

Horario del Centro de Enfriamiento de Dubuque para el Evento de Calor Extremo

Debido a las altas temperaturas pronosticadas para esta semana, la Ciudad de Dubuque aconseja a los residentes tomar medidas preventivas para prevenir enfermedades térmicas. Aunque cualquiera en cualquier momento puede sufrir de enfermedades relacionadas con el calor, las personas con mayor riesgo incluyen:

- Personas de 65 años o más
- Infantes y niños pequeños
- Individuos con sobrepeso
- Personas que están realizando trabajo manual o ejercicios al aire libre
- Personas que tienen condiciones crónicas de salud, especialmente aquellos con enfermedades del corazón o presión arterial alta, o aquellos que toman ciertos medicamentos, como los para la depresión, insomnio, o mala circulación

Se han establecido centros de enfriamiento públicos para esta semana:

Biblioteca Pública Carnegie-Stout, 360 W. 11th St.

- Lunes - Jueves, 9 a.m. - 7 p.m.
- Viernes, 9 a.m. - 5 p.m.

Centro Familiar Multicultural, 1157 Avenida Central

- Lunes a jueves, de 9 a.m. a 6 p.m.
- Viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Clubhouse del Campo de Golf Bunker Hill, 2200 Bunker Hill Rd.

- Domingo a sábado, de 7 a.m. a 8 p.m.

Ejército de Salvación, 1099 Iowa St.

- Martes a viernes, de 11 a.m. a 4 p.m.

Misión de Rescate de Dubuque, 398 Main St.

- Segundo piso todos los días, de 7 a.m. a 7 p.m.

Para proteger su salud cuando las temperaturas y la humedad son altas, recuerde mantenerse fresco y usar el sentido común. Los siguientes consejos son importantes:

- **Utilice un sistema de compañeros: Compruebe a sus vecinos, amigos y familiares. Esté atento a los signos de enfermedades relacionadas con el calor en otras personas, ya que algunas pueden no darse cuenta de que están sufriendo enfermedades relacionadas con el calor y pueden confundirse o perder el conocimiento.**
- NUNCA deje a personas o mascotas solas en un automóvil cerrado.

- Aumente la ingesta de líquidos, independientemente de su nivel de actividad. La mejor manera de saber si está bien hidratado es si su orina es de color amarillo claro. Si se oscurece, rehidrátese bebiendo agua de inmediato.
- Si experimenta sudoración excesiva, especialmente durante varias horas, reemplace la sal y los minerales comiendo alimentos como plátanos y galletas saladas, o beba bebidas rehidratantes que contengan sales, como bebidas deportivas y fluidos especiales de rehidratación.
- Elija ropa ligera, de colores claros y suelta y use protector solar.
- Use sombreros que protejan su rostro, como sombreros de sol, viseras, etc.
- Manténgase en la sombra o en áreas con aire acondicionado tanto como sea posible.
- Trabaje lentamente si no está acostumbrado a trabajar o hacer ejercicio con calor y humedad. Deténgase inmediatamente si se siente mareado, con náuseas o débil. Vaya a un espacio con aire acondicionado y beba líquidos frescos.
- Compruebe a las mascotas al aire libre para asegurarse de que tengan suficiente agua y no deje mascotas desatendidas en vehículos.

Para obtener más información y recursos sobre el calor excesivo, llame al 211 para obtener la información más actualizada o visite www.cityofdubuque.org/health o <https://www.heat.gov/>.

Anuncio de Centros de Enfriamiento Adicionales en Dubuque

Dubuque se encuentra ahora bajo un Aviso de Calor hasta el viernes. Las temperaturas en los 90 grados y la alta humedad se combinarán para producir índices de calor que oscilan entre 100 y 105 grados.

Se han establecido dos centros de enfriamiento adicionales en Dubuque para esta semana:

Lobby del Centro de Transporte Intermodal de Dubuque

- Lunes - miércoles, 6:45 a.m. - 6:15 p.m.

Biblioteca Pública Carnegie-Stout

- Domingo, 12 p.m. - 5 p.m.
- Lunes - miércoles, 9 a.m. - 5 p.m.

Centro Familiar Multicultural, 1157 Central Ave

- Lunes - miércoles, 9 a.m. - 6 p.m.

Clubhouse del Campo de Golf Bunker Hill, 2200 Bunker Hill Rd.

- Domingo, 7 a.m. - 8 p.m.

Misión de Rescate de Dubuque, 398 Main St.

- Diariamente, 7 a.m. - 7 p.m.

La ciudad de Dubuque está aconsejando a los residentes que tomen medidas de precaución para prevenir enfermedades relacionadas con el calor. Aunque cualquier persona en cualquier momento puede sufrir una enfermedad relacionada con el calor, las personas con mayor riesgo incluyen:

- Personas de 65 años o más
- Bebés y niños pequeños
- Individuos con sobrepeso
- Personas que realizan trabajo manual o ejercicios al aire libre
- Personas que tienen condiciones de salud crónicas, especialmente aquellas con enfermedades cardíacas o presión arterial alta, o aquellas que toman ciertos medicamentos, como los medicamentos para la depresión, el insomnio o la mala circulación

Para proteger su salud cuando las temperaturas y la humedad son altas, recuerde mantenerse fresco y usar el sentido común. Los siguientes consejos son importantes:

- **Use un sistema de compañeros: verifique a sus vecinos, amigos y familiares. Esté atento a las enfermedades inducidas por el calor en otros porque algunas personas pueden no darse cuenta de que están sufriendo enfermedades relacionadas con el calor y pueden confundirse o perder el conocimiento.**
- NUNCA deje a personas o mascotas solas en un automóvil cerrado.

- Aumente la ingesta de líquidos, independientemente de su nivel de actividad. La mejor manera de saber si está bien hidratado es si su orina es de color amarillo claro. Si se vuelve oscuro, rehidrátese bebiendo agua de inmediato.
- Si experimenta sudoración excesiva, especialmente durante varias horas, reemplace la sal y los minerales comiendo alimentos como plátanos y galletas saladas, o beba bebidas rehidratantes que contengan sales, como bebidas deportivas y fluidos de rehidratación especiales.
- Elija ropa ligera, de colores claros y holgada y use protector solar.
- Use sombreros que protejan su rostro, como sombreros para el sol, viseras, etc.
- Manténgase en la sombra o en áreas con aire acondicionado tanto como sea posible.
- Trabaje lentamente si no está acostumbrado a trabajar o hacer ejercicio con calor y humedad. Deténgase inmediatamente si se siente mareado, con náuseas o débil. Entre en un espacio con aire acondicionado y beba líquidos frescos.
- Verifique a las mascotas que estén al aire libre para asegurarse de que tengan suficiente agua y no deje mascotas desatendidas en vehículos.

Para obtener más información y recursos sobre el exceso de calor, llame al 211 para obtener la información más actualizada o visite www.cityofdubuque.org/health o <https://www.heat.gov/>.



EXTREMO

**Una Guía de Prevención para Promover tu Salud y
Seguridad Personal**



Departamento de Salud y Servicios Humanos de
los Estados Unidos, Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades.





Para obtener más información sobre condiciones climáticas frías y salud, por favor contacta a:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Centro Nacional para la Salud Ambiental, MS F52
4700 Buford Hwy, Atlanta, GA 30341-3717
1-888-232-6789; EHHEinquiry@cdc.gov
<http://www.bt.cdc.gov/disasters/winter/>



uando las temperaturas invernales caen significativamente por debajo de lo normal, mantenerse cálido y seguro puede convertirse en un desafío. Las temperaturas extremadamente frías a menudo acompañan a una tormenta

invernal, por lo que es posible que tengas que lidiar con cortes de energía y carreteras heladas. Aunque quedarse en el interior tanto como sea posible puede ayudar a reducir el riesgo de accidentes automovilísticos y caídas en el hielo, también puedes enfrentar peligros en interiores. Muchos hogares estarán demasiado fríos, ya sea debido a un corte de energía o porque el sistema de calefacción no es adecuado para el clima. Cuando las personas deben usar calentadores de espacio y chimeneas para mantenerse calientes, aumenta el riesgo de incendios domésticos, así como el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono.

La exposición a temperaturas frías ya sea en interiores o exteriores, puede causar otros problemas de salud graves o que ponen en peligro la vida. Los bebés y los ancianos son particularmente vulnerables, pero cualquiera puede verse afectado. Para mantenerse seguro tú y tu familia, debes saber cómo prevenir problemas de salud relacionados con el frío y qué hacer si surge una emergencia de salud relacionada con el clima frío.

Los procedimientos de emergencia descritos aquí no son un sustituto de la capacitación en primeros auxilios. Sin embargo, estos procedimientos te ayudarán a saber cuándo buscar atención médica y qué hacer hasta que la ayuda esté disponible.



¿Qué es El Frío Extremo?

Lo que constituye el frío extremo y sus efectos pueden variar según diferentes áreas del país. En regiones relativamente no acostumbradas al clima invernal, las temperaturas cercanas al punto de congelación se consideran "frío extremo". Siempre que las temperaturas bajen notablemente por debajo de lo normal y aumente la velocidad del viento, el calor puede abandonar tu cuerpo más rápidamente. Estas condiciones climáticas pueden conducir a problemas de salud graves. El frío extremo es una situación peligrosa que puede provocar emergencias de salud en personas susceptibles, como aquellas sin refugio o que están atrapadas, o que viven en un hogar mal aislado o sin calefacción.

Planifica con Anticipación

Prepárate para el clima extremadamente frío cada invierno, siempre es una posibilidad. Hay pasos que puedes tomar con anticipación para una mayor seguridad durante el invierno en tu hogar y en tu automóvil.

Kit De Supervivencia Para El Invierno En Tu Hogar

Mantén un suministro para varios días de estos elementos:

- **Alimentos** que no requieran cocción ni refrigeración, como pan, galletas, cereal, alimentos enlatados y frutas secas. Recuerda incluir alimentos para bebés y fórmula si tienes niños pequeños.
- **Agua** almacenada en recipientes limpios o agua embotellada comprada (5 galones por persona) en caso de que las tuberías de agua se congelen y se rompan.
- **Medicamentos** que pueda necesitar cualquier miembro de la familia.

Si tu área es propensa a largos periodos de bajas temperaturas o si tu hogar está aislado, abastécete con cantidades adicionales de alimentos, agua y medicamentos.

