

# ¿Qué hacer?

en caso de ...



**HELADAS**



## **Helada**

Una helada ocurre cuando la temperatura del aire cercano a la superficie del terreno disminuye a 0°C o menos, durante un lapso mayor a ocho horas.

**En relación con su aspecto usual, las heladas se clasifican en blancas y negras:**

Las primeras se forman cuando las masas de aire frío son húmedas, por lo que provocan condensación y formación de hielo sobre la superficie de las plantas y en objetos expuestos libremente a la radiación nocturna. La helada negra se desarrolla cuando el aire del ambiente se encuentra excesivamente seco, no existe condensación ni formación de hielo sobre la superficie. A pesar de ello, los cultivos son dañados y al día siguiente la vegetación presenta una coloración negruzca.



## Qué hacer antes y durante la época de HELADAS

### Antes:

- ◆ Estar atento a la información meteorológica y de las autoridades (Protección Civil, Sector Salud, Comisión Nacional del Agua, etc.) que se transmita por los medios de comunicación.
- ◆ Informar a las autoridades correspondientes sobre la localización de grupos o personas sujetas a riesgo (niños, adultos mayores, indigentes o enfermos desprotegidos).
- ◆ Procurar y fomentar, entre su familia y la comunidad, las medidas de autoprotección pertinentes como:
- ◆ Vestir con ropa gruesa, cubriendo todo el cuerpo (chamarra, abrigo, bufanda, guantes, calzado, etc.)
- ◆ Comer frutas y verduras amarillas, ricas en vitaminas A y C. Las frutas de temporada son más baratas.
- ◆ Contar con combustible suficiente para calefacción.
- ◆ Procurar tener cobijas suficientes para cubrirse por las noches.
- ◆ Solicitar información a la Unidad de Protección Civil de su localidad, sobre la ubicación de refugios temporales.
- ◆ Acudir a la Unidad de Protección Civil de su localidad, con la finalidad de establecer el Plan de Acciones que haga posible prevenir y aminsonar los daños a la población durante la temporada de frío.

### Durante:

- ◆ Permanecer resguardado en el interior de su casa y procurar salir solamente en caso necesario.
- ◆ Abrigarse con ropa gruesa que le cubra todo el cuerpo.
- ◆ Usar cobijas suficientes durante la noche, que es cuando más baja la temperatura.
- ◆ Usar chimenea, calentadores u hornillas en caso de que el frío sea muy intenso, **siempre y cuando el lugar se encuentre bien ventilado.**
- ◆ Incluir en sus comidas: grasas, dulces, chocolates y todo lo que da energía, a fin de incrementar la capacidad de resistencia al frío.



**Cuando una persona ha sido afectada por los fríos intensos se sugiere realizar cualesquiera de las siguientes acciones:**

- ◆ Generar más calor corporal mediante movimiento; es decir, correr, saltar, mover las extremidades, etc.
- ◆ Beber cualquier líquido en cantidades suficientes.
- ◆ Cubrirse adecuadamente y mantenerse bajo techo.
- ◆ Sumergir las extremidades en agua a temperatura ligeramente superior a la del cuerpo.
- ◆ Consulte a su médico o acuda al centro de salud de la localidad en caso necesario.
- ◆ Si va a salir de un lugar caliente, debe cubrirse boca y nariz, para evitar aspirar el aire frío; los cambios bruscos pueden provocarle enfermedades del sistema respiratorio.

**Si va a estar fuera de su hogar un tiempo prolongado, asegúrese de hacer lo siguiente:**

- ◆ Apagar la chimenea, braseros, calentadores u hornillas de petróleo o gas.
- ◆ Evitar que niños pequeños tengan acceso a calentadores.
- ◆ Proteger y cobijar muy bien a niños, adultos mayores y personas con capacidades diferentes.
- ◆ Atender cualquier enfermedad respiratoria y, si padece del corazón o de los pulmones, acudir con oportunidad y frecuencia al médico o centro de salud.
- ◆ No traer vendajes apretados; más bien deben aflojarse, a fin de que la sangre fluya libremente.

**Recomendaciones de seguridad**

- ◆ **No encienda** estufas ni anafres de combustión de gas o carbón dentro de habitaciones que carezcan de ventilación adecuada; cuide que no estén al alcance de los niños o enfermos mentales.
- ◆ Con anticipación almacene leña, gas y/o carbón, para prevenir la posible falta de abastecimiento, considerando que podría suceder que usted o su proveedor no puedan transitar en la calle debido a las bajas temperaturas.



- ◆ Almacene suficiente agua y alimento para cinco días. Procure que la comida no sea de fácil descomposición y preferiblemente alta en calorías.
- ◆ En caso de que algún familiar que viva con usted padezca alguna enfermedad, prevenga la existencia suficiente de sus medicamentos.
- ◆ En caso de que se encuentre alejado de un poblado, desde hoy identifíquese con sus vecinos, para enfrentar este invierno colectivamente.
- ◆ Identifique a las autoridades de Protección Civil cercanas a su poblado o comunidad y solicite información sobre: puntos de reunión, refugios temporales, cocinas comunitarias, sitios de distribución de material de abrigo y víveres.

### **Recuerde: la seguridad de sus hijos es responsabilidad de usted.**

- ◆ Tenga siempre a la mano: radio con baterías, linterna, soga y cerillos.
- ◆ Selle puertas y ventanas con papel periódico para evitar cruces de corrientes y salida del calor acumulado en su casa.

### **Medidas preventivas para la agricultura y ganadería.**

- ◆ En coordinación con sus vecinos, localice y designe un lugar, preferiblemente cerrado, en el que pueda resguardar a su ganado.
- ◆ Prevenga alimento para el ganado y las aves de corral.
- ◆ Manténgase pendiente de la información meteorológica que se difunda acerca de las bajas temperaturas o de los frentes fríos, a través de los medios de comunicación masiva
- ◆ Prevéngase para los periodos de ocurrencia de heladas tempranas y tardías. Siembre los cultivos en las fechas recomendables y no modifique su acción retrasándolas, ni adelantándolas.
- ◆ Fomente el cambio de cultivos de acuerdo con las características de cada zona en particular

