



FRÍO EXTREMO Y TORMENTAS DE INVIERNO / OLA DE FRÍO

Tenga en cuenta que los mensajes básicos se incluyen en la sección anterior: Mensajes clave para todos los riesgos de la casa y para la planificación familiar en caso de desastre. También se dispone de mensajes separados en referencia a otros peligros en concreto.

Una ola de frío es un fenómeno climático que se caracteriza por un marcado enfriamiento del aire o la invasión de un aire muy frío sobre una zona muy amplia. También puede tratarse de un período prolongado de frío excesivo, que puede venir acompañado de fuertes vientos que causan escalofríos, creando un clima que parece mucho más frío de lo que es en realidad. Viene marcado por una bajada en la media de las temperaturas, bien por debajo de las temperaturas medias de la región y con consecuencias en la población, en las cosechas, en los inmuebles y en los servicios. Las olas de frío pueden ser precedidas o acompañadas por eventos climáticos invernales significativos, tales como ventiscas o tormentas de hielo. Las olas de frío también pueden llamarse oleada de frío y helada profunda.

El frío extremo puede provocar tormentas invernales, aguanieve y lluvias heladas, lo que supone un

riesgo, ya que mantenerse a salvo y caliente puede convertirse en un desafío. La sobreexposición y el sobreesfuerzo en el frío pueden causar hipotermia, congelación y paros cardíacos. Durante las tormentas invernales, el hielo en las carreteras provoca un aumento de los accidentes de tráfico. Muchas casas pueden perder electricidad y estar demasiado frías, y los sistemas de calefacción no están preparados adecuadamente para el clima. Los calentadores y las chimeneas en el interior pueden aumentar el riesgo de envenenamiento por monóxido de carbono y de incendios en el hogar.

El frío extremo y sus efectos varían según el lugar, pero todos pueden prepararse para protegerse a sí mismos y a su hogar. A continuación, se presentan medidas a tener en cuenta durante el frío extremo y las tormentas de invierno.



Evaluación y planificación

Mensajes clave	Detalles específicos del contexto
Conozca los riesgos de su área para condiciones climáticas extremas	<ul style="list-style-type: none"> • Conozca los patrones climáticos locales y el terreno para entender mejor los riesgos. • Infórmese sobre los canales de comunicación para una alerta temprana por frío extremo y tormentas de invierno en su comunidad. • Considere factores de riesgo como la proximidad a ríos, lagos y canales de agua que puedan estar en riesgo de helarse o inundaciones.
Conozca sus puntos de apoyo sanitario más cercanos	<ul style="list-style-type: none"> • Esté al tanto de los hospitales y centros médicos cercanos en caso de riesgo de hipotermia o congelación.
Prepare mecanismos de alerta con la comunidad	<ul style="list-style-type: none"> • Involucre a los jóvenes y voluntarios para que apoyen a las comunidades con atención y actividades adicionales. • Instruya a los trabajadores de la salud y a los miembros de la comunidad sobre los riesgos específicos del frío extremo y las tormentas de invierno; entrénelos para que respondan rápidamente.
Conozca los riesgos y planifique los efectos del clima frío en los cultivos y el ganado	<ul style="list-style-type: none"> • El clima helado puede dañar o matar la producción, incluyendo el ganado. • Las heladas y sus efectos son significativos; comprenda los riesgos y la tolerancia de cada especie de ganado y plantas a las bajas temperaturas y al acceso al agua.



Mitigar riesgos: físicos o ambientales

Mensajes clave	Detalles específicos del contexto
<p>Prepare suministros para el hogar teniendo en cuenta las tormentas de invierno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las principales preocupaciones durante una tormenta de invierno son la pérdida de calor, la electricidad, el servicio telefónico y la escasez de suministros. • Tenga agua embotellada disponible en caso de que las cañerías se congelen y acumule varios días de suministros de alimentos cuando se espere una tormenta de nieve. • Tenga a mano una linterna, baterías adicionales y una radio portátil. • Tenga una fuente de calor de emergencia, como una chimenea, una estufa de leña o un calentador que esté debidamente ventilado. • Revise la seguridad de su generador. Nunca lo maneje en un espacio cerrado. • Asegúrese de que su detector de dióxido de carbono funcione y de que la ventilación exterior esté despejada.
<p>Prepare su vehículo para el invierno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prepare los neumáticos de su vehículo para la nieve y las carreteras heladas. • Construya un suministro de emergencia para su automóvil que incluya cables de puente, botiquín de primeros auxilios, cargador para el teléfono móvil, una linterna, ropa de abrigo, pala y cepillo para nieve y una rueda de repuesto. • Asegúrese de que su vehículo tenga el tanque lleno de gasolina.
<p>Esté atento a los grupos de riesgo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ayude a los ancianos y a las personas débiles. • Tenga un plan y un refugio para proteger a sus animales; transporte alimento extra cerca de los animales. Tenga agua disponible, ya que los animales están en riesgo de deshidratación durante las tormentas invernales.



