

## Preparación para el invierno

**La preparación es clave para mantenerse seguro y sano este invierno. Revise los consejos que se presentan a continuación para preparar su vehículo y su casa, y para abordar las tormentas de nieve antes y después de que ocurran. Además puede encontrar información útil sobre lo que debe incluir en el kit de emergencia para su vehículo y el kit de emergencia para su casa.**

### Preparación del vehículo

- Acondicione su auto para el invierno, lo que incluye revisar la batería, el anticongelante, el nivel de aceite y los neumáticos. Revise el termostato, el sistema de encendido, las luces, las luces de emergencia, el sistema de emisión de gases, el calentador, el eliminador de escarcha y los frenos. Se recomienda usar neumáticos para nieve y en ciertas condiciones pueden ser necesarias cadenas; especialmente en las montañas. Mantenga siempre el tanque de gasolina por lo menos lleno hasta la mitad.
- Las carreteras nevadas o con hielo causan condiciones peligrosas para la conducción. Antes de la primera tormenta grande, revise la banda de rodadura de los neumáticos, cambie los neumáticos por neumáticos para la nieve o asegúrese de tener cadenas en su vehículo.
- Si se queda varado en su automóvil, encienda el motor durante 10 minutos por hora para calentar el interior del auto. Cerciórese de que el tubo de escape no esté obstruido con nieve. Encienda la luz interior en la noche cuando encienda el motor o amarre una tela de color brillante a la antena para que los rescatistas lo puedan ver.
- Recuerde que la tracción en las cuatro ruedas no significa que su vehículo no se resbalará. Tenga precaución y conduzca a menor velocidad cuando las carreteras estén cubiertas de nieve o de hielo.
- Si queda varado, no salga del vehículo. Llame al 911 para recibir ayuda. Tener un poco de arena sanitaria para gatos para poner en la base de los neumáticos puede ayudar a recuperar tracción para volver a la carretera.
- Para conocer las condiciones en las carreteras, llame al (303) 639-1111 o visite [www.cotrip.org](http://www.cotrip.org).

### Preparación de la casa

- Las temperaturas frías pueden congelar las tuberías y algunas veces hacer que exploten. Aísle las tuberías en espacios confinados y asegúrese de purgar los conductos de mangueras externas. Para evitar que se congelen las tuberías, envuélvalas con material aislante o capas de diarios. Luego cúbralas con plástico para evitar que entre humedad.
- Si usa una estufa de leña para calefacción, asegúrese de que limpien la chimenea y verifique que no tenga obstrucciones antes de usarla.
- Familiarícese con los mensajes de alerta y avisos de tormentas de invierno.
- [Regístrese para recibir alertas de emergencia](#) para los residentes del condado de Jefferson.
- Revise sus equipos para retirar la nieve y tenga a mano sal de roca para derretir el hielo en las aceras y arena normal o arena sanitaria para gatos para generar tracción provisional.

- Aísle las paredes y el ático.
- Tape las rendijas con masilla e instale burletes en las puertas y ventanas.
- Instale ventanas contra tormentas o cubra las ventanas con plástico desde el interior.
- Ubique dónde están las llaves de paso del agua y sepa cómo cerrarlas, si es necesario.
- Tenga disponibles en su casa mantas adicionales y fuentes de calor alternativas por si se produjera un corte de la corriente eléctrica prolongado. Un generador externo pequeño puede alimentar un calefactor durante unas horas. Las estufas de leña/chimeneas con hogar también son excelentes fuentes de calor. Asegúrese de tener más leña o gránulos para su estufa.
- Aprovechese de alimentos no perecederos y agua por si queda aislado por la nieve en su casa durante un período prolongado.
- Arme un kit de suministros de emergencia, también llamado kit de 72 horas, con artículos que pudiera necesitar si le aconsejan evacuar. Guarde estos suministros en recipientes resistentes, fáciles de transportar, como mochilas, bolsas de lona o recipientes de basura. Muchos de estos kits se pueden comprar, pero una de las maneras más sencillas es hacer el suyo propio y tener una mochila, paquete o recipiente separado para cada persona. Guarde cada kit en un lugar donde sea fácil de ubicar en cualquier momento.

