

Corte de Energía

Lista de verificación para la preparación

Un corte de energía es cuando se corta la energía eléctrica. De manera planificada o inesperada, puede durar días o más. Es posible que no funcione la luz, la refrigeración, el agua, el aire acondicionado, internet y el equipo médico. El cambio climático hace que haya eventos climáticos extremos con más frecuencia. Estos eventos climáticos pueden estresar nuestras redes eléctricas y provocar más cortes de energía. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse usted, a sus seres queridos y a su hogar.



Qué hacer: Antes



Conozca y planifique para sus necesidades eléctricas personales

Evacuar significa ir de un lugar inseguro a un lugar seguro.

- Haga un inventario de sus necesidades eléctricas esenciales. Luego, considere cómo viviría sin ellas cuando se produce un corte de energía. Elabore un plan para lo esencial.
 - ¿Cómo me mantendré caliente o fresco?
 - ¿Cómo prepararé comida o tendré agua limpia?
 - ¿Cómo me comunicaré con los demás?
 - ¿Cómo funcionará el equipo médico necesario?
- Si necesita mantener los medicamentos en un lugar frío o si tiene dispositivos médicos que necesitan energía, elabore un plan de respaldo con su médico.
- Es posible que no sea seguro quedarse en casa, tenga un plan para evacuar de manera segura.



Cree una Red de Apoyo

- Identifique personas de confianza que puedan ayudarlo o que necesitar ayuda.
- Sepa cómo contactarlas. Mantenga una copia en papel de su lista de contactos.
- Sepa cómo ayudarse mutuamente. El apoyo puede incluir:
 - Ayuda para quedarse en casa o evacuar.
 - Llevar alimentos o suministros necesarios.



Planifique mantenerse conectado

- Regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas de su gobierno local.
- Planifique hacer un seguimiento del clima y las noticias locales.



Aprenda Habilidades de Emergencia

- Aprenda primeros auxilios y RCP.
- Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua.
- Planifique energía de respaldo.



Reúna Suministros de Emergencia

- Reúna comida, agua y medicamentos. Las tiendas y las farmacias pueden estar cerradas. Organice sus suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa.
- Kit de salida: al menos 3 días de suministros que pueda llevar con usted. Incluya baterías de respaldo y cargadores para sus dispositivos (teléfono celular, CPAP, silla de ruedas, etc.)
 - Kit para quedarse en casa: al menos dos semanas de suministros.
 - Planifique usar enfriadores y hielo para mantener la comida fría. Asegúrese de tener un termómetro para que pueda verificar la temperatura de su refrigerador.
 - Tenga 1 mes de suministros de medicamentos en un contenedor a prueba de niños y suministros o equipo médico.
 - Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad). Contemple guardar una lista de sus medicamentos y dosis en una pequeña tarjeta para llevarla con usted.

Qué hacer: Durante



Monitoree las Alertas

- Escuche la radio y monitoree su teléfono celular para información y alertas locales.



Mantenga la comida fría y, si tiene dudas, deséchela

- Coma sus alimentos frescos y perecederos primero.
- Evite abrir su refrigerador y congelador para mantenerlos fríos. Use enfriadores con hielo si es necesario.
- Mida la temperatura de la comida en su refrigerador y congelador con un termómetro. Deseche los alimentos perecederos que hayan estado a más de 40 grados F.
- Consulte a su proveedor de atención médica o a su médico sobre los medicamentos refrigerados.



Prevenga las Sobrecargas de Energía y los Peligros de Incendio

- Desenchufe los electrodomésticos y los equipos electrónicos para evitar daños por sobrecargas de energía.

- Use linternas, no velas.
- Apague los servicios públicos solo si sospecha daños o si los funcionarios locales se lo indican. Su línea de gas solo puede ser encendida por un profesional.
- Contacte a un profesional si tiene problemas cuando los servicios públicos vuelvan a funcionar.



Evite el envenenamiento por monóxido de carbono

- No use la estufa a gas para calentar su hogar.
- No use estufas de exteriores en interiores para calentar o cocinar.
- Si usa un generador, manténgalo afuera en un área bien ventilada lejos de las ventanas.



Decida si Necesita Quedarse o Irse

- Evacue si en su vivienda hace demasiado calor o demasiado frío, o si tiene dispositivos médicos que necesitan energía.
- Las comunidades generalmente proporcionan centros de calentamiento o refrigeración y estaciones de carga eléctrica.

