



Helada Negra.

• **Heladas negras:**

En este caso, por más de que las temperaturas descienden por debajo de 0°C, no se produce hielo. Ha sido llamada de esta manera por la coloración que adquieren algunos órganos vegetales debido a la destrucción causada por el frío. Las heladas negras son provocadas por una masa de aire seca. Otros factores que favorecen su formación son el cielo cubierto o semicubierto y las turbulencias en capas bajas de la atmósfera.

Finalmente, las heladas pueden ser clasificadas por el momento en que se producen. El invierno es la estación en que aparecen con mayor frecuencia estos fenómenos, motivo por el cual no se las ha designado con un nombre particular en este caso.

Sin embargo, el hecho de que también durante otras estaciones afecten el clima, obligó a que se utilizaran designaciones diferentes. De esta manera, desde esta perspectiva, las heladas serían tres: las que ocurren en invierno, las que aparecen en otoño (denominadas tempranas) y las primaverales (tardías). Particularmente durante estas últimas dos estaciones, las plantas tienen una gran sensibilidad a los descensos bruscos de temperatura.

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LAS HELADAS

Al igual que se hizo con los restantes desastres naturales, en este caso también se desarrollarán una serie de indicaciones que le permitirán protegerse de este fenómeno. Además, presentaremos unos consejos a seguir en caso de que una persona haya sufrido los fríos intensos y no tenga un hospital cerca, y otros aspectos interesantes que deben tenerse presente durante las temporadas de heladas.

Medidas para antes de las heladas:

- Permanecer atento tanto a la información meteorológica como a las autoridades, ya que siempre transmitirán los últimos datos a través de los medios de comunicación.
- Si sabe de la existencia de grupos o personas sujetas a riesgo (indigentes, niños, ancianos o enfermos desprotegidos), informe a las autoridades correspondientes dónde se encuentran.
- Tomar las medidas de autoprotección necesarias y procurar fomentarlas entre su familia y la comunidad. Por ejemplo, vista con ropa gruesa, cubriendo todo el cuerpo (abrigo, bufanda, guantes, calzado, etc.)



- Incluir en la dieta diaria frutas y verduras amarillas, ricas en Vitaminas A y C. Tenga en cuenta que las frutas de temporada suelen ser más baratas.
- Asegúrese de contar con las mantas necesarias para cubrirse usted y sus familiares por las noches.
- Conseguir toda la información necesaria a través de Defensa Civil acerca de su localidad, principalmente la ubicación exacta de los refugios temporales.
- En la sede de Defensa Civil de su localidad, probablemente también pueda encontrar la información suficiente como para establecer el Plan de Acciones que permita prevenir y aminorar los posibles daños a la población en las temporadas de frío.

El invierno es la estación en que aparecen con mayor frecuencia estos fenómenos, sin embargo, el hecho de que también durante otras estaciones afecten el clima, obligó a que se utilizaran designaciones diferentes.

- Si vive en una zona alejada de un poblado, identifíquese con sus vecinos antes de la temporada para enfrentar el frío colectivamente.

Si se encuentra durante una helada, siga las siguientes indicaciones:

- Permanezca resguardado en el interior de su casa. Salga únicamente si resulta indispensable.
- Abrígue con ropa gruesa y cubra todo su cuerpo.
- Utilice las mantas suficientes que sean necesarias durante la noche, horario en el que más baja la temperatura.



- Para incrementar su capacidad de resistencia al frío es recomendable que incluya entre sus comidas: grasas, dulces, chocolates y todo lo que da energía.

Imagen: Chocolate y nueces, fuente de energía.

- Puede suceder que una helada sorprenda a una persona y en consecuencia se vea afectada por los intensos y característicos fríos. En estos casos, se sugiere realizar cualquiera de las siguientes acciones:
- Busque generar mayor cantidad de calor corporal por medio del movimiento. Incentívalo a correr, saltar, mover las extremidades, etc.
- Beber cualquier líquido en las cantidades que sean necesarias.
- Cubrirse de forma adecuada y permanecer bajo techo.
- Las extremidades son especialmente vulnerables a los fríos intensos. Sumérgalas en agua, a una temperatura ligeramente superior a la del cuerpo.
- En caso de que sea necesario, consulte a su médico o acuda al centro de salud más cercano.

