

Manual Accu-Weather del 2008

!Juntos podemos prepararnos para lo peor, y tener una esperanza para lo mejor!

Repasando la temporada de huracanes del Atlántico del 2007, pienso que muchas personas dirían que fue un año tranquilo. Pudieran hasta decir que fue inusualmente tranquilo desde que las predicciones hicieron un llamado para 14 a 17 tormentas nombradas. Pero pudieran estar equivocados. Con un total de 15 tormentas nombradas, el 2007 fue más bien por encima de lo normal. Lo que es mas, fue la primera temporada en la historia escrita con dos huracanes categoría 5 del Océano Atlántico en recalar o hacer contacto en el mismo año. Pero desde que ninguna de estas tormentas azoto o golpeo a la Florida, la conclusión general es que era una temporada calmada. Esta percepción me preocupa que usted no este preparado para el 2008 como debe ser.

Después del 2004 parece que el trópico no nos tomara más por sorpresa. Hemos estado ocupados actualizando nuestra protección contra huracanes por medio de instalar contraventana y re-suministrando equipos contra huracanes. Compramos generadores para ayudar si la energía se perdiera por un periodo de tiempo extendido. Todos esos movimientos fueron necesarios, y prueban que los Floridanos están tomando seriamente la amenaza de los huracanes. Pero hoy no estoy tan seguro de que estemos tan preocupados como deberíamos estarlo. No podemos permitirnos pensar “No nos afectara este año, no necesitamos preocuparnos mas.” Eso no es verdad.

En el 2005 el huracán Katrina nos mostro el verdadero daño de un huracán mayor. Mas tarde en la misma temporada, el huracán Wilma cruzo el sur de la Florida dejando millones de dólares en perdida. Una vez más, la región de la Bahía de Tampa no recibió impacto alguno. Ciertamente espero de que nunca experimentemos un golpe directo, pero cada año TENEMOS que estar preparado como si lo fuéramos. Eso es lo que este manual puede hacer por usted – ayuda a asegurarse que tanto usted como su familia estén preparados.

Por favor léalo cuidadosamente. Las siguientes páginas contienen información salva-vidas acerca de huracanes, tormentas tropicales, inundaciones, daños causados por el calor. Asegúrese que su familia sepa que hacer ANTES de las amenazas de una tormenta. Mantenga y cargue los mapas importantes dentro de este manual. Recuerde, no importa que se avvicine a nuestro camino, ABC Action News estará aquí para usted cada hora de cada día durante la venidera temporada de tormenta, brindándole toda la inmediata y completa información del tiempo en línea y al aire a medida que los sistemas del tiempo se desarrollen y se muevan hacia nosotros. !Juntos podemos prepararnos para lo peor, y tener una esperanza para lo mejor!

Denis Phillips
Jefe Meteorólogo
ABC Accu-Weather HD

Planificando para una Emergencia

Pasos Simples Pero Importantes Para Que Usted Pueda Tomar para Preparar a Su Familia

Pudiéramos temer a crisis nacionales, pero algunos de nosotros no estamos preparados, financieramente o por otro lado, para uno real – o aun para uno pequeño local o personal. Si un incendio lo forzara a evacuar su hogar sin aviso o una cartera o billete era lo dejara sin tarjetas de crédito o de banco, ¿como probara su identidad u obtendrá dinero para atender las necesidades de su familia?