Qué hacer: Después



Mantenerse a Salvo

- Evite líneas eléctricas, postes y cables dañados o caídos. Pueden electrocutarlo.
- Evite choques eléctricos en áreas inundadas. No entre en áreas inundadas ni use ningún equipo eléctrico que pueda haber estado sumergido bajo agua.
- Tenga cuidado con el envenenamiento por monóxido de carbono. No use dispositivos con gasolina, propano, gas natural o a carbón dentro de una casa, garaje, carpa o autocaravana, ni siquiera afuera cerca de una ventana abierta. El monóxido de carbono no se puede ver ni oler, pero puede matarlo rápidamente. Si comienza a sentirse enfermo, mareado o débil, **busque aire fresco de inmediato, sin demoras.**



Cúidese

- Es normal tener muchos sentimientos malos, estrés o ansiedad.
- Coma alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés.
- Puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990**.



Calor extremo

Lista de verificación para la preparación

Un evento de calor extremo es una serie de días calurosos, más calurosos que el promedio para un momento y lugar en particular. El calor extremo es mortal y mata a más personas que cualquier otro acontecimiento meteorológico. El cambio climático hace que los eventos de calor extremo sean más frecuentes, graves y duren más. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse a usted y a sus seres queridos.



Qué hacer: Antes



Aprenda a mantenerse hidratado

Tiene que beber suficiente agua para evitar una enfermedad por calor. Una persona promedio necesita beber cerca de 3/4 de un galón de agua por día. Las necesidades de todos pueden variar.

- Puede verificar que toma suficiente agua al observar el color de su orina. Un amarillo oscuro puede indicar que no bebe lo suficiente.
- Evite las bebidas azucaradas con cafeína y alcohólicas.
- Si suda mucho, combine agua con refrigerios o una bebida deportiva para reemplazar la sal y minerales que pierde al sudar.
- Hable con su médico sobre cómo prepararse si tiene una enfermedad o toma medicamentos.



Reúna suministros de emergencia

Reúna comida, agua y medicamentos. Es posible que las tiendas se cierren. Organice sus suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa. En caso de un corte de energía, puede que no tenga acceso a agua limpia para beber. Reserve al menos un galón de agua para beber por persona y por día. Considere agregar bebidas con electrolitos. Incluya protector solar y sombreros de ala ancha.

- Kit de salida: al menos 3 días de suministros que pueda llevar con usted. Incluya baterías de respaldo y cargadores para sus dispositivos (teléfono celular, CPAP, silla de ruedas, etc.)
- Kit para quedarse en casa: al menos dos semanas de suministros.
- Tenga 1 mes de suministros de medicamentos en un contenedor a prueba de niños y suministros o equipo médico.
- Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad)
- Contemple guardar una lista de sus medicamentos y dosis en una pequeña tarjeta para llevarla con usted.



Elabore un plan para mantenerse fresco

No dependa solo de ventiladores eléctricos durante el calor extremo. Cuando las temperaturas están por encima de los 90s, es posible que los ventiladores no eviten las enfermedades

relacionadas con el calor. Tomar una ducha o baño frío o trasladarse a un lugar con aire acondicionado es una forma mucho mejor de refrescarse.

- Pasar unas pocas horas por día en una habitación con aire acondicionado puede ayudarlo a evitar la enfermedad por el calor.
 - Si tiene aire acondicionado, asegúrese de que funcione.
 - Si no tiene aire acondicionado o si hay un corte de energía, encuentre lugares donde pueda mantenerse fresco. Por ejemplo, una biblioteca pública, un centro comercial o un centro de refrigeración público. Planifique cómo llegará allí.
 - Puede que haya recursos adicionales disponibles de parte del gobierno local o grupos comunitarios.
- Asegúrese de tener mucha ropa ligera y holgada para vestir.
- Cree un equipo de apoyo de personas a las que pueda asistir y puedan asistirlo. Con frecuencia compruebe con ellos que todos están seguros.



Aprenda habilidades de emergencia

- Aprenda a reconocer y responder a las enfermedades por el calor.
- Aprenda primeros auxilios y RCP.
- Esté preparado para vivir sin electricidad. Los servicios públicos pueden no estar fuera de línea. Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua. Planifique para sus necesidades eléctricas, incluso teléfonos celulares y equipo médico. Hable con su médico. Planifique la electricidad de reserva.



