Colorado Springs

Guía de preparación y seguridad en casos de emergencia

Versión 2

Mi información de contacto

Mi información de contacto

Complete cada campo con su información de contacto para crear una lista breve de contactos.

Nombre _____

Apellido _____

Número de teléfono _____

Dirección de correo electrónico _____

Mi contacto de emergencia

Nombre _____

Apellido _____

Número de teléfono _____

Dirección de correo electrónico _____

Mi contacto fuera de la ciudad

Nombre _____

Apellido _____

Número de teléfono _____

Dirección de correo electrónico _____

Mi lugar de reunión en el vecindario

Calle 1 _____

Calle 2 _____

Ciudad, Estado, Código postal _____

Número de teléfono _____

Guía de preparación y seguridad en casos de emergencia

Administración de emergencias en Colorado Springs 1
Servicios provistos 1
Atenuación 1
Preparación 1
Respuesta 2
Recuperación 2

Cómo usar esta guía 2

Por qué es importante esta guía 3

Comunicaciones de emergencia 4
Sistema de alertas de emergencia (EAS, por sus siglas en inglés). 4
911 de los condados de El Paso-Teller 4
Sistema de notificación de emergencias 4
Sistema de notificación de emergencias para teléfonos celulares 4
Servicio meteorológico nacional 5
Emisora de radio de meteorología nacional de Colorado Springs 5

Cómo informar emergencias 6
Llame al 911 cuando 6
Cuando llame al 911 6
Esté preparado para contestar estas preguntas 6

¿Qué es la preparación para las emergencias? 7

Antes de una emergencia 8
Prepare un equipo de suministros de emergencia 8
Elabore un plan 9
Manténgase informado 12
Participe 12

Durante una emergencia 14
Refugio 14
Evacuación 14
Consideraciones con los servicios públicos durante una emergencia 15

Después de una emergencia 16
Recuperación emocional 16
La recuperación de los niños 16

Tipos de emergencias 17

Peligros naturales 18
Calor extremo 18
Inundación 18
Datos sobre las inundaciones 18
Derrumbes o riadas con escombros 19
Signos de advertencia de un derrumbe 19
Tormentas eléctricas y rayos 20
Tornados 20
Datos sobre los relámpagos 20
Los incendios naturales 21
Tormentas de invierno 22

Otros peligros 23
Materiales peligrosos 23
Emergencia de productos químicos en el hogar 24
Los apagones 25

Riesgos para la salud pública ... 26
Influenza pandémica 26

Terrorismo 27
Armas químicas 27
Armas biológicas 27
Medidas de descontaminación después de un ataque terrorista 28
Dispositivos radiológicos o nucleares 28
Dispositivos explosivos 29
Amenazas de ciberataques 29

Table of Contents

Table of Contents

Seguridad y conciencia personal 30

Recreación al aire libre 32
El ciclismo 32
Patinetas y patines en línea 33

Cómo convivir con los animales salvajes 34
Los osos 34
Los coyotes 34
Los venados 35
Los pumas 36
Las culebras 37
Las arañas 37

Enfermedades transmisibles de los animales 38
Hantavirus and Plague 38
Virus del Nilo occidental 39
La Rabia 39
Tularemia 40

Primeros auxilios 41
Reanimación cardiopulmonar 42
Anafilaxis (reacción alérgica potencialmente mortal) 44
Agotamiento por el calor 44
Ataque cerebral 45
Choque 45
Desmayos 45
El envenenamiento 45
Electrocución 46
Hemorragias nasales 46
Heridas y raspaduras 46
Hipotermia 47
La congelación 48
La insolación 48
Náuseas. 48
Obstrucción de la garganta o tráquea 48
Pérdida de un diente 49
Picaduras de culebras 50
Picaduras de insectos 50
Quemaduras 51
Quemadura de sol 51

Recursos de planificación
Planificación para emergencias 52
Planificación para evacuaciones 54
Equipo de actividades para la supervivencia infantil 55
Bolsas de suministros de emergencia para evacuaciones 55
Planificación para la evacuación de mascotas y animales de servicio 56
Consideraciones adicionales en la evacuación de animales 58
Equipo de supervivencia para el auto 59
Preparación para los apagones 59
Almacenamiento de agua y alimentos 60
Mi perfil READY 62
Documentos importantes 63
Plan de comunicación familiar 64
Plan para el hogar 66
Plan para discapacitados y aquellos con necesidades de acceso y funcionamiento 68
Lista de control para individuos con discapacidades o necesidades de acceso y funcionamiento 70
Hospitales y centros de atención de urgencia en Colorado Springs 71

Para obtener copias adicionales de esta guía, comuníquese con Colorado Springs Office of Emergency Management

375 Printers Parkway • Colorado Springs CO • 80910

(719) 385-5957

csready.org

Diciembre de 2015

Administración de emergencias en Colorado Springs

El éxito del sistema local de administración de emergencias en Colorado Springs está basado en un método que abarca todos los peligros y en fuertes asociaciones dentro de la comunidad de administración de emergencias. Esta comunidad consiste de socios federales, estatales y locales; organismos de voluntarios y otros organismos no gubernamentales basados en la comunidad; establecimientos militares en la región; y el sector privado, como tiendas minoristas grandes y proveedores de servicios médicos.