Lista de Suministros de Emergencia:

- Una fuente alterna de calefacción para tu hogar durante una falla de energía:
 - Leña seca para una chimenea o estufa de leña, o
 - Queroseno para una estufa de queroseno
- Combustible para la calefacción (carbón, propano u aceite)
- Calentador eléctrico portátil con interruptor de apagado automático y elementos que no brillan
- Mantas
- Cerillas
- Extintor de incendios multipropósito de químicos secos
- Kit de primeros auxilios y manual de instrucciones
- Linterna o linterna alimentada por batería
- Radio alimentado por batería
- Reloj o reloj de pulsera alimentado por batería
- Baterías adicionales
- Abrelatas no eléctrico
- Pala para nieve
- Sal para hielo
- Artículos para necesidades especiales (pañales, baterías para audífonos, medicamentos, etc.)



Prepara Tu Hogar Para El Invierno

Aunque los períodos de frío extremo no siempre pueden preverse con mucha antelación, los pronósticos meteorológicos a veces pueden brindarte varios días de aviso. Escucha regularmente los pronósticos del tiempo y revisa tus suministros de emergencia siempre que se pronostique un período de frío extremo.

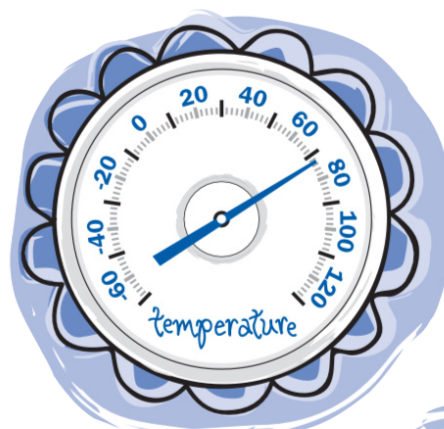
Si planeas usar una chimenea o estufa de leña para calefacción de emergencia, haz que tu chimenea o conducto de humos sea inspeccionado cada año. Pide a tu departamento local de bomberos que te recomiende un inspector, o encuentra uno en las páginas amarillas de tu directorio telefónico bajo "limpieza de chimeneas".

Además, si utilizarás una chimenea, estufa de leña o estufa de queroseno, instala un detector de humo y un detector de monóxido de carbono alimentado por batería cerca del área a calentar. Pruébalos mensualmente y reemplaza las baterías dos veces al año.

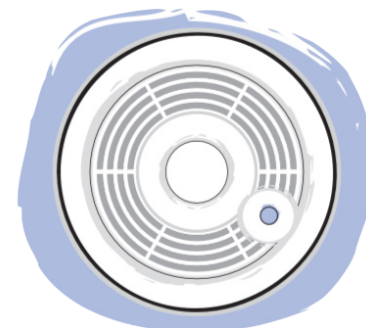
La capacidad para sentir cambios de temperatura disminuye con la edad, y las personas mayores son más susceptibles a problemas de salud causados por el frío. Si tienes más de 65 años, coloca un termómetro fácil de leer en un lugar interior donde lo veas con frecuencia y verifica la temperatura de tu hogar a menudo durante los meses de invierno.

Aísla cualquier tubería de agua que recorra las paredes exteriores para reducir la probabilidad de congelación del suministro de agua. En la medida de lo posible, protege tu hogar contra las inclemencias del tiempo añadiendo burletes, aislamiento, puertas aisladas y ventanas con doble acristalamiento o ventanas termopanel.

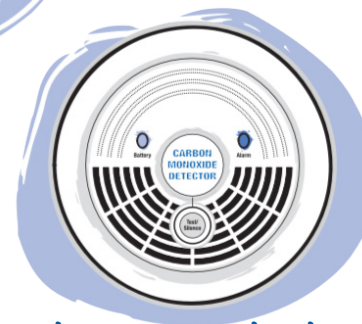
Si tienes mascotas, llévalas adentro. Si no puedes llevarlas adentro, proporciona refugio adecuado para mantenerlas abrigadas y asegúrate de que tengan acceso a agua sin congelar.



termómetro



detector de humo



detector de monóxido de carbono



Prepara Tu Coche Para El Invierno

Puedes evitar muchos problemas peligrosos durante los viajes de invierno planificando con anticipación. Realiza el servicio de mantenimiento en tu vehículo tan seguido como lo recomienda el fabricante. Además, cada otoño:

- Haz que el sistema del radiador sea revisado o verifica el nivel de anticongelante tú mismo con un medidor de anticongelante. Añade anticongelante según sea necesario.
- Sustituye el líquido limpiaparabrisas con una mezcla diseñada para el invierno.
- Reemplaza cualquier neumático desgastado y verifica la presión de aire en los neumáticos.

Durante el invierno, mantén el tanque de gasolina casi lleno para ayudar a evitar la formación de hielo en el tanque y las líneas de combustible.



Kit De Supervivencia Invernal Para Tu Coche

Equipa tu automóvil con estos elementos:

- Mantas
- Kit de primeros auxilios
- Una lata y cerillas a prueba de agua (para derretir nieve y obtener agua)
- Rasqueta para el parabrisas
- Cables de arranque
- Mapas de carretera
- Teléfono móvil
- Brújula
- Juego de herramientas
- Toallas de papel
- Bolsa de arena o arena para gatos (para esparcir sobre hielo o nieve para obtener mayor tracción)
- Cuerda de remolque
- Cadenas para neumáticos (en áreas con fuertes nevadas)
- Pala plegable
- Contenedor de agua y alimentos enlatados o secos de alto contenido calórico, junto con un abrelatas
- Linterna y baterías adicionales
- Aire comprimido en lata con sellador (para reparación de neumáticos de emergencia)
- Tela de colores brillantes

Seguridad En Interiores

Calienta tu Hogar de Manera Segura

Si planeas usar una estufa de leña, chimenea o calentador de espacio, sé extremadamente cuidadoso. Sigue las instrucciones del fabricante, así como las medidas de seguridad en el hogar en la página 3, y recuerda estos consejos de seguridad:

- Usa chimeneas, estufas de leña u otros calentadores de combustión solo si están correctamente ventilados hacia el exterior y no filtran gases de escape al espacio interior.
- No quemes papel en una chimenea.
- Asegura una ventilación adecuada si debes usar un calentador de queroseno.
- Usa solo el tipo de combustible para el que está diseñado tu calentador, no lo sustituyas.
- No coloques un calentador de espacio a menos de 3 pies de cualquier cosa que pueda incendiarse, como cortinas, muebles o ropa de cama, y nunca cubras tu calentador de espacio.
- Nunca coloques un calentador de espacio sobre muebles o cerca del agua.
- Nunca dejes niños desatendidos cerca de un calentador de espacio.
- Asegúrate de que el cable de un calentador de espacio eléctrico no sea un peligro de tropiezo, pero no pases el cable debajo de alfombras o tapetes.
- Evita usar alargadores para enchufar tu calentador de espacio.



- Si tu calentador de espacio tiene un cable eléctrico dañado o produce chispas, no lo uses.
- Guarda un extintor de incendios multipropósito y químico seco cerca del área que se va a calentar.
- Protégete contra la intoxicación por monóxido de carbono instalando un detector de CO operado por batería y nunca uses generadores, parrillas, estufas de campamento u otros dispositivos similares en interiores.

Ilumina y Cocina De Manera Segura

Si hay un corte de energía:

- Usa linternas o linternas alimentadas por batería en lugar de velas, si es posible.
- Nunca dejes velas encendidas desatendidas.
- Nunca uses una parrilla de carbón o gas en interiores, los humos son mortales.



Nunca uses un generador eléctrico en interiores, dentro del garaje o cerca de la entrada de aire de tu casa debido al riesgo de intoxicación por monóxido de carbono:

- Conecta los electrodomésticos al generador usando cables individuales resistentes para exteriores y de servicio pesado.
- No uses el generador o los electrodomésticos si están mojados debido al riesgo de electrocución.
- No guardes gasolina en interiores, donde los vapores podrían encenderse.

Conserva El Calor

Es posible que necesites aire fresco para tu calentador o para preparar comidas de emergencia. Sin embargo, si no necesitas ventilación adicional, conserva la mayor cantidad de calor posible dentro de tu hogar. Evita abrir puertas o ventanas innecesariamente. Cierra las habitaciones no necesarias, coloca toallas o trapos en las grietas debajo de las puertas y cierra las cortinas o cubre las ventanas con mantas por la noche.

Monitorea La Temperatura Corporal

Los bebés menores de un año nunca deben dormir en una habitación fría porque (1) los bebés pierden calor corporal más fácilmente que los adultos; y (2) a diferencia de los adultos, los bebés no pueden generar suficiente calor corporal temblando. Proporciona ropa abrigada para los bebés y trata de mantener una temperatura interior cálida. Si no se puede mantener la temperatura, haz arreglos temporales para quedarte en otro lugar. En caso de emergencia, puedes mantener caliente a un bebé usando tu propio calor corporal. Si debes dormir, toma precauciones para evitar rodar sobre el bebé. Las almohadas y otras ropas de cama suaves también pueden representar un riesgo de asfixia; quítalas del área cerca del bebé.

Los adultos mayores a menudo generan menos calor corporal

debido a un metabolismo más lento y menos actividad física. Si tienes más de 65 años, verifica la temperatura en tu hogar a menudo durante el clima muy frío. Además, verifica con frecuencia a amigos y vecinos mayores para asegurarte de que sus hogares estén adecuadamente calefaccionados.

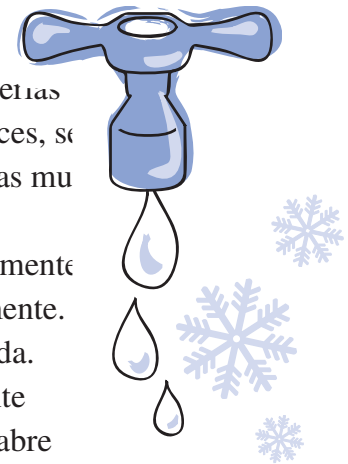
Conserva El Calor

El frío extremo puede hacer que las tuberías de agua en tu hogar se congelen y, a veces, se rompan. Cuando se esperan temperaturas muy frías:

- Deja todas las llaves de agua ligeramente abiertas para que goteen continuamente.
- Mantén la temperatura interior cálida.
- Mejora la circulación de aire caliente cerca de las tuberías. Por ejemplo, abre las puertas de los armarios de la cocina debajo del fregadero.

Si tus tuberías se congelan, no las descongeles con una antorcha. En su lugar, descongélalas lentamente dirigiendo el aire caliente de un secador de cabello eléctrico hacia las tuberías.

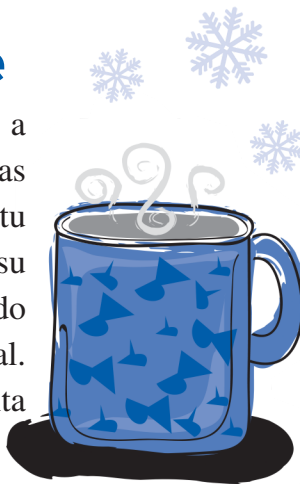
Si no puedes descongelar tus tuberías, o si estas están rotas, utiliza agua embotellada o consigue agua de la casa de un vecino. Como medida de emergencia, si no hay otra agua



disponible, la nieve se puede derretir para obtener agua. Llevar el agua a hervir durante un minuto completo matará a la mayoría de los microorganismos o parásitos que puedan estar presentes, pero no eliminará los contaminantes químicos que a veces se encuentran en la nieve.