Planifique mantenerse conectado

- Regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas de su gobierno local.
- Planifique hacer un seguimiento del clima y las noticias locales.
- Tenga una batería de respaldo o una manera para cargar su teléfono celular.
- Tenga una radio que funcione a batería durante un corte de luz.
- Sepa qué tipo de alertas puede recibir y planifique su respuesta cuando las reciba.
- UNA ALERTA significa **iPrepárese!** UNA ADVERTENCIA significa **iTome acción!**

Qué hacer: Durante



Manténgase hidratado

- Beba suficientes líquidos: Aliente también a otros a tomar suficientes líquidos.
- Reemplace las sales y minerales con refrigerios o bebidas deportivas.



Manténgase fresco

- Quédese en un lugar con aire acondicionado tanto como pueda.
- Si su vivienda no cuenta con aire acondicionado, diríjase hacia su ubicación fresca designada previamente.
- Use ropa ligera y holgada y tome duchas o baños fríos.
- Limite las actividades al aire libre. Si tiene que trabajar al aire libre, programe las tareas para un horario temprano o más tarde durante el día.



Prevenga las enfermedades por calor

Verifique cómo están sus amigos, familia y vecinos. Ayúdelos a evitar las enfermedades por calor. Actúe de inmediato si nota que alguien tiene síntomas. Todos pueden desarrollar una enfermedad por calor. No obstante, las personas con mayor riesgo son:

- Adultos mayores
- Bebés, niños y mujeres embarazadas
- Personas con enfermedades
- Trabajadores al aire libre
- Personas con recursos personales limitados
- Personas que viven en lugares sin espacios verdes

Enfermedades por calor	A qué prestar atención	Qué hacer
Los calambres por calor son espasmos musculares causados por una gran pérdida de sal y agua en el cuerpo.	Sudoración intensa con dolor o espasmos musculares	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trasládese a un lugar fresco. ▪ Beba agua o alguna bebida deportiva ▪ Obtenga ayuda médica de inmediato si: <ul style="list-style-type: none"> - Los calambres duran más de una hora - La persona afectada tiene problemas cardíacos
El agotamiento por calor es grave y puede que requiera tratamiento médico de emergencia.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sudoración intensa ▪ Piel fría, pálida y pegajosa ▪ Pulso rápido y débil ▪ Náuseas o vómitos ▪ Calambres musculares ▪ Cansancio o debilidad ▪ Mareo-dolor de cabeza-desmayo 	<p>Trasládese a un lugar fresco</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aflójese la ropa ▪ Enfríe el cuerpo utilizando paños mojados, rociadores, abanicos o un baño frío ▪ Beba agua lentamente <p>Obtenga ayuda médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vomita - Los síntomas duran más de 1 hora o empeoran - Se genera confusión
El golpe de calor es mortal y requiere de tratamiento de emergencia inmediato.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alta temperatura corporal (104°F o más) ▪ Piel caliente, roja, seca o húmeda ▪ Pulso acelerado, fuerte ▪ Dolor de cabeza-Mareo ▪ Nausea-confusión-desmayo 	<p>Llame al 911 de inmediato, luego:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trasládela a un lugar fresco. ▪ Enfríe el cuerpo utilizando paños mojados, rociadores, abanicos o un baño frío ▪ NO le dé a la persona nada de beber

Qué hacer: Después



Cuídese

Es normal tener muchos sentimientos malos, estrés o ansiedad. Coma alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés. Puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990**.

Prepárese ante desastres.

Para obtener más información, visite redcross.org/prepare

Descargue la aplicación Emergency App



Tormentas eléctricas

Lista de verificación para la preparación

Las tormentas eléctricas son tormentas peligrosas con rayos. El impacto de un rayo puede matarlo. Con frecuencia, las tormentas eléctricas traen:

- Vientos fuertes que pueden derribar árboles, cables eléctricos y viviendas rodantes
- Lluvias intensas que provocan inundaciones repentinas
- Tornados
- Rayos que pueden provocar incendios
- Granizo dañino

Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse usted, a sus seres queridos y a su hogar.



Qué hacer: Antes



Identifique un edificio robusto y practique simulacros

- Tiene que ingresar en un edificio robusto antes de que llegue la tormenta eléctrica. Un edificio robusto es una estructura con paredes y cimientos. Cuando haya identificado un edificio robusto, planeé refugiarse en el sótano o en una habitación pequeña, interna y sin ventanas en el nivel más bajo para proporcionar protección adicional de vientos fuertes. Planeé quedarse dentro hasta que el pronóstico del tiempo indique que es seguro salir.
- Las viviendas móviles, prefabricadas, rodantes y vehículos recreacionales (VR) no son seguros cuando se producen vientos fuertes. Si vive en una de estas estructuras, tiene que identificar un edificio robusto cercano al que pueda llegar rápido.
- Practique simulacros con todos los integrantes de su hogar, para que todos sepan a dónde ir y qué hacer antes de que llegue la tormenta eléctrica.