- Asegure sus archivos. Reúna sus documentos familiares importante, como certificados de nacimiento, pasaportes y tarjetas de seguro social, en una carpeta o cartapacio sencillo o aun en una bolsa para que así estén listo por si usted tiene que dejar el hogar de prisa. Manténgalos en un lugar asequible – no arriba en el ático o en la esquina del garaje o cochera.
-
- Mantenga dinero extra para una emergencia. Pudiera confrontar dificultades para accesar un Cajero Automático, como residentes de la Florida recordemos los días después del huracán Andrew. Tiene usted suficiente dinero (o cheques viajeros) a mano para las necesidades básica de su familia para algunos días.
- Establezca un acceso en línea para sus cuentas financieras. Usted podrá obtener su dinero, aun desde una localidad remota. Además, anote sus números de cuenta en un pedazo de papel y guarde cuidadosamente una copia en sus archivos.
- Tome un inventario. Fotografié o grave los contenidos de valor en su hogar. De esa manera, si es usted victima de robo o su hogar sufre daños por fuego, inundaciones, huracán, o algún otro desastre natural, usted tendrá un archivo para propósitos del seguro.
- Haga copias de seguridad. Mantenga copias de pólizas de seguro, inventario del hogar y los títulos de la casa y los autos en una carpeta o cartapacio con sus pasaportes. Ponga los originales en el banco.
- No olvide las fotos. Mantenga las fotos de sus seres queridos y eventos en un álbum que este fácilmente accesible en la eventualidad de que usted y su familia deban evacuar. Documentos importantes y papeles de cuentas financieras pudieran ser recuperados nuevamente, de todos modos, las fotos muchas veces son irremplazables.

Antes, Durante y Después de la Tormenta

Si se ha declarado un estado de **ALERTA** en su área:

- Monitoree los informes de tormenta por la televisión y la radio.
- Tenga su automóvil provisto de gasolina y servicio.
- Si está albergándose en un refugio, haga los arreglos pertinentes para sus mascotas. (Muchos refugios no permiten mascotas.)
- Verifique sus provisiones y súrtase de suministros, tales como, pilas, lámparas, dinero en efectivo, víveres enlatados, agua potable y sus prescripciones médicas o suministros adicionales de su prescripción médica.

Si se ha declarado un **AVISO** en su área:

- Si se encuentra en una casa móvil, verifique las amarras y evacúe el lugar inmediatamente.
- Termine de colocar las tormenteras y traiga adentro los objetos sueltos.
- Si se le indica que debe evacuar el lugar, préstese a hacerlo lo antes posible.
- Si no se le ha indicado que debe evacuar el lugar, permanezca adentro, en el primer piso y alejado de las ventanas.

Librando la Tormenta desde el hogar:

- Llene con agua la tina del baño y los envases grandes.
- No salga afuera, aún cuando el ojo de la tormenta esté pasando por encima.
- Tenga cuidado con los relámpagos.
- No utilice aparatos eléctricos ni tanques de propano.

Después de la Tormenta:

- Permanezca adentro hasta que el área sea declarada segura.
- Evite los alambres eléctricos caídos o que estén colgando.
- Permanezca alejado de carreteras y puentes que estén debilitados.
- Utilice los teléfonos solamente para emergencias.
- Revise su refrigerador y deseche los alimentos que estén dañados.

Cuando se declara en efecto un Aviso de Tornado, ponga en acción
Sus planes de seguridad

EN EL HOGAR: Haga que todos los miembros de su familia procedan Inmediatamente a su área de seguridad. Si usted ha designado el cuarto de baño como su área de seguridad, métase en la tina del baño y cúbrase con los cojines de los muebles. Esto le proveerá protección por todos lados. Si no existen cuartos de baño en el primer piso y los guardarropa son inaccesibles, un corredor podría ser su opción como alternativa para refugiarse. Como último recurso, voltée un mueble pesado, tal como, un sofá o una silla pesada. Muévelo hacia el centro del cuarto y guárdese debajo de tal pieza de mueble.

EN UNA CASA MOVIL: Las casas móviles resultan ofrecer una pobre resistencia a los vientos de un tornado. Las correas sujetadoras para huracanes y otras amarras no protegerán una casa móvil de las ráfagas de viento asociadas con tornados. Usted debe planear salirse de su casa móvil para refugiarse en otro lugar. La mayoría de las comunidades de casas móviles, disponen de un edificio recreacional o un cuarto de lavandería que podría brindar asilo seguro. Como último recurso, busque refugiarse en una zanja o alcantarilla o en otra área baja del terreno.