Come y Bebe Sabiamente

Comer comidas equilibradas te ayudará a mantenerte más caliente. No bebas bebidas alcohólicas o con cafeína, ya que hacen que tu cuerpo pierda calor más rápidamente. En su lugar, bebe bebidas calientes y dulces o caldo para ayudar a mantener tu temperatura corporal. Si tienes alguna restricción dietética, consulta con tu médico.



Seguridad en Espacios Exteriores

Cuando el clima sea extremadamente frío, especialmente si hay vientos fuertes, trata de quedarte en el interior. Haz cualquier viaje al exterior lo más breve posible y recuerda estos consejos para proteger tu salud y seguridad:



Vístete Con Calor y Mantente Seco

Los adultos y los niños deben usar:

- Un sombrero
- Una bufanda o una máscara tejida para cubrir la cara y la boca
- Mangas que ajusten bien en las muñecas
- Mitones (son más cálidos que los guantes)
- Abrigo y botas resistentes al agua
- Varias capas de ropa holgada



Asegúrate de que la capa exterior de tu ropa esté tejida de manera ajustada, preferiblemente resistente al viento, para reducir la pérdida de calor corporal causada por el viento. Las capas internas de ropa de lana, seda o polipropileno retendrán más calor corporal que el algodón. Mantente seco, ya que la ropa mojada enfría el cuerpo rápidamente. El exceso de sudor aumentará la pérdida de calor, así que quítate capas adicionales de ropa cuando te sientas demasiado caliente. Además, evita que la gasolina o el alcohol entren en contacto con tu piel mientras descongelas o repostas tu automóvil o usas una quitanieves. Estos materiales en contacto con la piel aumentan significativamente la pérdida de calor corporal. No ignores el temblor; es una señal importante de que el cuerpo está perdiendo calor. El temblor persistente es una señal para regresar al interior.

Evitar El Esfuerzo

El clima frío ejerce una tensión adicional sobre el corazón. Si tienes enfermedad cardíaca o hipertensión, sigue los consejos de tu médico sobre cómo palear nieve u realizar otro trabajo pesado en el frío. De lo contrario, si tienes que realizar tareas pesadas al aire libre, vístete abrigadamente y trabaja lentamente. Recuerda que tu cuerpo ya está trabajando arduamente solo para mantenerse caliente, así que no exageres.

Entender La Sensación Térmica

El índice de sensación térmica (Wind Chill) es la temperatura que siente tu cuerpo cuando se combina la temperatura del aire con la velocidad del viento. Se basa en la tasa de pérdida de calor de la piel expuesta causada por los efectos del viento y el frío. A medida que aumenta la velocidad del viento, puede llevarse el calor de tu cuerpo mucho más rápido, provocando una disminución de la temperatura de la piel. Cuando hay vientos fuertes, es más probable que se produzcan problemas de salud relacionados con el clima, incluso cuando las temperaturas son solo frescas. El gráfico de sensación térmica a la derecha muestra la diferencia entre la temperatura real del aire y la temperatura percibida, así como el tiempo estimado hasta que se produzca la congelación.

Sensación Térmica Por Viento

Temperatura Del Aire °F

calma 40 30 20 10 0 -10 -20 -30 -40

Temperatura Aparente

Velocidad del viento (mph)	40	30	20	10	0	-10	-20	-30	-40
10	34	21	9	-4	-16	-28	-41	-53	-66
20	30	17	4	-9	-22	-35	-48	-61	-74
30	28	15	1	-12	-26	-39	-53	-67	-80
40	27	13	-1	-15	-29	-43	-57	-71	-84
50	26	12	-3	-17	-31	-45	-60	-74	-88
60	25	10	-4	-19	-33	-48	-62	-76	-91

Tiempos de
Congelación:



30
minutos



10
minutos



5
minutos

Evita El Hielo

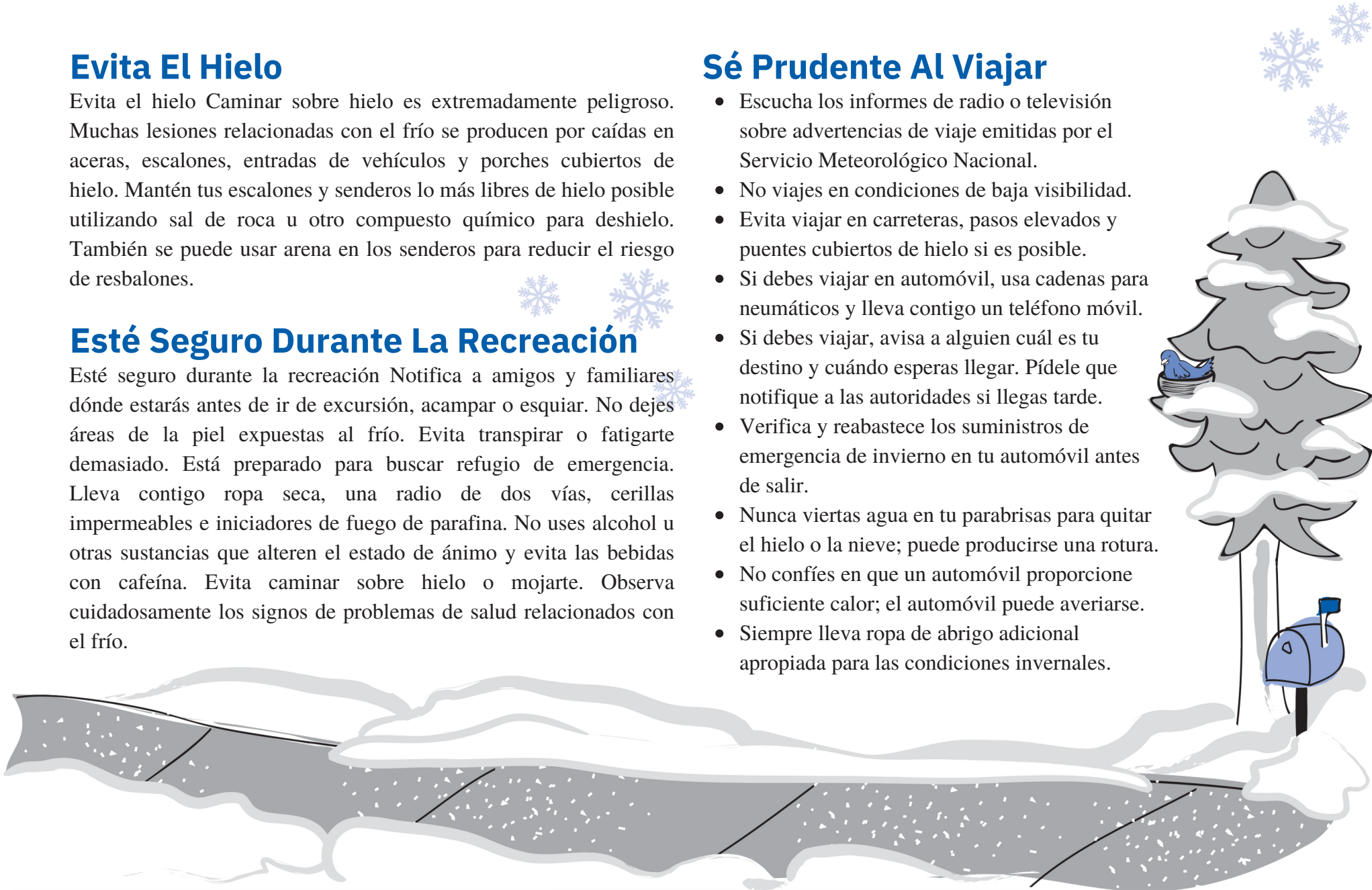
Evita el hielo Caminar sobre hielo es extremadamente peligroso. Muchas lesiones relacionadas con el frío se producen por caídas en aceras, escalones, entradas de vehículos y porches cubiertos de hielo. Mantén tus escalones y senderos lo más libres de hielo posible utilizando sal de roca u otro compuesto químico para deshielo. También se puede usar arena en los senderos para reducir el riesgo de resbalones.

Esté Seguro Durante La Recreación

Esté seguro durante la recreación Notifica a amigos y familiares dónde estarás antes de ir de excursión, acampar o esquiar. No dejes áreas de la piel expuestas al frío. Evita transpirar o fatigarte demasiado. Está preparado para buscar refugio de emergencia. Lleva contigo ropa seca, una radio de dos vías, cerillas impermeables e iniciadores de fuego de parafina. No uses alcohol u otras sustancias que alteren el estado de ánimo y evita las bebidas con cafeína. Evita caminar sobre hielo o mojarte. Observa cuidadosamente los signos de problemas de salud relacionados con el frío.

Sé Prudente Al Viajar

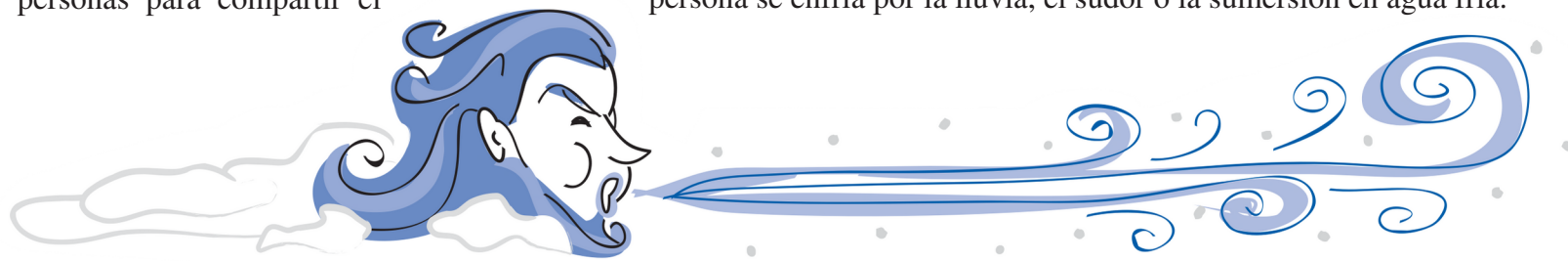
- Escucha los informes de radio o televisión sobre advertencias de viaje emitidas por el Servicio Meteorológico Nacional.
- No viajes en condiciones de baja visibilidad.
- Evita viajar en carreteras, pasos elevados y puentes cubiertos de hielo si es posible.
- Si debes viajar en automóvil, usa cadenas para neumáticos y lleva contigo un teléfono móvil.
- Si debes viajar, avisa a alguien cuál es tu destino y cuándo esperas llegar. Pídele que notifique a las autoridades si llegas tarde.
- Verifica y reabastece los suministros de emergencia de invierno en tu automóvil antes de salir.
- Nunca viertas agua en tu parabrisas para quitar el hielo o la nieve; puede producirse una rotura.
- No confíes en que un automóvil proporcione suficiente calor; el automóvil puede averiarse.
- Siempre lleva ropa de abrigo adicional apropiada para las condiciones invernales.