Planifique mantenerse conectado

- Regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas de su gobierno local.
- Haga un seguimiento del clima y las noticias locales.
- Cuente con un plan para mantener cargado su teléfono.
- En caso de un corte de energía, tenga una radio a batería.
- Comprenda los tipos de alertas que puede recibir y cuente con un plan para responder:
 - UNA ALERTA significa **iPrepárese!**
 - UNA ADVERTENCIA significa **iTome acción!**



Aprenda habilidades de emergencia

- Aprenda primeros auxilios y RCP.
- Los servicios públicos pueden estar fuera de línea. Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua. Planifique para sus necesidades eléctricas, incluso teléfonos celulares y equipo médico.



Proteja su hogar

- Haga una lista de los artículos fuera de su vivienda que tendrá que atar o guardar para que no salgan volando o a través de una ventana durante los vientos fuertes. Cuando se emite una alerta de vientos fuertes, tormenta eléctrica severa o tornado, asegure estos artículos de inmediato para evitar daños o lesiones cuando el viento comience a levantarse.
- Asegure los objetos que no sería seguro llevar adentro, parrillas a gas y tanques de propano.
- Pude o quite los árboles que estén lo suficientemente cerca como para caer sobre su hogar.
- Mantenga limpios los desagües, alcantarillas y bajantes pluviales.
- Averigüe si su vivienda es propensa a inundarse. Si lo es, considere:
 - Instalar una bomba para sumideros con batería de respaldo.
 - Elevar el sistema de calefacción, calentador de agua y panel eléctrico.
- Revisar la póliza de seguro de su vivienda. Comprobar si está cubierto por los daños causados por las inundaciones.

Qué hacer: Durante



¡Si suena un trueno, permanezca bajo techo!

- Preste atención a las alertas meteorológicas y la información local. Posponga las actividades al aire libre si el pronóstico anuncia tormentas eléctricas.
- Cuando escuche un trueno, busque refugio dentro de un edificio robusto y diríjase al sótano o una habitación interior en el piso más bajo. Manténgase alejado de las ventanas y puertas de vidrio. Quédese dentro hasta que el pronóstico del tiempo indique que es seguro salir.
- Los rayos pueden ser peligrosos, incluso cuando se encuentra en interiores.
 - Evite usar dispositivos conectados a tomas de corriente.
 - Evite el agua corriente. Los rayos pueden viajar a través de las tuberías de agua y plomería.
- Recuerde, ningún lugar del exterior es seguro cuando hay tormentas eléctricas en la zona. Si se encuentra en el exterior durante una tormenta eléctrica, siga avanzando hacia un refugio seguro.

- Los cobertizos, gazebos, búnkeres y gradas no protegen de los rayos y vientos fuertes.
- Refugiarse bajo un árbol es peligroso porque es la causa principal de muerte por impactos de rayos. También podría morir o sufrir lesiones por los vientos fuertes que derriban árboles y ramas.
- Estar en un vehículo es más seguro que estar afuera. No obstante, si tiene tiempo, conduzca hacia el edificio robusto más cercano y refúgiense en su interior.
- Si está conduciendo y no puede llegar a un edificio robusto, salga de la carretera y estacione en un lugar donde los árboles que caen y los cables eléctricos no lo golpeen.
- Las inundaciones repentinas suceden rápidamente. Diríjase a zonas altas antes de que la inundación lo alcance. Nunca camine, nade ni conduzca por aguas de inundación. **¡Dé la vuelta! ¡No se ahogue!**

Qué hacer: Después



Evite lesiones

- Evite líneas eléctricas, postes y cables caídos. Pueden electrocutarlo. Informe a la compañía de electricidad de inmediato.
- Prevea cortes de energía.
 - Evite usar velas por el riesgo de incendios. En cambio, use luces y linternas con pilas.
 - Evite el envenenamiento por monóxido de carbono. Solo utilice generadores, parrillas y estufas de acampar al aire libre y lejos de las ventanas.
 - No se enferme por comer alimentos en mal estado. Arroje los alimentos que se mojen o pierdan el frío. Si está en duda, tírelo!



Cúidese.

- Es normal tener muchos sentimientos malos, estrés o ansiedad.
- Coma alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés.
- Puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990**.

