

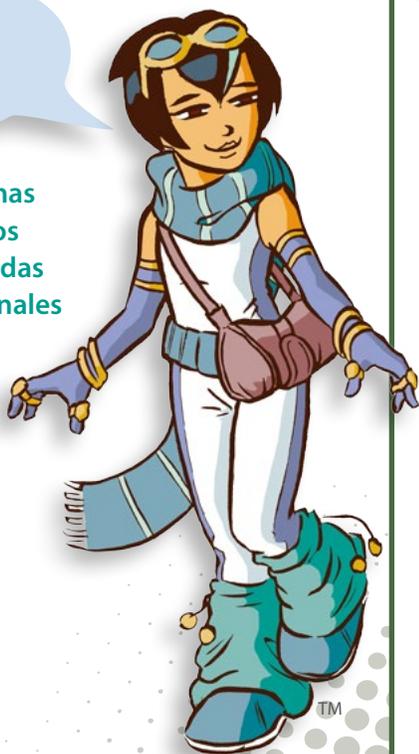
Tormentas Invernales Frío Extremo



Una tormenta de nieve puede ser de una nevada normal de unas horas a una ventisca de varios días con nieve ventosa que nubla la vista. Muchas tormentas invernales llegan con temperaturas peligrosamente bajas, fuertes vientos, hielo, aguanieve y lluvia helada. Una de las mayores preocupaciones es que el clima invernal puede causar interrupciones en los servicios de energía eléctrica, calefacción y comunicación durante muchos días seguidos. Las nevadas fuertes y el frío extremo pueden tener efectos serios en toda una región. Las carreteras cubiertas de hielo pueden causar accidentes serios y a veces algunas personas mueren luego de estar en temperaturas frías por demasiado tiempo.

*¿Estoy
en riesgo?*

Casi todas las personas en los Estados Unidos pueden verse afectadas por tormentas invernales o frío extremo.



PRUEBA TU CONOCIMIENTO

1. Escalofríos incontrolables, pérdida de memoria, balbuceos, dificultad para hablar y cansancio son signos de qué condición relacionada al clima frío _____
2. **¿Cierto o falso?** La ropa mojada enfría el cuerpo rápidamente.
3. ¿Por qué no deberías comer nieve? _____
4. Las señales de congelamiento son:
 - a. Pérdida de sensación en dedos de manos y pies, lóbulos de los oídos, punta de la nariz
 - b. Entumecimiento
 - c. Piel pálida o grisácea
 - d. Todas las anteriores

RESPUESTAS (1) Hipotermia. Si ves a alguien con síntomas de hipotermia, llévalo a un lugar caliente, retira la ropa mojada, calienta el centro del cuerpo primero con una bebida caliente y busca ayuda médica lo más pronto posible. (2) Cierto. La ropa mojada pierde la habilidad de aislar el calor. Mantente seco. Cambia la ropa mojada con frecuencia. (3) Baja la temperatura corporal. Derrítela antes de tomarla o mejor, toma chocolate caliente! (4) D, todas son señales de congelamiento. El congelamiento es una lesión que puede causar daños permanentes en el cuerpo. Alejate del frío o cubre la piel si ves enfriamiento o si sientes dolor en cualquier parte de la piel.



Para obtener más información y datos sobre tormentas invernales y frío extremo, visita
<http://www.ready.gov/es/ninos/conoce-los-hechos/tormentas-invernales-y-frio-extremo>
<http://www.bt.cdc.gov/disasters/winter/>

Tormentas Invernales

Frío Extremo

prepárate

ANTES

- ✓ Prepara un equipo de emergencia.
- ✓ Haz un plan de comunicación familiar.
- ✓ Ayuda a tus padres a esparcir arena sobre las aceras y los caminos. Ayuda a hacerlos menos resbaladizos.
- ✓ ¡Asegúrate de usar ropa caliente y de tener mantas extras!
- ✓ Trae las mascotas adentro.

DURANTE

- ✓ ¡Permanece adentro! Las aceras pueden ser muy resbaladizas y puedes hacerte daño si te caes.
- ✓ Si estás afuera ayudando a palear nieve, asegúrate de ponerte un sombrero. Ayuda a que no pierdas calor corporal.
- ✓ Usa mitones. Son más calientes que los guantes.
- ✓ Cúbrete la boca con una bufanda para proteger los pulmones del aire frío.
- ✓ Ponte ropa seca cuando entres a la casa.
- ✓ Avísale a un adulto inmediatamente si no puedes sentir los dedos de las manos o los pies, las orejas o la nariz, o si se ven pálidos. Necesitas ver a un médico.
- ✓ Avísale a un adulto inmediatamente si no puedes parar de titiritar, no puedes recordar las cosas, si te sientes cansado o si notas cambios en tu forma de hablar. Podrías tener hipotermia y podría ser peligroso.

DESPUÉS

- ✓ Continúa vistiendo en capas, usa un sombrero, bufanda y mitones o guantes. Te ayudarán a mantenerte caliente y evitarán que te congeles.

PALABRAS IMPORTANTES

Congelamiento Una condición médica que provoca que la piel o los tejidos del cuerpo sufran daños a causa del congelamiento. Es más común en las partes del cuerpo que están más lejos del corazón y expuestas como los dedos de las manos y los pies, las orejas y la nariz.

Hipotermia Una enfermedad que se presenta cuando la temperatura corporal cae por debajo de lo que el cuerpo necesita para estar saludable y funcionar adecuadamente. Es lo opuesto a un golpe de calor.

Lluvia helada Lluvia que se congela cuando llega al suelo y forma una capa de hielo sobre las carreteras, las aceras, los árboles y las líneas eléctricas.

Aguanieve Lluvia que se convierte en hielo antes de llegar al suelo.



Para obtener más información y datos sobre tormentas invernales y frío extremo, visita
<http://www.ready.gov/es/ninos/conoce-los-hechos/tormentas-invernales-y-frio-extremo>
<http://www.bt.cdc.gov/disasters/winter/>