



CENAPRED
MÉXICO

RECOMENDACIONES DURANTE EL INVIERNO: FRÍO EXTREMO, HELADAS Y NEVADAS





HELADAS

Ocurren cuando la temperatura del aire cercano a la superficie del terreno disminuye a 0°C o menos, durante un tiempo mayor a cuatro horas. Generalmente la helada se presenta en la madrugada o cuando está saliendo el Sol.



NEVADAS

Es un tipo de precipitación que se compone de cristales de hielo que caen al piso. Las nevadas intensas y con fuertes vientos provocan visibilidad nula y acumulación de nieve, que al aumentar la temperatura pueden formar flujos de agua importantes.



FRÍO EXTREMO

En las personas el frío ambiental extremo puede congelar la superficie del cuerpo humano, aumentar la presión arterial e incrementar el esfuerzo del corazón. El enfriamiento del cuerpo también reduce la resistencia a las infecciones, que van desde un simple resfriado, hasta condiciones graves como la hipotermia y el congelamiento. Además, las enfermedades infecciosas se transmiten más fácilmente en el invierno, debido a que la gente se reúne en lugares cerrados.



RECOMENDACIONES

QUÉ HACER ANTES

- ❄️ Estar pendiente de la información meteorológica sobre las temperaturas y comunicados correspondientes de las autoridades (Protección Civil, Secretaría de Salud, Secretaría de Educación, etc.) que se transmitan por los medios de difusión.



- ❄️ Informar a las autoridades sobre la localización de personas más vulnerables (niños, adultos mayores, indigentes y personas con capacidades diferentes).



- ❄️ Procurar y fomentar, entre la familia y la comunidad, las medidas de autoprotección como:



- ❖ Vestir con ropa gruesa (chamarra, abrigo, bufanda, guantes, etc.) y calzado cerrado.

- ❖ Comer frutas y verduras amarillas ricas en vitaminas A y C. Las frutas de temporada son las indicadas (naranja, guayaba, jícama, ciruelas).



- ❄️ Solicitar información a la Unidad de Protección Civil de su localidad, sobre la ubicación de los albergues temporales, cocinas comunitarias, sitios de distribución de material de abrigo y de víveres.



- ❄️ En zonas frías, tener disponibles mantas, cobijas y acondicionar su casa con chimeneas, calefactores, etc.



- ❄️ Tenga a la mano:

- ❖ Agua, alimentos y productos de aseo personal.



- ❖ Combustible suficiente para la calefacción.



- ❖ Reserva de los medicamentos que utilice regularmente la familia.



- ❖ Botiquín de primeros auxilios.



- ❖ Radio y pilas nuevas.



RECOMENDACIONES

QUÉ HACER DURANTE

- ❄ En caso de que el frío sea muy intenso y las cobijas no sean suficientes use chimeneas, calentadores u hornillos siempre y cuando exista una ventilación adecuada.



- ❄ Es muy importante tener cuidado con los sistemas de calentamiento para que no se respiren gases que intoxiquen a las personas.



- ❄ Mantenga a los niños retirados de estufas y braseros.



- ❄ Si tiene que usar velas no las deje encendidas al irse a dormir o al salir de casa. Tenga cuidado con ellas, ya que pueden causar un incendio.



- ❄ Permanecer resguardado en el interior de su casa y procurar salir solamente en caso necesario. Si usted vive en casas con techos o paredes delgadas es conveniente acudir a los Refugios Temporales cuando se avise de un frío intenso.



- ❄ Abrigarse con ropa gruesa. Evitar las prendas ajustadas.



- ❄ Usar suficientes cobijas durante la noche y madrugada cuando es más baja la temperatura.



- ❄ Vigile la temperatura de los cuartos de los bebés y los



adultos mayores. Los bebés pierden calor más rápido que los adultos.



- ❄ Trate de mantenerse seco pues la humedad enfría el cuerpo rápidamente. Cuando el cuerpo empieza a "temblar", de inmediato regrese a un lugar con calefacción.