## Durante las tormentas de nieve

### *En el interior*

- Las nevadas fuertes pueden causar daños a las terrazas, los techos y las ramas de árboles. Si es seguro hacerlo, intente retirar la nieve de la terraza con una pala y hacerla caer de las ramas de los árboles mientras está nevando, a fin de reducir los daños.
- Los calentadores de ambiente, en especial los que tienen elementos térmicos descubiertos, también pueden provocar incendios en la casa, así que cerciórese de apagar los calentadores antes de salir de su vivienda.
- En caso de ventisca no salga de su vivienda innecesariamente, especialmente si las condiciones son particularmente peligrosas.
- Tenga un plan de evacuación y practíquelo. Tenga rutas alternativas, en caso de que su ruta principal esté cubierta de nieve o sea demasiado peligroso conducir por ella.
- Incluya a los niños en la planificación de la preparación.
- Tenga un plan de contacto familiar (a quién llamar, dónde encontrarse, dónde encontrarse si están separados, etc.).
- Permanezca adentro.
- Si está usando una calefacción alternativa, siga las directrices de seguridad contra incendios y asegúrese de ventilar de forma adecuada.
- Mantenga cerradas todas las habitaciones que no se utilicen.
- Ponga toallas en la base de las puertas.
- Coma alimentos nutritivos y beba abundante líquidos para tener energía y estar hidratado.

### *En el exterior*

- Busque un refugio. Si no encuentra ninguno, construya una protección, cortavientos o cueva de nieve para protegerse del viento.

- Haga fuego para calentarse y llamar la atención. Coloque piedras alrededor del fuego para absorber y reflejar el calor. Guarde leña adicional y manténgala lo más seca posible.
- Comer nieve para hidratarse bajará la temperatura del cuerpo; derrítala primero.
- Haga ejercicio periódicamente, moviendo energéticamente las piernas, los brazos, los dedos de las manos y de los pies para aumentar la circulación y la temperatura corporal.
- No use ropa de algodón cuando salga a la intemperie, ya que el algodón no se secará y disminuirá la temperatura corporal. Otros tejidos sintéticos lo ayudarán a mantener la temperatura corporal a la temperatura adecuada.
- Cúbrase la boca para proteger los pulmones del aire frío extremo y evite hablar sin necesidad.
- Preste atención a los signos de deshidratación.
- Cuando salga al exterior vístase con capas de ropa caliente, holgada, liviana y que no sea de algodón. Se puede sacar capas para evitar enfriarse.
- Preste atención a los signos de congelación, como la pérdida de sensibilidad y la palidez de los dedos de las manos y los pies, la nariz y los lóbulos de las orejas. Si se presentan estos signos, procure conseguir inmediatamente atención médica.
- Preste atención a los signos de hipotermia, que consisten en temblores incontrolables, habla lenta o pastosa, fatiga y andar a tropezones. Si los detecta, vaya a un lugar cálido, quítese la ropa mojada y beba bebidas calientes sin alcohol. Busque atención médica lo antes posible.

### Después de las tormentas de nieve

- Ayude a los vecinos que necesiten asistencia, como por ejemplo ancianos, personas con bebés o con necesidades especiales.
- Quite el hielo y la nieve de las ramas de los árboles, el techo y otras estructuras después de que pase la tormenta, si es seguro hacerlo.
- Cuando palee nieve, evite el esfuerzo excesivo. Las temperaturas más frías hacen que el corazón se esfuerce más y pueden hacer que sienta menos cansancio al realizar actividades vigorosas.

### **Seguridad al palear la nieve**

En el Departamento de Salud Pública del condado de Jefferson creemos que es importante que las personas se [preparen](#) para situaciones de emergencia que podrían afectarlas y afectar a sus familias. Si bien con frecuencia pensamos en eventos importantes cuando hablamos de preparación, también es vital prepararse para actividades de rutina, para que no se conviertan en emergencias. Un ejemplo es palear nieve durante una [tormenta de invierno](#).