Qué Hacer Si Quedas Varado

Quedarte en tu vehículo cuando estás varado suele ser la opción más segura si las tormentas de invierno crean poca visibilidad o si las carreteras están cubiertas de hielo. Estos pasos aumentarán tu seguridad cuando estés varado:

- Amarra un paño de color brillante a la antena como señal para los rescatistas y levanta el capó del auto (si no está nevando).
- Mueve todo lo que necesites del maletero al área de pasajeros.
- Envuelve todo tu cuerpo, incluida tu cabeza, en ropa extra, mantas o periódicos.
- Mantente despierto. Serás menos vulnerable a problemas de salud relacionados con el frío.
- Enciende el motor (y la calefacción) durante unos 10 minutos por hora, abriendo ligeramente una ventana para dejar entrar aire. Asegúrate de que la nieve no esté bloqueando el tubo de escape, esto reducirá el riesgo de envenenamiento por monóxido de carbono.
- Mientras estés sentado, mueve tus brazos y piernas para mejorar la circulación y mantenerte más caliente.
- No comas nieve no derretida porque bajará tu temperatura corporal.
- Acércate a otras personas para compartir el calor.



Emergencias De Salud Por Frío

Los problemas de salud graves pueden resultar de la exposición prolongada al frío. Los problemas más comunes relacionados con el frío son la hipotermia y la congelación.

Hipotermia

Cuando te expones a temperaturas frías, tu cuerpo comienza a perder calor más rápido de lo que puede producirlo. La exposición prolongada al frío eventualmente agotará la energía almacenada de tu cuerpo. El resultado es la hipotermia, o temperatura corporal anormalmente baja. Una temperatura corporal demasiado baja afecta al cerebro, haciendo que la víctima no pueda pensar claramente ni moverse bien. Esto hace que la hipotermia sea particularmente peligrosa porque una persona puede no darse cuenta de que está sucediendo y no podrá hacer nada al respecto.

La hipotermia es más probable a temperaturas muy frías, pero puede ocurrir incluso a temperaturas frescas (por encima de 40°F) si una persona se enfría por la lluvia, el sudor o la sumersión en agua fría.

Las víctimas de hipotermia suelen ser (1) personas mayores con comida, ropa o calefacción insuficientes; (2) bebés que duermen en habitaciones frías; (3) personas que permanecen al aire libre durante largos períodos, como personas sin hogar, excursionistas, cazadores, etc.; y (4) personas que beben alcohol o usan drogas ilícitas.

Reconociendo La Congelación

Señales de advertencia de hipotermia:

Adultos:

Bebés:

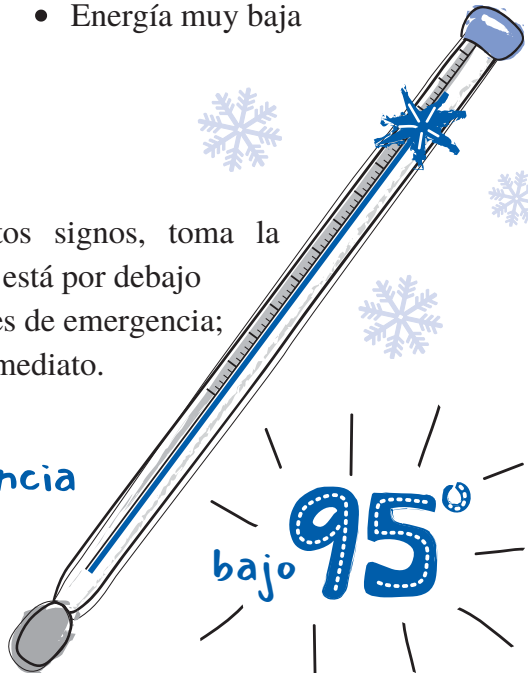
- Temblor, agotamiento
- Confusión, manos torpes
- Pérdida de memoria, discurso confuso
- Somnolencia
- Piel fría y roja
- Energía muy baja

Qué hacer

Si notas cualquiera de estos signos, toma la temperatura de la persona. Si está por debajo de 95°F (35°C), la situación es de emergencia; busca atención médica de inmediato.

emergencia

bajo 95°



Si la atención médica no está disponible, comienza a calentar a la persona, de la siguiente manera:

- Lleva a la víctima a una habitación o refugio cálido.
- Si la víctima lleva ropa mojada, retírala.
- Calienta primero el centro del cuerpo: pecho, cuello, cabeza e ingles, usando una manta eléctrica, si está disponible. O usa contacto piel con piel bajo capas sueltas, secas de mantas, ropa, toallas o sábanas.
- Las bebidas calientes pueden ayudar a aumentar la temperatura corporal, pero no des bebidas alcohólicas. No intentes darle bebidas a una persona inconsciente.
- Después de que la temperatura corporal haya aumentado, mantén a la persona seca y envuelta en una manta caliente, incluida la cabeza y el cuello.
- Obtén atención médica lo antes posible

Una persona con hipotermia severa puede estar inconsciente y puede no parecer tener pulso o estar respirando. En este caso, maneja a la víctima con suavidad y solicita asistencia médica de inmediato. Incluso si la víctima parece muerta, se debe proporcionar RCP. La RCP debe continuar mientras se calienta a la víctima, hasta que responda o hasta que esté disponible la ayuda médica. En algunos casos, las víctimas de hipotermia que parecen estar muertas pueden ser resucitadas

Congelación

La congelación es una lesión en el cuerpo causada por el congelamiento. La congelación provoca una pérdida de sensación y color en las áreas afectadas. A menudo afecta a la nariz, las orejas, las mejillas, el mentón, los dedos de las manos o de los pies. La congelación puede dañar permanentemente el cuerpo, y los casos graves pueden llevar a la amputación. El riesgo de congelación aumenta en personas con circulación sanguínea reducida y entre personas que no están vestidas adecuadamente para temperaturas extremadamente frías.

Reconociendo La Congelación

Ante los primeros signos de enrojecimiento o dolor en cualquier área de la piel, sal del frío o protege cualquier piel expuesta: la congelación puede estar comenzando. Cualquiera de los siguientes signos puede indicar congelación:

- un área de piel blanca o amarillo grisáceo
- piel que se siente inusualmente firme o cerosa
- entumecimiento

A menudo, la víctima no se da cuenta de la congelación hasta que alguien más lo señala porque los tejidos congelados están entumecidos.

Qué hacer

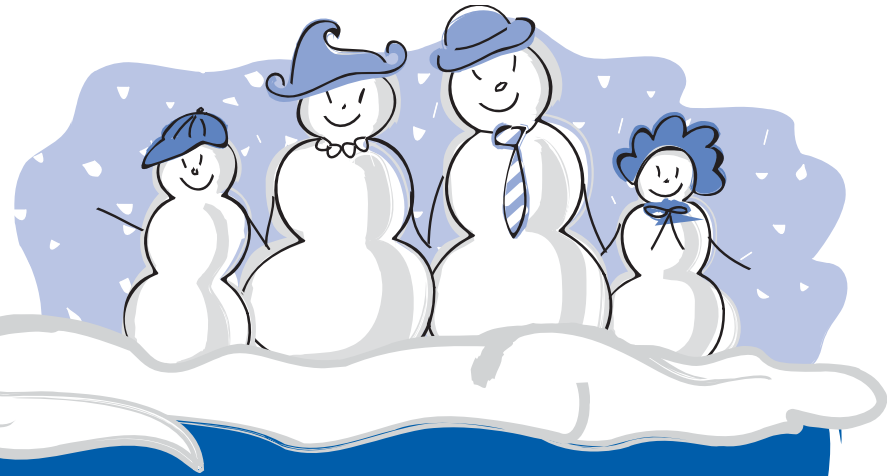
Si detectas síntomas de congelación, busca atención médica. Dado que tanto la congelación como la hipotermia resultan de la exposición, primero determina si la víctima también muestra signos de hipotermia, como se describió anteriormente. La hipotermia es una condición médica más grave y requiere asistencia médica de emergencia.

Si (1) hay congelación, pero no hay signos de hipotermia y (2) no hay atención médica inmediata disponible, procede de la siguiente manera:

- Ingresa a una habitación cálida tan pronto como sea posible.
- A menos que sea absolutamente necesario, no camines sobre los pies o dedos de los pies congelados; esto aumenta el daño.
- Sumerge el área afectada en agua tibia, no caliente (la temperatura debe ser cómoda al tacto para las partes no afectadas del cuerpo).
- O bien, calienta el área afectada usando el calor corporal. Por ejemplo, el calor de una axila puede usarse para calentar los dedos congelados.
- No frotes el área congelada con nieve ni la masajees en absoluto. Esto puede causar más daño.
- No uses una almohadilla térmica, lámpara de calor o el calor de una estufa, chimenea o radiador para calentar. Las áreas afectadas están adormecidas y pueden quemarse fácilmente.



Estos procedimientos no sustituyen la atención médica adecuada. La hipotermia es una emergencia médica y la congelación debe ser evaluada por un profesional de la salud. Es una buena idea tomar un curso de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (RCP) de emergencia para prepararse para problemas de salud relacionados con el clima frío. Saber qué hacer es una parte importante de proteger tu salud y la de los demás.



Un Último Consejo Genial....

Tomar medidas preventivas es la mejor defensa contra tener que lidiar con condiciones climáticas extremadamente frías. Al preparar tu hogar y automóvil con anticipación para emergencias invernales, y al observar precauciones de seguridad durante periodos de clima extremadamente frío, puedes reducir el riesgo de problemas de salud relacionados con el clima.



EXTREMO

**Una Guía de Prevención para Promover tu Salud y
Seguridad Personal**



Departamento de Salud y Servicios Humanos de
los Estados Unidos, Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades.