EN SU AUTOMOVIL: Los vehículos de motor son fácilmente volteados por los vientos de un tornado. Aléjese de su vehículo y busque refugio en un edificio de estructura recia. Como ultimo recurso, busque refugio en una zanja o en un alcantarillado. ¡No intente huir de un tornado corriendo o maniobrando para evitarlo! Utilice ese tiempo para buscar un refugio apropiado que sea fuera de su vehículo.

EDIFICIOS DE OFICINAS, HOTELES, CENTROS COMERCIALES: Busque refugio en un corredor interior en un piso bajo. Un guardarropa en un cuarto de baño u otro cuarto pequeño con paredes cortas y firmes le proveerá protección de un colapso y de los escombros que estén volando. De otro modo, métase debajo de un mueble pesado y permanezca alejado de las ventanas. Muchas muertes ocasionadas por tornados han ocurrido en edificios grandes debido al colapso del techo o de una pared amplia. El área en una esquina, alejado de ventanas, es más seguro que el centro de una pared amplia.

AFUERA EN CAMPO ABIERTO: Cuando se aproxima un tiempo severo, busque refugio en el interior, inmediatamente. La probabilidad de que usted se tope con árboles cayéndose, líneas eléctricas caídas y relámpagos es mucho mayor que enfrentarse con el tornado en sí. Si se aproxima un tornado, acuéstese plano en el suelo dentro de la depresión más cercana; tal como una zanja o una alcantarilla y cubra su cabeza con sus brazos.

EN LAS ESCUELAS: Todas las escuelas públicas tienen maneras confiables de monitorear las alertas y los avisos de tornado; y cada escuela tiene su plan de emergencia designado que conducirá a los estudiantes y a la facultad a las áreas de seguridad designadas.

EN TEATROS, ALMACENES Y AUDITORIOS: Condúzcase con rapidez a un cuarto interior pequeño; tales como, los servicios sanitarios o un guardarropa. De otro modo, desaloje estos edificios y busque refugio en edificios vecinos de estructura recia, si el tiempo lo permite.

¿Qué es un Tornado?

Avisos e Información para Mantenerle a Usted y a su Familia Seguros

Un tornado es un ventarrón caracterizado por una nube en torsión, en forma de embudo. Es producida por una tormenta de tronadas o es el resultado de un tiempo meteorológico severo asociado con huracanes. Una nube en forma de embudo se forma cuando un aire de temperatura más baja pasa sobre una capa de aire más cálido, forzando a que el aire más caliente ascienda rápidamente. El daño ocasionado por un tornado resulta de la velocidad de los altos vientos y de los escombros que vuelan debido viento.

En un período de 28 años, entre 1959 y 1997, el Condado de Pinellas ha experimentado 99 incidentes de tornados; el Condado de Polk (107 tornados) y el Condado de Hillsborough (109).

Cuando un tornado se aproxima, usted dispone solamente de un breve lapso de tiempo para tomar decisiones de carácter de vida o muerte. Planificar de antemano y actuar con rapidez son las llaves para sobrevivir un tornado.

Compre un radio de Alerta Meteorológica del NOAA que disponga de sistema de alarma. Cuando se sintonizan a la frecuencia adecuada, estos radios meteorológicos permanecen en silencio hasta que ocurra una emergencia de tiempo. Una vez ellos recogen un tono de alarma, éstos comenzarán a emitir información meteorológica de emergencia para que los ciudadanos puedan protegerse a sí mismos y su propiedad. Algunos modelos de radio meteorológico del NOAA tienen incorporada la tecnología del Sistema Codificado de Mensajes de Área Específica, permitiendo a los que los utilizan, tomar medidas solamente si los avisos afectan su área geográfica inmediata.

Lleve a cabo simulacros para tornados con su familia, cada año. Designe un área de su hogar como área de seguridad y practique reuniéndose con los miembros de la familia allí como respuesta a un aviso simulado de tornado. Su cuarto de seguridad debe ser un cuarto pequeño con paredes recias, tales como, un cuarto de baño o un guardarropa que esté localizado en un primer piso, alejado de las ventanas.

