información sobre las reacciones adversas al calor, visite <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html>.