- ❄ Beber líquidos tibios en cantidades suficientes.



- ❄ Si desciende mucho la temperatura y especialmente si hay viento, procure quedarse en un lugar bajo techo.



- ❄ Si va a salir de un lugar caliente debe cubrirse boca y nariz para evitar aspirar el aire frío; los cambios bruscos de temperatura pueden afectar el sistema respiratorio.



- ❄ Evite caminar sobre hielo sobre todo el que exista en banquetas, escaleras y caminos.



- ❄ Para personas de edad avanzada y enfermos del corazón no es conveniente salir a la calle, porque el frío aumenta la frecuencia de ataques cardíacos.



- ❄ Incluir alimentos ricos en vitaminas y grasas, a fin de incrementar la resistencia al frío. Si tiene bebés, disponga de comida en frasco y fórmulas alimenticias.



Si va a estar fuera del hogar, asegúrese de:

- ❄️ Apagar la chimenea, braseros, calentadores u hornillos de petróleo o gas.



- ❄️ Proteger y cobijar a niños y adultos mayores.



- ❄️ Atender cualquier enfermedad respiratoria. Si padece del corazón o de los pulmones, acuda al médico o centro de salud más cercano.

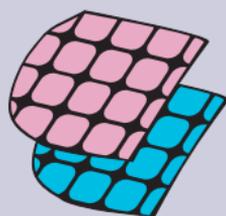


Debe tener preparado su auto para una emergencia:

- ❄️ Si su auto se descompone, coloque una manta de color brillante en la antena de radio para atraer la atención de socorristas y cubra todo su cuerpo (también la cabeza). Manténgase despierto. Trate de mantener encendido el motor y, si cuenta con calefacción, enciéndala por unos 10 minutos cada hora y baje la ventana unos centímetros para que entre el aire. Observe que la nieve no esté tapando el escape de humo para evitar respirar monóxido de carbono.



- ❄️ Necesitará cobertores para protegerse del frío y una manta de color brillante para llamar la atención en caso de que su auto se quede atorado.



- ❄️ Tenga a la mano:

- ❖ Alimentos en lata (así como un abrelatas) y agua potable.



Cuando una persona ha sido afectada por fríos intensos, se sugiere:

❖ Cables para pasar corriente eléctrica.



❖ Lámpara de pilas y pilas nuevas.



❖ Recuerde no ingerir bebidas alcohólicas, pues ello hace que el cuerpo pierda calor más rápidamente.



❖ Genere más calor corporal mediante movimiento: correr, saltar o mover extremidades.



❖ Cubrirse adecuadamente y mantenerse bajo techo.



❖ Sumergir las extremidades afectadas en agua a temperatura ligeramente superior a la del cuerpo.



❖ En caso de hipotermia, solicitar ayuda médica o si fuera posible trasladar a la persona al Centro de Salud más cercano.



HACIA LA PREVENCIÓN



Instituciones que pueden prestar ayuda:



Centro Nacional de Comunicaciones de la Dirección General de Protección Civil (CENACOM)/SEGOB
01-800-0041300 (lada sin costo)

Unidad Estatal de Protección Civil

Instituciones y grupos de asistencia de su localidad

- Comité Local de Protección Civil _____
- IMSS _____
- ISSSTE _____
- Sector Salud _____
- Bomberos _____
- Cruz Roja _____
- Policía _____

Direcciones de Internet para consultar el estado del tiempo



Servicio Meteorológico Nacional
<http://smn.cna.gob.mx>

Centro Nacional de Prevención de Desastres
<http://www.cenapred.gob.mx>

Comisión Federal de Electricidad
<http://www.cfe.gob.mx/sustentabilidad/cm/Paginas/Pronosticoporciudad.aspx>



SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN
COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES
Av. Delfín Madrigal No.665,
Col. Pedregal de Sto. Domingo,
Del. Coyoacán,
México D.F., C.P. 04360
www.cenapred.gob.mx
www.proteccioncivil.gob.mx