Desarrolle un plan de comunicación de emergencia, en caso de que los miembros de la familia se encuentren alejados uno del otro, al estar en efecto un aviso de tornado.

Designe a un adulto, (aunque sea una amistad o pariente que viva fuera del área del hogar) para que sirva como coordinador de la familia. Instruya a todos en la familia a contactar a este coordinador, en caso de una emergencia meteorológica, para que éste les indique qué hacer durante la tormenta y adonde reunirse luego de que la emergencia haya pasado.

Sepa la Diferencia entre una Alerta de Tornado y un Aviso de Tornado

Alerta de Tornado: Son emitidas por el Centro de Predicciones de Tormentas cuando podría haber posibilidad de tornados en su área. Usted debe mantenerse alerta a las tormentas que se aproximan.

Recuérdelos a los miembros de su familia dónde se encuentran las áreas seguras en su hogar y monitoree cuidadosamente los informes de radio y televisión para enterarse de los próximos desarrollos.

Aviso de Tornado: Indica que un tornado ha sido divisado en su área o que está siendo indicado en el radar del tiempo. Usted debe proceder a buscar un refugio seguro, inmediatamente.

**PERMANEZCA ALERTA A CAMBIOS EN LAS CONDICIONES DEL TIEMPO
ESTABLEZCA UN PLAN, EN CASO DE SURGIR UNA EMERGENCIA
EN EL TIEMPO
PRACTIQUE SUS PLANES DE CONTINGENCIA PERIODICAMENTE SEPA
A DONDE IR CUANDO EXISTA LA AMENAZA DE UN TORNADO**

ESCALA FUJITA PARA VIENTOS DE TORNADO

Daños Ocasionados por Vientos Sostenidos

F-0 40-72 MPH	Daños a las chimeneas, ramas de árboles rotas
F-1 73-112 MPH	Las casas móviles son sacadas de sus fundamentos o volcadas
F-2 113-157 MPH	Los daños ocasionados son considerables. Las casas móviles son demolidas y los árboles son arrancados de raíz.
F-3 158-207 MPH	Los techos y las paredes son desgarradas, los trenes son volcados y los automóviles son arrojados.
F-4 208-260 MPH	Paredes fuertemente construidas son derribadas.
F-5 261-318 MPH	Los hogares son levantados de sus fundamentos y llevados hasta distancias considerables. Los autos son arrojados hasta a 100 metros de distancia

Listado a Verificar Durante Huracanes

Abastos de Alimentos

Obtenga alimentos no perecederos para dos semanas. Luego, colóquelos en una caja y déjelos ahí. No compre alimentos que sean salados o secos o altos en grasa o proteína, ya que, estos les harán sentirse sedientos.

- Agua, de dos litros a un galón por persona. (Obtenga abastos para una semana.)
- Hielo
- Cajas de jugos y de leche de paquetes individuales
- Leche enlatada y en polvo
- Bebidas (jugos de fruta, café instantáneo, té; ya sean, en polvo o enlatados)
- Alimentos preparados (enlatados de sopas, carnes, espagueti, tuna, pollo, jamón, picadillo de carne de conserva, pudín empaquetado)
- Vegetales enlatados y frutas enlatadas
- Frutas secas
- Meriendas (galletas, galletas dulces, golosinas duras, nueces)
- Confitura de meriendas (crema de cacahuets, confitura de queso, jalea)
- Cereales
- Vegetales crudos
- Azúcar, sal, pimienta
- Pan
- Alimento para mascotas, seca y enlatada
- Cantidad adicional de fórmula, alimentos envasados para bebés

Necesidades para los Bebés

- Pañales desechables
- Toallitas de enjuague desechables
- Ungüento para evitar irritación del pañal, crema de petróleo
- Medicamentos para bebés (para el dolor, resfriados, tos)
- Gotero para medicamentos
- Cantidad adicional de fórmula, alimentos envasados para bebés