Para obtener más información sobre condiciones climáticas frías y salud, por favor contacta a:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Centro Nacional para la Salud Ambiental, MS F52
4700 Buford Hwy, Atlanta, GA 30341-3717
1-888-232-6789; EHHEinquiry@cdc.gov
<http://www.bt.cdc.gov/disasters/winter/>



uando las temperaturas invernales caen significativamente por debajo de lo normal, mantenerse cálido y seguro puede convertirse en un desafío. Las temperaturas extremadamente frías a menudo acompañan a una tormenta

invernal, por lo que es posible que tengas que lidiar con cortes de energía y carreteras heladas. Aunque quedarse en el interior tanto como sea posible puede ayudar a reducir el riesgo de accidentes automovilísticos y caídas en el hielo, también puedes enfrentar peligros en interiores. Muchos hogares estarán demasiado fríos, ya sea debido a un corte de energía o porque el sistema de calefacción no es adecuado para el clima. Cuando las personas deben usar calentadores de espacio y chimeneas para mantenerse calientes, aumenta el riesgo de incendios domésticos, así como el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono.

La exposición a temperaturas frías ya sea en interiores o exteriores, puede causar otros problemas de salud graves o que ponen en peligro la vida. Los bebés y los ancianos son particularmente vulnerables, pero cualquiera puede verse afectado. Para mantenerse seguro tú y tu familia, debes saber cómo prevenir problemas de salud relacionados con el frío y qué hacer si surge una emergencia de salud relacionada con el clima frío.

Los procedimientos de emergencia descritos aquí no son un sustituto de la capacitación en primeros auxilios. Sin embargo, estos procedimientos te ayudarán a saber cuándo buscar atención médica y qué hacer hasta que la ayuda esté disponible.



¿Qué es El Frío Extremo?

Lo que constituye el frío extremo y sus efectos pueden variar según diferentes áreas del país. En regiones relativamente no acostumbradas al clima invernal, las temperaturas cercanas al punto de congelación se consideran "frío extremo". Siempre que las temperaturas bajen notablemente por debajo de lo normal y aumente la velocidad del viento, el calor puede abandonar tu cuerpo más rápidamente. Estas condiciones climáticas pueden conducir a problemas de salud graves. El frío extremo es una situación peligrosa que puede provocar emergencias de salud en personas susceptibles, como aquellas sin refugio o que están atrapadas, o que viven en un hogar mal aislado o sin calefacción.

Planifica con Anticipación

Prepárate para el clima extremadamente frío cada invierno, siempre es una posibilidad. Hay pasos que puedes tomar con anticipación para una mayor seguridad durante el invierno en tu hogar y en tu automóvil.

Kit De Supervivencia Para El Invierno En Tu Hogar

Mantén un suministro para varios días de estos elementos:

- **Alimentos** que no requieran cocción ni refrigeración, como pan, galletas, cereal, alimentos enlatados y frutas secas. Recuerda incluir alimentos para bebés y fórmula si tienes niños pequeños.
- **Agua** almacenada en recipientes limpios o agua embotellada comprada (5 galones por persona) en caso de que las tuberías de agua se congelen y se rompan.
- **Medicamentos** que pueda necesitar cualquier miembro de la familia.

Si tu área es propensa a largos periodos de bajas temperaturas o si tu hogar está aislado, abastécete con cantidades adicionales de alimentos, agua y medicamentos.

Lista de Suministros de Emergencia:

- Una fuente alterna de calefacción para tu hogar durante una falla de energía:
 - Leña seca para una chimenea o estufa de leña, o
 - Queroseno para una estufa de queroseno
- Combustible para la calefacción (carbón, propano u aceite)
- Calentador eléctrico portátil con interruptor de apagado automático y elementos que no brillan
- Mantas
- Cerillas
- Extintor de incendios multipropósito de químicos secos
- Kit de primeros auxilios y manual de instrucciones
- Linterna o linterna alimentada por batería
- Radio alimentado por batería
- Reloj o reloj de pulsera alimentado por batería
- Baterías adicionales
- Abrelatas no eléctrico
- Pala para nieve
- Sal para hielo
- Artículos para necesidades especiales (pañales, baterías para audífonos, medicamentos, etc.)



Prepara Tu Hogar Para El Invierno

Aunque los períodos de frío extremo no siempre pueden preverse con mucha antelación, los pronósticos meteorológicos a veces pueden brindarte varios días de aviso. Escucha regularmente los pronósticos del tiempo y revisa tus suministros de emergencia siempre que se pronostique un período de frío extremo.

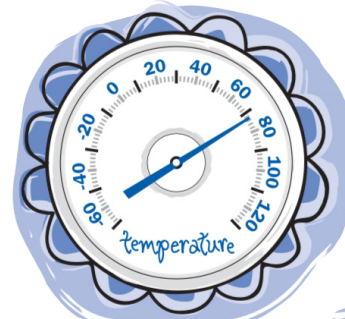
Si planeas usar una chimenea o estufa de leña para calefacción de emergencia, haz que tu chimenea o conducto de humos sea inspeccionado cada año. Pide a tu departamento local de bomberos que te recomiende un inspector, o encuentra uno en las páginas amarillas de tu directorio telefónico bajo "limpieza de chimeneas".

Además, si utilizarás una chimenea, estufa de leña o estufa de queroseno, instala un detector de humo y un detector de monóxido de carbono alimentado por batería cerca del área a calentar. Pruébalos mensualmente y reemplaza las baterías dos veces al año.

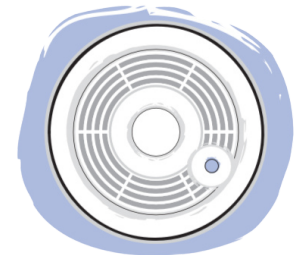
La capacidad para sentir cambios de temperatura disminuye con la edad, y las personas mayores son más susceptibles a problemas de salud causados por el frío. Si tienes más de 65 años, coloca un termómetro fácil de leer en un lugar interior donde lo veas con frecuencia y verifica la temperatura de tu hogar a menudo durante los meses de invierno.

Aísla cualquier tubería de agua que recorra las paredes exteriores para reducir la probabilidad de congelación del suministro de agua. En la medida de lo posible, protege tu hogar contra las inclemencias del tiempo añadiendo burletes, aislamiento, puertas aisladas y ventanas con doble acristalamiento o ventanas termopanel.

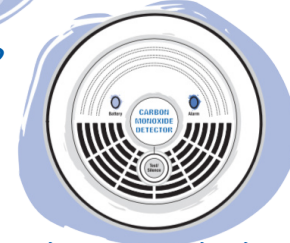
Si tienes mascotas, llévalas adentro. Si no puedes llevarlas adentro, proporciona refugio adecuado para mantenerlas abrigadas y asegúrate de que tengan acceso a agua sin congelar.



termómetro



detector de humo



detector de monóxido de carbono

Prepara Tu Coche Para El Invierno

Puedes evitar muchos problemas peligrosos durante los viajes de invierno planificando con anticipación. Realiza el servicio de mantenimiento en tu vehículo tan seguido como lo recomienda el fabricante. Además, cada otoño:

- Haz que el sistema del radiador sea revisado o verifica el nivel de anticongelante tú mismo con un medidor de anticongelante. Añade anticongelante según sea necesario.
- Sustituye el líquido limpiaparabrisas con una mezcla diseñada para el invierno.
- Reemplaza cualquier neumático desgastado y verifica la presión de aire en los neumáticos.

Durante el invierno, mantén el tanque de gasolina casi lleno para ayudar a evitar la formación de hielo en el tanque y las líneas de combustible.



Kit De Supervivencia Invernal Para Tu Coche

Equipa tu automóvil con estos elementos:

- Mantas
- Kit de primeros auxilios
- Una lata y cerillas a prueba de agua (para derretir nieve y obtener agua)
- Rasqueta para el parabrisas
- Cables de arranque
- Mapas de carretera
- Teléfono móvil
- Brújula
- Juego de herramientas
- Toallas de papel
- Bolsa de arena o arena para gatos (para esparcir sobre hielo o nieve para obtener mayor tracción)
- Cuerda de remolque
- Cadenas para neumáticos (en áreas con fuertes nevadas)
- Pala plegable
- Contenedor de agua y alimentos enlatados o secos de alto contenido calórico, junto con un abrelatas
- Linterna y baterías adicionales
- Aire comprimido en lata con sellador (para reparación de neumáticos de emergencia)
- Tela de colores brillantes

Seguridad En Interiores

Calienta tu Hogar de Manera Segura

Si planeas usar una estufa de leña, chimenea o calentador de espacio, sé extremadamente cuidadoso. Sigue las instrucciones del fabricante, así como las medidas de seguridad en el hogar en la página 3, y recuerda estos consejos de seguridad:

- Usa chimeneas, estufas de leña u otros calentadores de combustión solo si están correctamente ventilados hacia el exterior y no filtran gases de escape al espacio interior.
- No quemes papel en una chimenea.
- Asegura una ventilación adecuada si debes usar un calentador de queroseno.
- Usa solo el tipo de combustible para el que está diseñado tu calentador, no lo sustituyas.
- No coloques un calentador de espacio a menos de 3 pies de cualquier cosa que pueda incendiarse, como cortinas, muebles o ropa de cama, y nunca cubras tu calentador de espacio.
- Nunca coloques un calentador de espacio sobre muebles o cerca del agua.
- Nunca dejes niños desatendidos cerca de un calentador de espacio.
- Asegúrate de que el cable de un calentador de espacio eléctrico no sea un peligro de tropiezo, pero no pases el cable debajo de alfombras o tapetes.
- Evita usar alargadores para enchufar tu calentador de espacio.

- Si tu calentador de espacio tiene un cable eléctrico dañado o produce chispas, no lo uses.
- Guarda un extintor de incendios multipropósito y químico seco cerca del área que se va a calentar.
- Protégete contra la intoxicación por monóxido de carbono instalando un detector de CO operado por batería y nunca uses generadores, parrillas, estufas de campamento u otros dispositivos similares en interiores.

Ilumina y Cocina De Manera Segura

Si hay un corte de energía:

- Usa linternas o linternas alimentadas por batería en lugar de velas, si es posible.
- Nunca dejes velas encendidas desatendidas.
- Nunca uses una parrilla de carbón o gas en interiores, los humos son mortales.



Nunca uses un generador eléctrico en interiores, dentro del garaje o cerca de la entrada de aire de tu casa debido al riesgo de intoxicación por monóxido de carbono:

- Conecta los electrodomésticos al generador usando cables individuales resistentes para exteriores y de servicio pesado.
- No uses el generador o los electrodomésticos si están mojados debido al riesgo de electrocución.
- No guardes gasolina en interiores, donde los vapores podrían encenderse.



Conserva El Calor

Es posible que necesites aire fresco para tu calentador o para preparar comidas de emergencia. Sin embargo, si no necesitas ventilación adicional, conserva la mayor cantidad de calor posible dentro de tu hogar. Evita abrir puertas o ventanas innecesariamente. Cierra las habitaciones no necesarias, coloca toallas o trapos en las grietas debajo de las puertas y cierra las cortinas o cubre las ventanas con mantas por la noche.