En ocasiones, hay personas que por diversos motivos necesitan salir de sus hogares a pesar de los fríos intensos. Es importante que en estos casos se respeten las siguientes indicaciones:

- Cúbrase la boca y la nariz para evitar aspirar el aire frío, sobre todo si sale de un lugar muy caliente. Recuerde que los cambios bruscos de temperatura pueden provocar enfermedades respiratorias.
- Apague los calentadores u hornallas.
- Asegúrese de evitar que los niños pequeños puedan acceder a los calentadores.
- Preste especial cuidado en lo que respecta a la protección y el cobijo de los niños, ancianos y personas con capacidades diferentes.

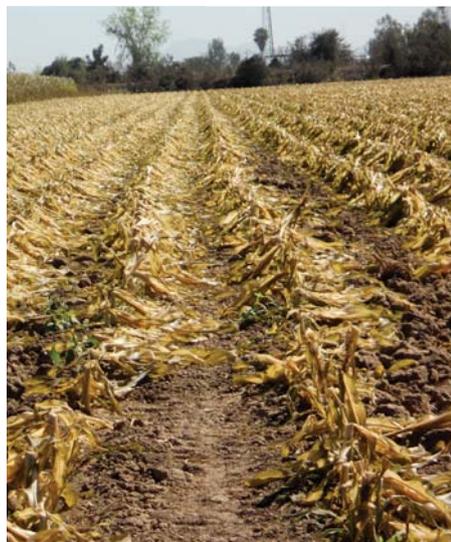


Linterna y radio de carga por dínamo.

- No subestimar las enfermedades respiratorias por más simples que parezcan. Trátela adecuadamente y, si padece del corazón o de los pulmones, acuda con oportunidad y frecuencia al médico o centro de salud.
- No utilice vendajes apretados ya que pueden dificultar la libre circulación de la sangre. Llévelas lo más flojas que sea posible.

Tanto por su seguridad como por la de los que lo rodean, siga las siguientes recomendaciones:

- Evite encender la cocina dentro de habitaciones que no posean la ventilación necesaria. Asegúrese de que no estén al alcance de los niños o enfermos mentales.
- El abastecimiento es otro de los factores más importantes. No olvide que puede necesitar leña, gas y/o carbón, ya que en muchas ocasiones tanto usted como su proveedor pueden encontrar dificultades para transitar en la calle debido a las bajas temperaturas.
- Las heladas, dependiendo de la región, pueden ser más prolongadas que los restantes desastres naturales. Por este motivo, intente almacenar suficiente agua y alimento como para cinco días. Intente que la comida elegida no sea de fácil descomposición y que preferiblemente tenga importantes cantidades de calorías.
- Si algún familiar de los que vive con usted padece de alguna enfermedad, asegúrese de contar con la suficiente cantidad de medicamentos.
- Comuníquese con las autoridades de Defensa Civil que se encuentren cerca de su poblado o comunidad y solicite información acerca de los puntos de reunión, refugios temporales, cocinas comunitarias, sitios de distribución de material de abrigo y víveres.
- Nunca olvide tener a la mano una radio con baterías, linterna, etc.
- Mantenga las puertas y ventanas cerradas y selladas con papel periódico para evitar cruces de corrientes y salida del calor acumulado en su casa.



Las personas que se dedican a actividades como la agricultura y la ganadería suelen verse especialmente afectadas por este tipo de desastre natural.

Imagen: Plantaciones de maíz, antes y después de las heladas.

Por este motivo, es importante que en caso de que usted trabaje en alguno de estos rubros, tome las siguientes medidas:

- Coordínesse con sus vecinos para localizar y designar un punto determinado, en lo preferible cerrado, donde resguardar el ganado.
- Asegúrese de contar con alimento suficiente para el ganado y las aves de corral.
- Tome todas las medidas preventivas que sean necesarias durante el verano. Recuerde que también pueden ocurrir heladas tempranas y tardías.

- Siga las recomendaciones necesarias para la siembra de cultivos teniendo en cuenta las fechas y no modifique su acción retrasándolas, ni adelantándolas.
- El cambio de cultivos puede resultar fundamental. Práctiquelo y foméntelo de acuerdo con las características de cada zona en particular.