Suplementos de Cocina

- Abridor de latas manual
- Abridor de botellas
- Fósforos o cerillos protegidos en una funda plástica
- Navaja de bolsillo (preferiblemente estilo “Swiss Army”)
- Estufa para acampar u otro artefacto para cocinar y suficiente combustible. Utilice combustible enlatado, no carbón o gas.
- Neveras de hielo o “coolers”
- Platos y servilletas de papel
- Vasos de papel, cuchillos, tenedores y cucharas de plástico desechable

Servicio Sanitario De Emergencia

- Un envase de metal pequeño o un bote de basura con una tapa que quede bien cerrada
- Fundas plásticas para ser utilizadas como forro interior.
- Desinfectante o legía
- Desodorante

Necesidades Médicas o de la Salud

Las farmacias tendrán sus productos agotados justo antes de una tormenta y permanecerán cerradas en los días posteriores. Mantenga un abasto de dos semanas de sus medicamentos prescritos.

- Distintivos de Alerta Médica
- Aerosoles y velas de repelentes para insectos
- Artículos de higiene femenina
- Loción para picadas de insectos
- Bloqueador solar
- Jabón
- Equipo de primeros auxilios
- Manual de primeros auxilios
- Suplementos adicionales de medicamentos que no requieran prescripción médica (para resfriados, alergias)
- Medicamentos pediátricos
- Aspirina
- Medicamento para tratar diarreas
- Vendas
- Cinta Adhesiva
- Palillos de algodón
- Solución antiséptica
- Rollos de vendas estériles, vendaje
- Pinzas
- Agujas
- Desinfectante
- Fundas plásticas, jarras o envases (para almacenar agua y hielo)
- Tabletas para purificar el agua
- Plástico para forrar la tina de baño

Equipos de Ferretería

- Herramientas de mano – martillo, destornillador para utilizarse ahora; pala y piqueta para uso posterior a la tormenta
- Destornillador eléctrico
- Planchas de contrachapado de 4' x 8', de un grosor de 3/8" a 1/2" para cubrir las ventanas
- Taquetes para destornillador eléctrico 1/4" y tornillos
- Cubiertas plásticas para cubrir los muebles
- Soga

Seguridad en la Inundación

Avisos e Información para Mantener Seguros a Usted y a Su Familia

No camine sobre aguas corrientes.

Las corrientes de agua pueden ser engañosas – seis pulgadas de agua fluyendo pueden derribarlo a usted de sus propios pies.

No nade o se sumerja en canales o en pasos inferiores que se encuentren inundados.

Las obstrucciones debajo de la superficie del agua podrían no estar visibles en las áreas inundadas.

No toque las líneas eléctricas ni los alambres eléctricos. La corriente eléctrica puede viajar a través del agua. Informe sobre líneas eléctricas caídas al número de teléfono de su parroquia. Interrumpa la fuente de electricidad. No utilice efectos eléctricos o motores que se hayan mojado, a menos que usted los haya desensamblado, limpiado y secado.

Coloque sus pertenencias en el piso más alto. Coloque sacos de arena o barreras similares entre el agua de la inundación y la estructura.

Información Sobre la Seguridad en Caso de Inundación- Lo que Usted Puede Hacer Antes de una Inundación. Conozca los términos utilizados para describir las inundaciones:

Alerta de Inundación – Hay posibilidad de inundación.

Alerta de Inundación Súbita – Hay posibilidad de inundación. Muévase a terreno más alto. Podría ocurrir una inundación súbita.

Aviso de Inundación – Una inundación está ocurriendo o ha de ocurrir pronto. Si se le aconseja evacuar el lugar, hágalo de inmediato.

Aviso de Inundación Súbita - Una inundación está ocurriendo. Busque moverse a terreno con una altura de más de un pie.

Hable a su familia sobre las inundaciones. Planifique un lugar donde los miembros de la familia se han de encontrar, en caso de que se separen uno del otro, durante un desastre y no puedan regresar al hogar.