La mayoría de nosotros considera palear la nieve como una tarea y no como ejercicio. Sin embargo, se trata básicamente de levantar peso a un ritmo [aeróbico](#). Palar nieve durante 30 minutos puede [quemar](#) entre 180 y 266 calorías, de forma similar al esquí alpino o la natación. Todos los años las personas se lastiman al palear nieve, desde lesiones menores hasta ataques de corazón mortales<sup>14</sup>, así que es importante tomarse en serio la actividad de palear nieve.

A continuación se encuentran algunos consejos para no correr riesgos al palear nieve.

- **Abrígue, pero no demasiado.** Es importante estar abrigado para evitar la congelación y la hipotermia, pero estar demasiado abrigado también puede ser peligroso. Es común sudar cuando se realiza actividad física, incluso cuando afuera está muy frío. Sudar hará que el cuerpo se enfríe, que es justamente lo que usted está intentando evitar. Vístase con capas para poder quitarse prendas a medida que aumente la intensidad de la actividad.
- **Use la técnica adecuada.** Empiece cada movimiento flexionando las rodillas, como si fuera a sentarse en una silla. Mantenga recta la espalda y haga fuerza con los músculos abdominales (se siente como cuando uno aprieta el estómago hacia adentro). Párese afirmándose en las piernas para impulsarse en lugar de intentar levantar la nieve con la espalda. Alterne el lado del cuerpo donde sostiene la pala para ayudar a equilibrar la parte superior del cuerpo.
- **Conozca sus límites.** Realice la actividad con calma y descanse cuando lo necesite. Si siente algún [signo de advertencia](#) de ataque de corazón busque atención médica de inmediato.

### Kit de emergencia de invierno para el vehículo

Esto es lo que necesita:

- pala
- radio que funcione con batería
- mantas y/o saco de dormir (que no sea de algodón si es posible)
- pinzas de arranque
- adaptador de teléfono celular para enchufar en el encendedor
- bengalas y reflectores de emergencia
- sombreros, medias y mitones adicionales
- extintor de incendios
- kit de primeros auxilios con navaja multiuso
- linterna con baterías adicionales (algunas linternas se encienden con el calor corporal)
- bandera de salvamento fluorescente y silbato para llamar la atención
- calentadores de manos y pies
- fósforos y velas pequeñas
- medicamentos necesarios
- bolígrafo, marcador permanente y papel tamaño carta para escribir mensajes de emergencia
- sal para carretera, arena normal o arena sanitaria para gatos para tracción
- bocadillos y barras energéticas (preferentemente que no se congelen, por ejemplo de la marca Larabar)
- correa de remolque y/o cuerda
- agua
- raspador de parabrisas y escobilla

### Kit de suministros de emergencia para la casa

A continuación encontrará una lista modelo de los artículos que debe considerar poner en su kit:

- dirección y números de teléfono
- papel de aluminio
- suministros para bebés
- pilas para aparatos de audición
- información sobre baterías para sillas de ruedas
- radio que funcione con batería
- desinfectante
- velas de emergencia
- ropa adicional
- anteojos o lentes de contacto de reemplazo
- linterna
- lista de medicamentos y medicamentos esenciales
- abridor de latas manual
- alimentos no perecederos (barritas energéticas, carnes, jugo, frutas y verduras enlatadas, leche en polvo, alimentos para bebés, galletas secas, mantequilla de maní, productos liofilizados y deshidratados)
- vasos de papel/plástico, platos y utensilios y también toallas de papel
- bolígrafo y papel
- artículos de higiene
- bolsas de plástico y cordones
- balde de plástico con tapa hermética (sustituto provisional del inodoro)
- cuerda o cordón
- sacos de dormir y mantas (de lana o térmicos)
- enfriadora pequeña y bolsas de hielo para medicamentos
- jabón
- suministros para animales de servicio (permisos, vacunas, certificados y alimentos)
- papel higiénico
- navaja multiuso y herramientas básicas
- agua (un galón/persona/día)
- tabletas para purificar el agua
- fósforos impermeables
- guantes de trabajo

### Recursos adicionales

- [Cómo retirar la nieve, División de Carreteras y Puentes del Condado de Jefferson](#)
- [Consejos para retirar la nieve en invierno](#)
- [Cómo disfrutar las fiestas con seguridad](#)
- [Seguridad en la temporada festiva, FEMA](#)
- [Guía de preparación para emergencias del Condado de Jefferson](#)