Monitorea La Temperatura Corporal

Los bebés menores de un año nunca deben dormir en una habitación fría porque (1) los bebés pierden calor corporal más fácilmente que los adultos; y (2) a diferencia de los adultos, los bebés no pueden generar suficiente calor corporal temblando. Proporciona ropa abrigada para los bebés y trata de mantener una temperatura interior cálida. Si no se puede mantener la temperatura, haz arreglos temporales para quedarte en otro lugar. En caso de emergencia, puedes mantener caliente a un bebé usando tu propio calor corporal. Si debes dormir, toma precauciones para evitar rodar sobre el bebé. Las almohadas y otras ropas de cama suaves también pueden representar un riesgo de asfixia; quítalas del área cerca del bebé.

Los adultos mayores a menudo generan menos calor corporal

debido a un metabolismo más lento y menos actividad física. Si tienes más de 65 años, verifica la temperatura en tu hogar a menudo durante el clima muy frío. Además, verifica con frecuencia a amigos y vecinos mayores para asegurarte de que sus hogares estén adecuadamente calefaccionados.

Conserva El Calor

El frío extremo puede hacer que las tuberías de agua en tu hogar se congelen y, a veces, rompan. Cuando se esperan temperaturas m frías:

- Deja todas las llaves de agua ligeramente abiertas para que goteen continuamente
- Mantén la temperatura interior cálida.
- Mejora la circulación de aire caliente cerca de las tuberías. Por ejemplo, abre las puertas de los armarios de la cocina debajo del fregadero.

Si tus tuberías se congelan, no las descongeles con una antorcha. En su lugar, descongélalas lentamente dirigiendo el aire caliente de un secador de cabello eléctrico hacia las tuberías.

Si no puedes descongelar tus tuberías, o si estas están rotas, utiliza agua embotellada o consigue agua de la casa de un vecino. Como medida de emergencia, si no hay otra agua



disponible, la nieve se puede derretir para obtener agua. Llevar el agua a hervir durante un minuto completo matará a la mayoría de los microorganismos o parásitos que puedan estar presentes, pero no eliminará los contaminantes químicos que a veces se encuentran en la nieve.

Come y Bebe Sabiamente

Comer comidas equilibradas te ayudará a mantenerte más caliente. No bebas bebidas alcohólicas o con cafeína, ya que hacen que tu cuerpo pierda calor más rápidamente. En su lugar, bebe bebidas calientes y dulces o caldo para ayudar a mantener tu temperatura corporal. Si tienes alguna restricción dietética, consulta con tu médico.



Seguridad en Espacios Exteriores

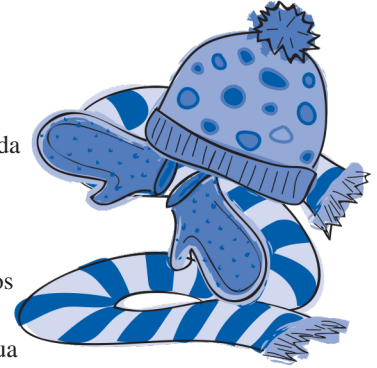
Cuando el clima sea extremadamente frío, especialmente si hay vientos fuertes, trata de quedarte en el interior. Haz cualquier viaje al exterior lo más breve posible y recuerda estos consejos para proteger tu salud y seguridad:



Vístete Con Calor y Mantente Seco

Los adultos y los niños deben usar:

- Un sombrero
- Una bufanda o una máscara tejida para cubrir la cara y la boca
- Mangas que ajusten bien en las muñecas
- Mitones (son más cálidos que los guantes)
- Abrigo y botas resistentes al agua
- Varias capas de ropa holgada



Asegúrate de que la capa exterior de tu ropa esté tejida de manera ajustada, preferiblemente resistente al viento, para reducir la pérdida de calor corporal causada por el viento. Las capas internas de ropa de lana, seda o polipropileno retendrán más calor corporal que el algodón. Mantente seco, ya que la ropa mojada enfría el cuerpo rápidamente. El exceso de sudor aumentará la pérdida de calor, así que quítate capas adicionales de ropa cuando te sientas demasiado caliente. Además, evita que la gasolina o el alcohol entren en contacto con tu piel mientras descongelas o repostas tu automóvil o usas una quitanieves. Estos materiales en contacto con la piel aumentan significativamente la pérdida de calor corporal. No ignores el temblor; es una señal importante de que el cuerpo está perdiendo calor. El temblor persistente es una señal para regresar al interior.

Evitar El Esfuerzo

El clima frío ejerce una tensión adicional sobre el corazón. Si tienes enfermedad cardíaca o hipertensión, sigue los consejos de tu médico sobre cómo palear nieve u realizar otro trabajo pesado en el frío. De lo contrario, si tienes que realizar tareas pesadas al aire libre, vístete abrigadamente y trabaja lentamente. Recuerda que tu cuerpo ya está trabajando arduamente solo para mantenerse caliente, así que no exageres.

Entender La Sensación Térmica

El índice de sensación térmica (Wind Chill) es la temperatura que siente tu cuerpo cuando se combina la temperatura del aire con la velocidad del viento. Se basa en la tasa de pérdida de calor de la piel expuesta causada por los efectos del viento y el frío. A medida que aumenta la velocidad del viento, puede llevarse el calor de tu cuerpo mucho más rápido, provocando una disminución de la temperatura de la piel. Cuando hay vientos fuertes, es más probable que se produzcan problemas de salud relacionados con el clima, incluso cuando las temperaturas son solo frescas. El gráfico de sensación térmica a la derecha muestra la diferencia entre la temperatura real del aire y la temperatura percibida, así como el tiempo estimado hasta que se produzca la congelación.

Sensación Térmica Por Viento

Temperatura Del Aire °F

calma 40 30 20 10 0 -10 -20 -30 -40

Temperatura Aparente

Velocidad del viento (mph)	40	30	20	10	0	-10	-20	-30	-40
10	34	21	9	-4	-16	-28	-41	-53	-66
20	30	17	4	-9	-22	-35	-48	-61	-74
30	28	15	1	-12	-26	-39	-53	-67	-80
40	27	13	-1	-15	-29	-43	-57	-71	-84
50	26	12	-3	-17	-31	-45	-60	-74	-88
60	25	10	-4	-19	-33	-48	-62	-76	-91

Tiempos de Congelación:

30 minutos	10 minutos	5 minutos
------------	------------	-----------

Evita El Hielo

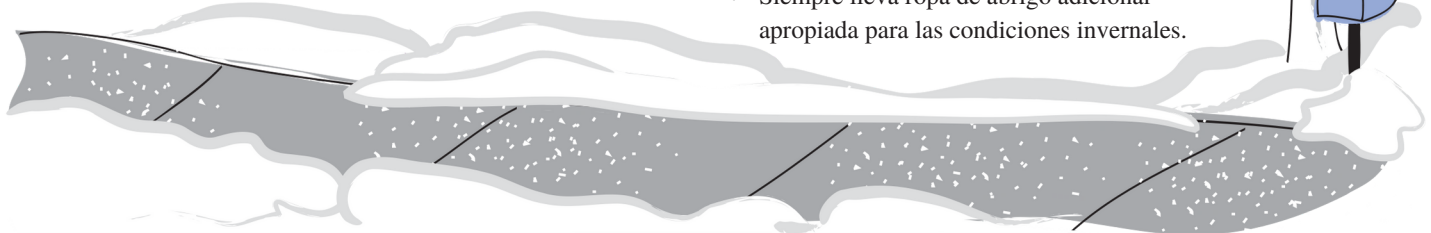
Evita el hielo Caminar sobre hielo es extremadamente peligroso. Muchas lesiones relacionadas con el frío se producen por caídas en aceras, escalones, entradas de vehículos y porches cubiertos de hielo. Mantén tus escalones y senderos lo más libres de hielo posible utilizando sal de roca u otro compuesto químico para deshielo. También se puede usar arena en los senderos para reducir el riesgo de resbalones.

Esté Seguro Durante La Recreación

Esté seguro durante la recreación Notifica a amigos y familiares dónde estarás antes de ir de excursión, acampar o esquiar. No dejes áreas de la piel expuestas al frío. Evita transpirar o fatigarte demasiado. Está preparado para buscar refugio de emergencia. Lleva contigo ropa seca, una radio de dos vías, cerillas impermeables e iniciadores de fuego de parafina. No uses alcohol u otras sustancias que alteren el estado de ánimo y evita las bebidas con cafeína. Evita caminar sobre hielo o mojarte. Observa cuidadosamente los signos de problemas de salud relacionados con el frío.

Sé Prudente Al Viajar

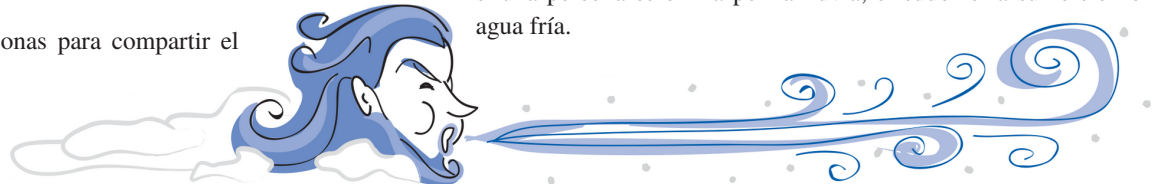
- Escucha los informes de radio o televisión sobre advertencias de viaje emitidas por el Servicio Meteorológico Nacional.
- No viajes en condiciones de baja visibilidad.
- Evita viajar en carreteras, pasos elevados y puentes cubiertos de hielo si es posible.
- Si debes viajar en automóvil, usa cadenas para neumáticos y lleva contigo un teléfono móvil.
- Si debes viajar, avisa a alguien cuál es tu destino y cuándo esperas llegar. Pídele que notifique a las autoridades si llegas tarde.
- Verifica y reabastece los suministros de emergencia de invierno en tu automóvil antes de salir.
- Nunca viertas agua en tu parabrisas para quitar el hielo o la nieve; puede producirse una rotura.
- No confíes en que un automóvil proporcione suficiente calor; el automóvil puede averiarse.
- Siempre lleva ropa de abrigo adicional apropiada para las condiciones invernales.