Planifique cómo usted ha de ofrecer los cuidados a los miembros de la familia que puedan vivir en otro lugar pero que necesiten de su ayuda en caso de una inundación. Esté preparado para ayudar a sus vecinos, especialmente a los envejecientes e incapacitados.

Sepa apagar el suministro de electricidad, de gas y de agua en los interruptores o válvulas principales.

Mantenga un listado de lo que es de su propiedad personal. Tome fotos o filme cintas de video de sus pertenencias y guarde estos registros en lugar seguro.

Mantenga las pólizas de seguro, los títulos de propiedad, registros de propiedad y otros documentos importantes en un lugar seguro fuera de su hogar.

Qué Hacer Durante las Fuertes Lluvias

Manténgase informado con respecto a las inundaciones súbitas. Si existe la posibilidad de que ocurra una inundación súbita, muévase a terreno más alto. No espere a recibir instrucciones para moverse.

Vea la cobertura de [ABC Action News Accu-Weather](#) para instrucciones en cuanto a evacuaciones y refugios.

Esté atento a los riachuelos, canales de drenaje y áreas reconocidas como que se inundan súbitamente.

Si las autoridades locales emiten un aviso de inundación, prepárese para evacuar el lugar. Permanezca alejado de las aguas de inundación, puesto que podrían estar contaminadas.

Nunca intente caminar, nadar o manejar a través de agua en movimiento. Si usted se topa con las aguas de inundación, deténgase, dese la vuelta y diríjase en otra dirección. Si usted tiene que caminar en un área inundada, camine por donde el agua no se está moviendo. ¡Aún las aguas de inundación de seis pulgadas de profundidad pueden derribarle de sus propios pies y a una profundidad de dos pies, su auto podría flotar!

No maneje en áreas inundadas. Si suben los niveles de aguas de inundación alrededor de su auto, abandone el auto y muévase a terreno más alto, si puede hacerlo con seguridad. Su vehículo y usted podrían ser arrastrados por la corriente al subir el nivel de las aguas de inundación.

Qué Hacer Después de la Inundación

Permanezca alejado de las aguas de inundación. Las aguas podrían estar contaminadas con aceite, gasolina o aguas negras. El agua también podría conducir una descarga eléctrica proveniente del subsuelo o de líneas eléctricas que se hayan caído.

Permanezca alejado de las aguas que estén en movimiento.

Tenga conocimiento de las áreas donde las aguas hayan residido. Las carreteras podrían haberse debilitado y podrían ser sujetas a colapso bajo el peso de un auto.

Permanezca alejado de líneas eléctricas caídas.

Permanezca alejado de las áreas de desastre, a menos que las autoridades aprueben su entrada.

Han de surgir numerosos problemas de salud después de una inundación. Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua limpia, si se pone en contacto con las aguas de inundación. Deseche los alimentos que hayan estado en contacto con las aguas de

inundación.

Vea el noticiero de ABC Action News para saber si el agua del grifo es segura para beber. Póngase en contacto con su agente de seguros.

Seguridad en Cuanto a Relámpagos Diez Pasos Hacia la Seguridad en una Tormenta

La Florida es la capital de los relámpagos en los Estados Unidos. Las tormentas pueden ocurrir cualquier día del año. De hecho, la Florida está considerada como número uno en cuanto a muertes ocasionadas por relámpagos. Si usted puede escuchar el sonido del trueno durante una tormenta, usted podría ser víctima de un relámpago.

1 ¡Permanezca adentro o muévase hacia adentro!

Si usted escucha las tronadas, no salga; a menos que sea absolutamente necesario. Recuerde que contando los segundos entre el destello y el trueno, y dividiéndolo por 5, usted puede estimar la distancia entre usted y donde pega el trueno (en millas).

2 Permanezca alejado de cualquier cosa que conduzca electricidad.

Esto incluye el hogar de la chimenea, radiadores, estufas, postes de metal, fregaderos y teléfonos.