Prepárese para reaccionar: desarrolle habilidades y almacene provisiones

Mensajes clave	Detalles específicos del contexto
Manténgase informado: controle el tiempo, escuche la radio y siga las instrucciones.	<ul style="list-style-type: none"> • Vigile el clima atentamente para ver si en su área se emiten condiciones climáticas de frío extremo, una alerta de tormenta de invierno o una advertencia de tormenta de invierno.
Manténgase hidratado	<ul style="list-style-type: none"> • Beba mucho líquido caliente para ayudar a mantener su cuerpo caliente. • Evite el alcohol.
Protéjase con ropa adecuada y cubra la piel expuesta.	<ul style="list-style-type: none"> • Use ropa apropiada para un clima frío. • Los tejidos sintéticos y de lana proporcionan un mejor aislamiento, ya que algunos sintéticos están diseñados para mantener la transpiración lejos de su cuerpo y mantenerlo seco. • Vístase en capas con una capa exterior resistente al viento. • Use calcetines calientes, guantes, gorro y bufanda. Asegúrese de cubrirse la nariz para protegerla. • Si se moja, póngase ropa seca lo antes posible. Usted pierde calor más rápidamente cuando está mojado.
Conozca los síntomas de los males causados por el frío.	<ul style="list-style-type: none"> • Busque asistencia médica si se presentan síntomas de hipotermia o congelación. • Evite el sobreesfuerzo (que puede causar paro cardíaco), a menudo causado por la limpieza de la nieve. • Evite la exposición al frío extremo y a la nieve. • Manténgase hidratado.
Manténgase al tanto de las personas en riesgo a su alrededor	<ul style="list-style-type: none"> • Vigile a la familia, amigos y vecinos que sean más propensos a ser vulnerables al frío extremo. • Estimular la solidaridad y pedir a las personas que apoyen proactivamente a los ancianos, enfermos crónicos durante el frío (familia, vecinos, amigos).
Proteja a sus mascotas y ganado	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrese de que sus mascotas y ganado o animales de granja tengan suficiente comida y agua y que no estén demasiado expuestos al frío extremo.

<p>Busque refugio inmediatamente</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evite conducir si es posible. • Evite la exposición al frío extremo y a la nieve.
<p>Proteja su hogar y use suministros apropiados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deje agua corriendo, aunque sea solo un goteo, impide que las tuberías se congelen. • No utilice fuentes de calefacción alternativas dentro de su casa, es decir, un generador. • No utilice aparatos de calefacción y cocina para uso al aire libre que no estén diseñados con ventilación.
<p>Durante una tormenta de invierno, si usted está en un vehículo, evite condiciones inseguras</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evite viajar solo y de noche. • Si queda atrapado, permanezca dentro del vehículo. • Conduzca lentamente en la nieve, ya que el hielo puede ser difícil de ver.
<p>Conozca la seguridad en el hielo en estanques y lagos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compruebe siempre el grosor y el color del hielo; el gris indica que el hielo no es lo suficientemente grueso. • El hielo debe ser de color azul claro (más de 12 cm de espesor) antes de que se considere seguro pisarlo.
<p>Tenga en cuenta los peligros después de la tormenta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Después de una tormenta, tenga cuidado con los apagones. • Inundaciones causadas por la nieve derretida; conduzca con seguridad si se encuentra en la carretera. • Revise las tuberías que puedan estar congeladas, ya que el agua se expande cuando se congela y puede hacer que las tuberías se rompan. • Salar los caminos si es posible y palear la nieve de las aceras para reducir el riesgo de lesiones por resbalar sobre el hielo.