Qué Hacer Si Quedas Varado

Quedarte en tu vehículo cuando estás varado suele ser la opción más segura si las tormentas de invierno crean poca visibilidad o si las carreteras están cubiertas de hielo. Estos pasos aumentarán tu seguridad cuando estés varado:

- Amarra un paño de color brillante a la antena como señal para los rescatistas y levanta el capó del auto (si no está nevando).
- Mueve todo lo que necesites del maletero al área de pasajeros.
- Envuelve todo tu cuerpo, incluida tu cabeza, en ropa extra, mantas o periódicos.
- Mantente despierto. Serás menos vulnerable a problemas de salud relacionados con el frío.
- Enciende el motor (y la calefacción) durante unos 10 minutos por hora, abriendo ligeramente una ventana para dejar entrar aire. Asegúrate de que la nieve no esté bloqueando el tubo de escape, esto reducirá el riesgo de envenenamiento por monóxido de carbono.
- Mientras estés sentado, mueve tus brazos y piernas para mejorar la circulación y mantenerte más caliente.
- No comas nieve no derretida porque bajará tu temperatura corporal.
- Acércate a otras personas para compartir el calor.



Emergencias De Salud Por Frío

Los problemas de salud graves pueden resultar de la exposición prolongada al frío. Los problemas más comunes relacionados con el frío son la hipotermia y la congelación.

Hipotermia

Cuando te expones a temperaturas frías, tu cuerpo comienza a perder calor más rápido de lo que puede producirlo. La exposición prolongada al frío eventualmente agotará la energía almacenada de tu cuerpo. El resultado es la hipotermia, o temperatura corporal anormalmente baja. Una temperatura corporal demasiado baja afecta al cerebro, haciendo que la víctima no pueda pensar claramente ni moverse bien. Esto hace que la hipotermia sea particularmente peligrosa porque una persona puede no darse cuenta de que está sucediendo y no podrá hacer nada al respecto.

La hipotermia es más probable a temperaturas muy frías, pero puede ocurrir incluso a temperaturas frescas (por encima de 40°F) si una persona se enfría por la lluvia, el sudor o la sumersión en agua fría.

Las víctimas de hipotermia suelen ser (1) personas mayores con comida, ropa o calefacción insuficientes; (2) bebés que duermen en habitaciones frías; (3) personas que permanecen al aire libre durante largos períodos, como personas sin hogar, excursionistas, cazadores, etc.; y (4) personas que beben alcohol o usan drogas ilícitas.

Reconociendo La Congelación

Señales de advertencia de hipotermia:

Adultos:

- Temblor, agotamiento
- Confusión, manos torpes
- Pérdida de memoria, discurso confuso
- Somnolencia

Bebés:

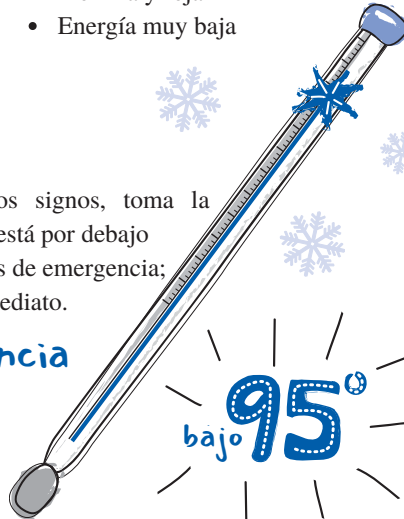
- Piel fría y roja
- Energía muy baja

Qué hacer

Si notas cualquiera de estos signos, toma la temperatura de la persona. Si está por debajo de 95°F (35°C), la situación es de emergencia; busca atención médica de inmediato.

emergencia

bajo 95°



Si la atención médica no está disponible, comienza a calentar a la persona, de la siguiente manera:

- Lleva a la víctima a una habitación o refugio cálido.
- Si la víctima lleva ropa mojada, retírala.
- Calienta primero el centro del cuerpo: pecho, cuello, cabeza e inglés, usando una manta eléctrica, si está disponible. O usa contacto piel con piel bajo capas sueltas, secas de mantas, ropa, toallas o sábanas.
- Las bebidas calientes pueden ayudar a aumentar la temperatura corporal, pero no des bebidas alcohólicas. No intentes darle bebidas a una persona inconsciente.
- Después de que la temperatura corporal haya aumentado, mantén a la persona seca y envuelta en una manta caliente, incluida la cabeza y el cuello.
- Obtén atención médica lo antes posible

Una persona con hipotermia severa puede estar inconsciente y puede no parecer tener pulso o estar respirando. En este caso, maneja a la víctima con suavidad y solicita asistencia médica de inmediato. Incluso si la víctima parece muerta, se debe proporcionar RCP. La RCP debe continuar mientras se calienta a la víctima, hasta que responda o hasta que esté disponible la ayuda médica. En algunos casos, las víctimas de hipotermia que parecen estar muertas pueden ser resucitadas

Congelación

La congelación es una lesión en el cuerpo causada por el congelamiento. La congelación provoca una pérdida de sensación y color en las áreas afectadas. A menudo afecta a la nariz, las orejas, las mejillas, el mentón, los dedos de las manos o de los pies. La congelación puede dañar permanentemente el cuerpo, y los casos graves pueden llevar a la amputación. El riesgo de congelación aumenta en personas con circulación sanguínea reducida y entre personas que no están vestidas adecuadamente para temperaturas extremadamente frías.

Reconociendo La Congelación

Ante los primeros signos de enrojecimiento o dolor en cualquier área de la piel, sal del frío o protege cualquier piel expuesta: la congelación puede estar comenzando. Cualquiera de los siguientes signos puede indicar congelación:

- un área de piel blanca o amarillo grisáceo
- piel que se siente inusualmente firme o cerosa
- entumecimiento

A menudo, la víctima no se da cuenta de la congelación hasta que alguien más lo señala porque los tejidos congelados están entumecidos.

Qué hacer

Si detectas síntomas de congelación, busca atención médica. Dado que tanto la congelación como la hipotermia resultan de la exposición, primero determina si la víctima también muestra signos de hipotermia, como se describió anteriormente. La hipotermia es una condición médica más grave y requiere asistencia médica de emergencia.

Si (1) hay congelación, pero no hay signos de hipotermia y (2) no hay atención médica inmediata disponible, procede de la siguiente manera:

- Ingresa a una habitación cálida tan pronto como sea posible.
- A menos que sea absolutamente necesario, no camines sobre los pies o dedos de los pies congelados; esto aumenta el daño.
- Sumerge el área afectada en agua tibia, no caliente (la temperatura debe ser cómoda al tacto para las partes no afectadas del cuerpo).
- O bien, calienta el área afectada usando el calor corporal. Por ejemplo, el calor de una axila puede usarse para calentar los dedos congelados.
- No frotes el área congelada con nieve ni la masajees en absoluto. Esto puede causar más daño.
- No uses una almohadilla térmica, lámpara de calor o el calor de una estufa, chimenea o radiador para calentar. Las áreas afectadas están adormecidas y pueden quemarse fácilmente.



Estos procedimientos no sustituyen la atención médica adecuada. La hipotermia es una emergencia médica y la congelación debe ser evaluada por un profesional de la salud. Es una buena idea tomar un curso de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (RCP) de emergencia para prepararse para problemas de salud relacionados con el clima frío. Saber qué hacer es una parte importante de proteger tu salud y la de los demás.



Un Último Consejo Genial....

Tomar medidas preventivas es la mejor defensa contra tener que lidiar con condiciones climáticas extremadamente frías. Al preparar tu hogar y automóvil con anticipación para emergencias invernales, y al observar precauciones de seguridad durante periodos de clima extremadamente frío, puedes reducir el riesgo de problemas de salud relacionados con el clima.

Vacuna de Otoño 2023

	¿QUÉ ESTÁ DISPONIBLE?	¿QUIÉN DEBERÍA RECIBIR ESTA VACUNA?	¿QUÉ TAN BIEN FUNCIONAN?	¿CUÁNDO DEBERÍA OBTENERLA?
INFLUENZA (la "gripe")	Vacuna inactivada: estándar o de alta dosis Vacuna recombinante Vacuna viva atenuada	<u>Vacuna inactivada:</u> Dosis estándar: de 6 meses a 64 años Dosis alta: 65 años o más <u>Vacuna viva atenuada:</u> De 2 a 49 años Vacuna recombinante: personas con alergias graves a los huevos	Reduce la posibilidad de necesitar consultar al médico en un 40 a 60 por ciento.	Obtenga la vacuna actualizada tan pronto como esté disponible para protegerse contra la enfermedad grave.
COVID-19 Actualizado otoño 2023	Moderna y Pfizer están disponibles ahora. Novavax puede estar disponible pronto. Todas las ofertas son vacunas actualizadas que coinciden bien con las cepas circulantes actuales.	Todos los mayores de 6 meses.	El refuerzo bivalente de 2022 fue aproximadamente un 60% efectivo para prevenir la hospitalización.	Obtenga la vacuna actualizada tan pronto como esté disponible para protegerse contra la enfermedad grave.
RSV (ADULTOS MAYORES)	Vacuna recombinante	Aquellos de 60 años o más	Protege contra enfermedades graves, con una efectividad del 82-88% durante la primera temporada.	Tan pronto como esté disponible en su comunidad, antes de que comiencen a aumentar los casos.
RSV (EMBARAZO)	Vacuna recombinante	Personas embarazadas (para que el bebé reciba protección durante los primeros meses de vida)	Es 82% efectiva en los primeros 3 meses y 69% después de 6 meses.	Entre las semanas 24 y 36 de embarazo.
ANTICUERPO RSV	Esto no es una vacuna, sino una proteína. A los bebés se les administran los anticuerpos que necesitan para combatir el RSV	Todos los bebés menores de 8 meses. Bebés de alto riesgo de 8 a 19 meses.	Reduce la posibilidad de ir al hospital o consultar a un médico en aproximadamente un 75%	Disponible a partir de octubre. La protección dura aproximadamente de 4 a 6 meses.

COMUNICADO DE PRENSA

Departamento de Servicios de Salud de la Ciudad de Dubuque
Anexo del Ayuntamiento, 1300 Main St. - Dubuque, IA 52001-4732
(563) 589-4181

Para su Publicación Inmediata

Fecha: 2 de febrero de 2023

Contacto: Mary Rose Corrigan, RN

Departamento de Servicios de Salud de la Ciudad de Dubuque

Teléfono: (563) 589-4181

Horarios de Centros de Calentamiento por Clima Extremadamente Frío

Debido a las condiciones de clima frío esperadas, la Ciudad de Dubuque ha extendido los centros de calentamiento diurnos hasta el viernes 3 de febrero de 2023.

- Biblioteca Pública Carnegie-Stout, 360 W. 11th St.
Lunes a jueves, 9 a.m. - 7 p.m. y viernes, 9 a.m. – 5 p.m.
- Centro Familiar Multicultural, 1157 Central Ave.
Lunes a jueves, 9 a.m. – 6 p.m. y viernes, 9 a.m – 5 p.m.
- Ejército de Salvación, 1099 Iowa St.
Lunes a viernes, 9 a.m. – 4 p.m.
- Misión de Rescate de Dubuque, 398 Main St.
Abierto todos los días

Para asistencia durante la tarde y la noche, llame a la Línea de Entrada Coordinada de Community Solutions of Eastern Iowa (CSEI) al 833-587-8322.