3 No utilice ningún efecto eléctrico de enchufe.

Si un rayo le pega a su casa, las secadoras de cabello, los cepillos de dientes eléctricos y las afeitadoras eléctricas podrían conducirle una descarga a usted.

4 No utilice el teléfono durante la tormenta.

Los relámpagos podrían caer en las líneas de teléfono exteriores.

5 Permanezca en su automóvil si se encuentra viajando.

Los autos le brindan excelente protección contra relámpagos.

6 Al estar afuera, no haga uso de objetos de metal; tales como, cañas de pescar y palos de golfo.

Los golfistas al llevar puestos los zapatos con el listón de refuerzo son muy buenas varas de relámpago, en realidad.

7 Sálgase del agua.

Esto incluye salirse de los pequeños botes que estén en el agua.

8 Si usted está afuera, ¡busque refugiarse de los relámpagos!

Los edificios son los mejores refugios; pero, si no hay edificios disponibles, usted puede encontrar protección en una cueva, una zanja o en un cañón. ¡Los árboles no son buenos!

lugares para guarecerse! Los árboles atraen a los relámpagos.

9 Si usted no logra encontrar refugio, evite los objetos más altos del área.

Si solamente existen árboles aislados en su derredor, su mejor protección le supone agacharse

en el campo abierto, permaneciendo alejado de los aislados árboles, a una distancia que mida el doble de la altura de éstos.

10 De usted sentir una descarga eléctrica, arrójese al suelo inmediatamente.

Cuando usted percibe el cabello ponerse de puntas o que su piel cosquillea, los relámpagos

están cerca y podrían pegarle.

Seguridad Respecto al Calor

Al vivir en la Florida, todos estamos a riesgo de enfermedades y lesiones relacionadas con el calor. A continuación hay alguna información que puede mantener seguros a usted y a su familia, durante todo el largo verano.

- Aumente su ingesta de bebidas no alcohólicas, no carbonatadas, libres de cafeína - tales como, agua y jugos.
 - Lleve ropa de colores claros y holgada
 - Evite estar en el exterior durante extremo calor. Permanezca cobijado del sol.
- De ser posible, permanezca en un ambiente con acondicionador de aire. Los centros comerciales ofrecen un gran alivio, si su hogar no dispone de acondicionador de aire.
- Supervise a los envejecientes. Ellos son especialmente susceptibles a enfermedades relacionadas con el calor.
- Evite actividades extenuantes; tales como, correr, montar bicicleta y trabajo del cuidado del jardín cuando el calor sea muy fuerte.
- Ingiera menos alimentos que aumenten la actividad metabólica/calor. Las proteínas son un ejemplo de esto. El aumento de calor metabólico incrementa la pérdida de agua.

Índice de Valores del Calor y sus Efectos:

Especialmente para personas de alto riesgo

De 80 a 90 grados

Posible fatiga con la exposición prolongada y/o la actividad física.

De 90 a 105 grados

Insolación, calambres debidos al calor, agotamiento son posibles con la exposición prolongada y/o la actividad física.

De 130 grados y más alto

Choque térmico/Insolación altamente probable con la exposición continuada.

Enfermedades y Síntomas Relacionadas con el Calor

¿Conoce usted los síntomas?

QUEMDURAS OCASIONADAS POR EL SOL

Enrojecimiento y dolor de la piel. En casos severos, hay incluso hinchazón, ampollas, fiebre y dolor de cabeza.

CALAMBRES OCASIONADOS POR EL SOL

Sudoración profusa y espasmos dolorosos, usualmente, en las piernas o en los músculos abdominales.

AGOTAMIENTO TERMICO

La persona se debilita y suda profusamente. La piel está fría, pálida, pegajosa y el pulso se palpa débil. Desmayos y vómitos acompañan el agotamiento térmico.

CHOQUE TERMICO/INSOLACION

Aumento en la temperatura del cuerpo (106 grados o más alto) acompañado de piel caliente,

seca y un pulso rápido. Es posible perder el conocimiento.

¡Recuerde beber mas agua para mantenerse hidratado en el calor!