



# PREPÁRESE PARA UNA TORMENTA INVERNAL

Las tormentas invernales crean un mayor riesgo de accidentes vehiculares, hipotermia, congelación, intoxicación por monóxido de carbono y ataques cardíacos por sobreesfuerzo.



FEMA

FEMA P-2292/Junio de 2018

Las tormentas invernales y nevadas pueden provocar frío extremo, lluvia helada, nieve, hielo y vientos fuertes.



Mayor riesgo



Pueden durar unas horas o varios días



Pueden interrumpir los servicios de calefacción, electricidad y comunicaciones

## SI SE ENCUENTRA BAJO UN AVISO DE TORMENTA INVERNAL, ENCUENTRE UN REFUGIO DE INMEDIATO

No salga a conducir.



Ubique los generadores solo al aire libre.



Permanezca en el interior y vístase con ropa cálida.



Preste atención a la información de emergencia y las alertas.



Prepárese para los apagones.



Identifique señales de hipotermia y congelación.



Verifique cómo están sus vecinos.



# MANTÉNGASE A SALVO

## ANTE LA AMENAZA DE UNA TORMENTA INVERNAL

### Prepárese AHORA

**Conozca el riesgo de tormentas invernales en su área.** Las tormentas invernales extremas pueden dejar a las comunidades sin servicios públicos o de otro tipo durante largos períodos.

**Prepare su vivienda para evitar el frío con aislamiento, masilla y burletes.**

Aprenda a evitar que las tuberías se congelen. Instale y compruebe las alarmas de humo y los detectores de monóxido de carbono con baterías de reserva.

**Preste atención a los informes meteorológicos y a los avisos de heladas y tormentas invernales.**

Inscríbase en el sistema de alertas en su comunidad. El Sistema de Alerta en Emergencia (EAS, por sus siglas en inglés) y la Radio Meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés) también proporcionan alertas de emergencia.

**Reúna suministros en caso de que tenga que quedarse en casa durante varios días sin electricidad.**

Tenga en mente las necesidades específicas de cada persona, incluidos los medicamentos. No olvide las necesidades de las mascotas. Tenga baterías de repuesto para radios y linternas.

**Tenga un kit de suministros de emergencia en su vehículo.** Incluya cables de arranque, arena, una linterna, ropa cálida, mantas, agua embotellada y meriendas no perecederas. Mantenga el tanque de gasolina lleno.

**Aprenda a identificar las señales y los tratamientos básicos de la congelación e hipotermia.** Para más información, visite: [www.cdc.gov/es/disasters/winter/staysafe/hypothermia.html](http://www.cdc.gov/es/disasters/winter/staysafe/hypothermia.html).

### Sobreviva DURANTE

**No salga a conducir, si es posible.** Si queda atrapado en su automóvil, permanezca dentro.

**Limite el tiempo que sale al aire libre.** Si tiene que salir, vista capas de ropa cálida. Esté atento a las señales de congelación e hipotermia.

**Evite la intoxicación por monóxido de carbono. Solo use generadores y parrillas al aire libre y alejados de las ventanas.** Nunca caliente su casa con una estufa u horno de gas.

**Reduzca el riesgo de sufrir un infarto. Evite el sobre esfuerzo mientras remueve la nieve.**

**Esté atento a las señales de congelación e hipotermia y comience el tratamiento de inmediato.**

**Verifique cómo están sus vecinos.** Los adultos mayores y los niños pequeños están más en riesgo durante el frío extremo.

### Reconozca + RESPONDA

**La congelación** provoca la pérdida de sensibilidad y de color alrededor de la cara y los dedos.

- **Señales:** Entumecimiento, piel blanca o amarillo-grisácea y piel firme o cerosa.
- **Acciones:** Vaya a una habitación cálida. Sumérjase en agua caliente. Utilice el calor corporal para calentarse. No le dé masajes ni utilice una almohadilla térmica.

**La hipotermia** es una temperatura corporal inusualmente baja. Una temperatura inferior a 95 grados es una emergencia.

- **Señales:** Escalofríos, agotamiento, confusión, manos torpes, pérdida de memoria, dificultad para hablar y somnolencia.
- **Acciones:** Vaya a una habitación cálida. Caliente primero el centro del cuerpo: pecho, cuello, cabeza e ingle. Manténgase seco y envuelto en mantas calientes, incluyendo la cabeza y el cuello.



FEMA

FEMA P-2292

### Sea proactivo con su seguridad

Visite [Listo.gov/invierno](http://Listo.gov/invierno).  
Descargue **la aplicación móvil de FEMA** para obtener más información sobre preparación ante una **tormenta invernal**.