Para proteger su salud cuando las temperaturas son extremadamente bajas y los vientos son fuertes, vístase en capas.

1. **Capa Interna:** Use ropas que retengan más el calor corporal y no absorban la humedad. La lana, la seda o el polipropileno retendrán más calor corporal que el algodón.
2. **Capa de Aislamiento:** Una capa de aislamiento le ayudará a retener el calor al atrapar el aire cerca de su cuerpo. Las fibras naturales, como la lana, el plumón de ganso o el forro polar, funcionan mejor.
3. **Capa Exterior:** La capa más externa le ayudará a protegerse del viento, la lluvia y la nieve. Debe ser tejida de manera ajustada y preferiblemente resistente al agua y al viento, para reducir la pérdida de calor corporal.

Abrígueuse bien antes de salir en clima frío.

Consejos Adicionales:

- Manténgase seco, la ropa mojada enfría el cuerpo rápidamente.
- La sudoración excesiva hará que su cuerpo pierda más calor, así que quítese capas adicionales de ropa siempre que se sienta demasiado cálido.
- Evite que la gasolina o el alcohol entren en contacto con su piel mientras descongela y llena su automóvil o utiliza una sopladora de nieve. Si estos materiales entran en contacto con su piel, su cuerpo perderá mucho más calor.
- No ignore el temblor, es un primer signo importante de que su cuerpo está perdiendo calor. El temblor constante es una señal de que es hora de entrar en casa.
- Si tiene asma, respirar aire frío y seco puede provocar un ataque de asma.

Finalmente, NUNCA deje a personas o mascotas solas en un automóvil cerrado.

Para obtener información adicional sobre el frío extremo y recursos, visite www.cityofdubuque.org/coldweather.

PREPARACIÓN ANTE UN CORTE DE ENERGÍA

Los cortes de energía pueden ser causados por tormentas, árboles caídos, vida silvestre, acciones humanas accidentales e intencionales, fallos en la infraestructura eléctrica y más.

¿Está su familia o empresa preparada para un corte de energía? ¿Cómo le afectaría un corte de energía prolongado?

Después de un desastre, la energía primero se restablecerá en infraestructuras críticas como plantas de energía y agua, líneas de transmisión, redes de telecomunicaciones y en hospitales, instalaciones de atención crítica y agencias de respuesta de emergencia. **Puede tomar varios días o incluso semanas restablecer la energía a los propietarios de viviendas y negocios individuales. ¿Está preparado para tal escenario?**

Antes de un Corte de Energía

- Construya o reponga su kit de preparación para emergencias (www.ready.gov/kit), que incluya una linterna, pilas, dinero en efectivo y suministros de primeros auxilios.
- Prepare un suministro de alimentos de emergencia que incluya alimentos enlatados, mezclas secas y otros alimentos básicos que no requieran refrigeración, cocción, agua o preparación especial. Elija alimentos que su familia consuma y almacene al menos un suministro de alimentos no perecederos para tres días. Más sugerencias en www.ready.gov/food.
- Asegúrese de tener métodos alternativos de carga para su teléfono u cualquier dispositivo que requiera energía. Para más información, visite www.ready.gov/get-tech-ready.
- Cargue teléfonos celulares y cualquier dispositivo alimentado por baterías.
Sepa dónde se encuentra la palanca de liberación manual de su abridor de garaje eléctrico y cómo operarla.
- Compre hielo o congele recipientes de plástico llenos de agua para ayudar a mantener fríos los alimentos durante un corte de energía temporal.
Las gasolineras dependen de la electricidad para alimentar sus bombas, así que planifique en consecuencia. Si usa su automóvil para recargar dispositivos, NO deje el automóvil funcionando en un garaje, espacio parcialmente cerrado o cerca de una casa, ya que esto puede provocar intoxicación por monóxido de carbono.
Si depende de algo que funciona con baterías o energía, como un dispositivo médico, establezca un plan de respaldo. (Consejos adicionales en el reverso.)

Durante un Corte de Energía: Consejos de Seguridad

- Manténgase alejado de los cables/caídas de energía y repórtelos llamando al 9-1-1.
- Informe los cortes de energía a su proveedor de servicios eléctricos y pregunte si sus vecinos también han perdido energía. Tenga disponible su número de cuenta de servicios públicos, si es posible. Verifique actualizaciones del estado de restablecimiento del servicio utilizando una computadora o dispositivo móvil. (Vea más información sobre cómo reportar un corte de energía en el reverso.)
- Use linternas para iluminación de emergencia, no velas, que pueden causar incendios.
- Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y el congelador. La mayoría de los alimentos que requieren refrigeración se pueden mantener seguros en un refrigerador cerrado durante varias horas. Un refrigerador sin abrir mantendrá los alimentos fríos durante aproximadamente cuatro horas. Un congelador lleno mantendrá la temperatura durante aproximadamente 48 horas.
- Tome medidas para mantenerse fresco si hace calor afuera. En calor intenso, cuando la energía puede estar apagada por mucho tiempo, considere ir a un cine, centro comercial o "refugio de enfriamiento" que pueda estar abierto. Si permanece en casa, muévase al nivel más bajo de su hogar, ya que el aire frío desciende. Use ropa ligera y de color claro. Beba suficiente agua, incluso si no tiene sed.

|| continuación ||

- Póngase capas de ropa abrigada si hace frío afuera. Nunca quemé carbón vegetal en interiores para calefacción o cocinar. Nunca use su horno como fuente de calor. Si la energía puede estar fuera durante un período prolongado, planeé ir a otro lugar (la casa de un pariente o amigo, o una instalación pública) que tenga calefacción para mantenerse caliente.
- Apague o desconecte electrodomésticos y otros equipos en caso de un "pico" de energía momentáneo que pueda dañar computadoras y otros dispositivos. Considere agregar protectores contra sobretensiones.
- Si está considerando comprar un generador para su hogar, consulte a un electricista o ingeniero antes de comprarlo e instalarlo.
- Use generadores solo lejos de su hogar. Nunca haga funcionar un generador dentro de una casa o garaje. Nunca lo conecte al sistema eléctrico de su hogar. Nunca vuelva a cargar un generador mientras esté caliente. Apáguelo y deje que se enfríe antes de volver a cargarlo.

Después de un Corte de Energía

- Deseche cualquier alimento que haya estado expuesto a temperaturas superiores a 40° F (4° C) durante dos horas o más, o que tenga un olor, color o textura inusual. ¡Cuando tenga dudas, deséchelo!
- Si los alimentos en el congelador están más fríos que 40° F y tienen cristales de hielo, puede volver a congelarlos.
- Consulte con su farmacéutico si está preocupado por que los medicamentos se hayan echado a perder.
- Reponga su kit de emergencia con pilas nuevas, alimentos enlatados y otros suministros.

Personas Mayores y Individuos con Discapacidades y Otros con Necesidades de Acceso y Funcionalidad

Haga un plan. Después de un desastre, puede que no tenga acceso a un centro médico o incluso a una farmacia, por lo que es crucial planificar los recursos que utiliza regularmente, y qué haría si esos recursos están limitados o no disponibles.

- Cree una red de apoyo. Mantenga una lista de contactos en un contenedor impermeable en su kit de emergencia.
- Si utiliza equipos médicos en su hogar que requieren electricidad, hable con su médico o proveedor de atención médica sobre cómo puede prepararse para su uso durante un corte de energía.
- Use etiquetas o pulseras de alerta médica.
- Esté listo para explicar a los primeros auxilios que necesita evacuar y opta por ir a un refugio con su familia, animal de servicio, cuidador, asistente personal, y sus dispositivos y suministros de tecnología asistencial. Cree un perfil en Smart911 en www.cityofdubuque.org/smart911 (o haga que un amigo o familiar cree uno por usted) para que los respondedores de emergencia locales tengan la información que necesitan para asistirlo mejor.
- Planeé con anticipación el transporte accesible que pueda necesitar para la evacuación o para llegar a una clínica médica.
- Para más información para personas mayores, visite www.ready.gov/seniors. Para individuos con discapacidades y otros con necesidades de acceso y funcionalidad, visite www.ready.gov/individuals-access-functional-needs.

Reciba Alertas de Emergencia del Condado de Dubuque a través de Alert Iowa

El condado de Dubuque comenzó recientemente a utilizar Alert Iowa, el sistema de notificación de emergencias del estado, para informar a los residentes sobre el clima severo y otras emergencias. **Se pide a todos los residentes del condado que se inscriban ahora para recibir estas alertas críticas de emergencia.** Alert Iowa permite a los funcionarios del condado de Dubuque comunicar mejor la información de emergencia directamente a los ciudadanos mediante llamadas telefónicas, mensajes de texto, correos electrónicos y redes sociales.

CÓMO REPORTAR UN CORTE DE ENERGÍA

NO llame al 9-1-1 para reportar el corte de energía. En su lugar, repórtelo a su proveedor de servicios eléctricos. Dubuque es atendido por Alliant Energy y la Cooperativa Eléctrica del Valle de Maquoketa. Nunca suponga que alguien más ha reportado un corte de energía.

Los clientes de **Alliant Energy** tienen estas opciones para reportar o monitorear un corte de servicio

- 1-800-ALLIANT: Llame al 1-800-ALLIANT (800-255-4268)
- Mapa Interactivo de Cortes: Visite www.alliantenergy.com/outages
- Aplicación Móvil: La aplicación móvil gratuita de Alliant está disponible en Google Play (Android) o en App Store (iOS/iPhone) buscando "Alliant Energy".
- Texto a Alliant: Si está inscrito en Mi Cuenta, envíe el mensaje de texto OUT al 255255 para reportar un corte. Si no tiene Mi Cuenta, envíe el mensaje de texto REG al 255255 para registrar su dispositivo móvil.
- Mi Cuenta, una herramienta de auto servicio en línea en www.alliantenergy.com/myaccount ofrece "Reporte de Cortes y Estado" en el Resumen de Mi Cuenta para reportar un corte.

Los clientes de **Maquoketa Valley Electric Cooperative** tienen estas opciones:

- Llame al 1-800-927-6068 durante horas de oficina o al 1-800-582-8998 fuera del horario laboral.
- Visite www.mvec.com/report-outages



Inscribirse en Alert Iowa es fácil y se puede hacer mediante:

- Creando una cuenta en <https://bit.ly/DubuqueAlerts>.
- Enviando un mensaje de texto con "DubuqueIA" al 672-83.
- Descargando la aplicación Smart911 desde las tiendas Apple o Google Play