Finalmente, mencionaremos las medidas generales para estos casos. Esto quiere decir que las indicaciones deben ser tomadas por cualquier persona, sin importar la actividad a la que se dedique o la zona en la que resida. La prevención es el principal factor que debe tenerse en cuenta para enfrentar las heladas.

En principio, recuerde que durante estos fenómenos todo espacio cerrado se convierte en un refugio, es decir que debe mantener acondicionado cualquier lugar en el que crea que va a permanecer durante la temporada de frío. Básicamente existen dos tipos de refugios temporales, la casa y el que haya sido designado públicamente.

En el primero de los casos, debe tener presente que durante una emergencia climática de este tipo, tanto usted como su familia deberán permanecer en su casa aproximadamente tres días, tiempo durante el cual deberán estar lo suficientemente autoabastecidos. Por este motivo, insistimos en que preparar las provisiones puede ser crucial.

En el caso del refugio temporal público, debe tener presente que suele escogerse un lugar acondicionado en el que pueda protegerse a la población en caso de emergencia. Generalmente se eligen establecimientos como escuelas o iglesias, pero puede ser cualquier edificio que reúna las condiciones necesarias de seguridad. En estos lugares encontrará el abrigo y alimento que necesiten usted y su familia.

En ocasiones, se les solicita a las personas que se trasladen hacia los refugios rápidamente. Por este motivo, es importante que tenga una lista realizada con los artículos que deban reunirse a última hora, como documentos personales, recetas, medicinas, lentes, etc. Recuerde que no contará con demasiado tiempo por lo que no podrá pensar con claridad. Siempre es mejor tener un kit preparado o estar seguro de dónde se encuentran las cosas.

Es importante que no cargue una sola persona con toda la documentación de la familia. Por el contrario, cada uno de los integrantes deberá llevarlos en la mochila o bolsa pequeña que pueda cargar en la espalda. Tanto los brazos como las manos deben permanecer libres.

Agua: 2L. por persona por día.

1) Con respecto a la lista de provisiones y artículos necesarios, han sido divididos en cuatro grupos para no olvidar ningún detalle. En primer lugar, respecto a los alimentos y utensilios, usted debe contar con:

- **Agua:** cuente con al menos dos litros por persona por día. Utilice envases irrompibles para almacenarla y no escatime en cantidades.
- **Alimentos:** preferiblemente no perecederos, de simple cocción y de bajo peso (si se van a cargarlos). Algunos ejemplos pueden ser leche en polvo, atún, sardinas, jugos, etc. Cuente también con alimentos dietéticos especiales para enfermos.
- **Otros elementos:** Destapador, abrelatas, cuchillo y tabletas o gotas para purificar el agua.

2) Con respecto a los instrumentos de comunicación, alumbrado y seguridad, no olvide contar con:

- Radio a pilas con baterías de repuesto.
- Linterna de pilas con baterías de repuesto.



- Velas y fósforos dentro de una bolsa de plástico.
- Extintor (de ser posible).
- Impermeables y botas.

3) Contar con el contenido básico del botiquín de primeros auxilios es fundamental. Asegúrese de guardarlo dentro de una caja de metal o de plástico a prueba de agua. Revíselo periódicamente y no olvide reemplazar los medicamentos que se hayan vencido. Un botiquín debe contar con:

- Alcohol.
- Algodón.
- Alfileres de seguridad.
- Analgésicos.
- Antiácidos.
- Inyecciones
- Aparatos de sordera.
- Aspirinas.
- Bolsa de plástico.
- Bolsa para agua caliente.
- Cinta adhesiva.
- Jabón antibacterial.
- Laxantes.
- Manual de primeros auxilios.
- Medicina con receta médica (si es necesario).
- Pastillas para casos de náuseas.
- Tabletas o gotas para purificar agua.
- Tijeras.
- Vaselina.
- Vendas



Kit de supervivencia de la Cruz Roja.

Cada miembro de la familia deberá llevar los documentos personales, en una bolsa de plástico dentro de una mochila o morral que le dejen libres los brazos y las manos.

4) El último grupo tiene que ver con la documentación. Como ya se mencionó, cada miembro de la familia deberá llevarlo en una bolsa de plástico dentro de una mochila o morral que le dejen libres los brazos y las manos. Los documentos que no debe olvidar son:

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