

QUÉ HACER ANTE LA HELADAS

Lecturas de apoyo

ÍNDICE:

1. Las heladas
2. Qué hacer antes y durante las heladas
3. Recomendaciones de seguridad
4. Medidas preventivas para la agricultura y la ganadería
5. Medidas generales

1. 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.

2. Qué hacer antes y durante la época de HELADAS

Antes:

- * Estar atento a la información meteorológica y de las autoridades (Defensa Civil, Sector Salud, SENAMHI, ONGs, dedicadas a la Prevención de desastres como PREDES, etc.) que se transmita por los medios de comunicación.
- * Informar a las autoridades correspondientes sobre la localización de grupos o personas sujetas a riesgo (indigentes, niños, ancianos 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 (abrigo, bufanda, guantes, calzado, etc.)
- * Comer frutas y verduras amarillas, ricas en Vitaminas A y C. Las frutas de temporada son más baratas.
- * Procurar tener mantas suficientes para cubrirse por las noches.
- * Solicitar información a Defensa Civil de su localidad, sobre la ubicación de refugios temporales.
- * Acudir a Defensa Civil de su localidad, con la finalidad de establecer el Plan de Acciones que haga posible prevenir y aminorar 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 mantas suficientes durante la noche, que es cuando más baja la temperatura.
 - Incluir en sus comidas: grasas, dulces, chocolates y todo lo que da energía, a fin de incrementar la capacidad de resistencia al frío.
- “Tu vida es primero”

Cuando una persona ha sido afectada por los fríos intensos se sugiere realizar cualquiera 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 provocar enfermedades del sistema respiratorio.

- Si va a estar fuera de su hogar un tiempo prolongado, asegúrese de hacer lo siguiente:
 - Apagar los calentadores u hornillas.
 - Evitar que niños pequeños tengan acceso a calentadores.
 - Proteger y cobijar muy bien a niños, ancianos 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.

3. Recomendaciones de seguridad

- No encienda la cocina 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 Defensa 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, etc.
- Selle puertas y ventanas con papel periódico para evitar cruces de corrientes y salida del calor acumulado en su casa.

4. 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.

5. MEDIDAS GENERALES

5.1 Refugios temporales

5.1.1 La casa como refugio

En algunos casos de emergencia, usted y su familia deberán permanecer en su casa aproximadamente tres días, durante los cuales tendrán que ser autosuficientes. Para ello, preparar las provisiones puede ser crucial.

Con base en las listas que le proponemos, debe reunir sus artículos de emergencia para tenerlos a la mano, por si se interrumpen los suministros de luz, agua y gas.

5.1.2 El refugio temporal público

Generalmente es un lugar acondicionado para proteger a la población en caso de emergencia; puede ser una escuela, una iglesia o cualquier edificio que reúna las condiciones necesarias de seguridad frente al hecho de que se trate. En él, usted y su familia encontrarán abrigo y alimento.

Previniendo estos casos, haga una lista de los artículos que deban reunir de última hora, como documentos personales, recetas, medicinas, lentes, etc. Tendrá solamente unos minutos para salir y no podrá pensar claramente. Por esta razón, usted debe saber dónde se encuentran las cosas.

Si tuviera que trasladarse a un refugio temporal debido a que la zona en la que vive debe ser evacuada, cada integrante de su familia deberá guardar sus documentos personales en una mochila o bolsa pequeña que pueda cargar en la espalda y le deje libre los brazos y las manos.

5.2 Lista de provisiones para casos de emergencia

La siguiente lista de provisiones y artículos le ayudará a prepararse para enfrentar emergencias ocasionadas por sismos, heladas, entre otros fenómenos.

5.2.1 Alimentos y utensilios

- Agua: un mínimo de dos litros por persona al día. Almacenar en envases irrompibles tanta agua purificada como le sea posible.
- Alimentos: de preferencia no perecederos, que necesiten poco o nada de cocimiento y de bajo peso (si se van a cargar). Por ejemplo leche en polvo, atún, sardinas, jugos, etc.
- Alimentos dietéticos especiales para enfermos.
- Destapador, abrelatas y cuchillo.
- Tabletas o gotas para purificar el agua.

5.2.2 Comunicación, alumbrado y seguridad

- Radio de pilas con baterías de repuesto.
- Linterna de pilas con baterías de repuesto.
- Velas y cerillos dentro de una bolsa de plástico.
- Extintor (de ser posible).
- Impermeables y botas.

5.3.3 Contenido básico del botiquín de primeros auxilios

Guarde el contenido del botiquín en una caja de metal o de plástico a prueba de agua.

Revise periódicamente y reemplace los medicamentos que hayan caducado:

Alcohol.

Algodón.

Alfileres de seguridad.

Analgésicos.

Antiácidos.

Inyecciones

Aparatos de sordera.

Aspirinas.

Bolsa de plástico.

Bolsa para agua caliente.

Cinta adhesiva.

Jabón antibacterial.
Laxantes.
Manual de primeros auxilios.
Medicina con receta médica (si es necesario).
Pastillas para casos de náuseas.
Tabletas o gotas para purificar agua.
Tijeras.
Vaselina.
Vendas

5.4 Recomendaciones para guardar documentos y valores

Empacados en bolsa de plástico y dentro de una mochila o morral que pueda cargar de tal modo que le deje libres los brazos y las manos:

Partida de nacimiento y matrimonio.
Certificados o constancias de estudio.
DNI y otros documentos personales.
Documentos: de seguros, escrituras.

6. Lecturas sugeridas:

- Manual para situaciones de emergencia. Primera Parte : Operaciones sobre el terreno
Autores: NU. Oficina del Alto Comisionado para los Refugiados (ACNUR)
- Madrid, 1984
<http://www.crid.or.cr/digitalizacion/pdf/spa/doc771/doc771.htm>
- **Cartilla de Seguridad: Preparándonos ante las Heladas**
Elaborado por: PREDES, OXFAM, ECHO
- Manual para situaciones de emergencia: Gestión de las situaciones de emergencia
<http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/1644.pdf>
- Plan de Respuesta inmediata del SINADECI ante las situaciones de emergencia y/o desastres
http://www.indeci.gob.pe/planes/pdfs/plan_%20rpta_inmed.PDF
- Política de intervención en situaciones de emergencia
http://www.cruzroja.org/documentos/politicas/intervencion_en_situaciones_de_emergencia.htm

- La organización y la participación comunitaria: bases del desarrollo humano sostenible para la prevención de los desastres
<http://www.cuzroja.org/desastres/redcamp/docs/materiales/OrganizaParticipaComu.pdf>
- Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.cenapred.unam.mx/