La Oficina de administración de emergencias (Office of Emergency Management, o OEM) de la ciudad de Colorado Springs tiene la responsabilidad de proporcionar alivio, preparación, respuesta, recuperación y coordinación para las emergencias y catástrofes de gran escala a los residentes de Colorado Springs con el fin de salvar vidas y evitar daños materiales. La OEM planea de manera emprendedora para los peligros, se esmera en reducir las amenazas y prepara a los residentes de Colorado Springs para responder ante los desastres y luego recuperarse.

Servicios provistos

La OEM sirve a la ciudad de Colorado Springs y a los integrantes de la comunidad mediante las siguientes actividades:

- Atenúa y prepara para las emergencias y catástrofes de gran escala de toda clase de peligros.
- Elabora y mantiene el Plan de operaciones de emergencias de la ciudad y el Centro de operaciones de emergencia.
- Coordina con los organismos y departamentos locales, del condado, estatales, militares y federales.
- Coordina los ejercicios de las múltiples jurisdicciones.
- Administra los recursos necesarios para ayudar al personal de emergencia y rescate y a las agencias asociadas.
- Educa al público sobre la preparación y sobre los peligros para la comunidad mediante eventos comunitarios y presentaciones.
- Administra los fondos de subvenciones federales y estatales para proporcionar ayuda y aumentar la capacidad de la comunidad en preparación y respuesta..

Atenuación

Las actividades de atenuación están destinadas a reducir o eliminar los riesgos para las personas o la propiedad o mitigar los posibles efectos y los efectos reales o las consecuencias de un incidente. Las medidas de atenuación se pueden implementar antes, durante o después de un incidente. La OEM está a cargo de redactar y actualizar el Plan pre-desastre de atenuación (Pre-Disaster Mitigation Plan, o PDM) para la ciudad. El objetivo del Plan PDM es establecer una norma y un programa para institucionalizar programas, procesos y procedimientos nuevos y existentes con el fin de reducir continuamente los impactos de los eventos sobre la ciudad.

Como es imposible predecir cuándo va a ocurrir un desastre en particular, la OEM participa en varios ejercicios de preparación durante el año y ayuda a planearlos. Los ejercicios son simulacros de desastres que pueden incluir todos los niveles del gobierno e incluyen desde una discusión organizada sobre un posible reto, hasta una capacitación total que incluye unidades reales de respuesta, eventos en tiempo real y actores que hacen el papel de víctimas.

Preparación

La administración y el personal de la OEM toman medidas que incluyen una combinación de planificación, recursos, capacitación, ejercicios y organización con el fin de establecer, mantener y mejorar la capacidad de operaciones de la ciudad antes, durante y después de un evento de emergencia. La preparación es el proceso de identificar el personal, la capacitación y el equipo necesarios para una amplia gama de posibles incidentes y elaborar planes específicos que proporcionen la capacidad cuando sea necesario. La planificación, capacitación y ejercicio de escenas de desastre le brinda al personal de emergencia y rescate y a los coordinadores de emergencias la oportunidad de tratar y resolver desafíos antes de que ocurra una catástrofe real.

La OEM les ayuda a los residentes de Colorado Springs a prepararse para desastres mediante presentaciones de preparación para negocios, organismos cívicos, reuniones comunitarias y eventos.

COLORADO SPRINGS
OFFICE OF EMERGENCY MANAGEMENT

Respuesta

La respuesta de emergencia son las medidas inmediatas que toman el personal de emergencia y rescate y los coordinadores de emergencias para salvar vidas, proteger la propiedad y el medio ambiente y cubrir las necesidades básicas de los seres humanos. Durante una catástrofe grande, la Oficina de administración de emergencias (Office of Emergency Management) proporciona coordinación general para los esfuerzos de respuesta de la ciudad en su totalidad. Esto puede incluir la activación del Centro de operaciones de emergencia, el cual se convierte en el punto único de reunión para los representantes de los departamentos de la ciudad y las agencias asociadas. Estos representantes facilitan la coordinación de recursos, ayuda mutua y decisiones sobre normas. La respuesta también incluye la ejecución de los planes de emergencia y las medidas de apoyo en la recuperación a corto plazo.

Recuperación

La Oficina de administración de emergencias ayuda con la coordinación de las funciones de recuperación tanto a corto como a largo plazo. Los esfuerzos de recuperación a corto plazo empiezan inmediatamente después de una emergencia o desastre mientras la ciudad se esmera por restaurar las funciones y servicios básicos de la comunidad afectada. La recuperación a largo plazo incluye la restauración de la actividad económica, la reconstrucción de las comunidades y la recuperación de la calidad de vida de los miembros de la comunidad.

Cómo usar esta guía

La Guía de preparación y seguridad de Colorado Springs ofrece consejos y herramientas para individuos y familias a prepararse para eventos de emergencia y catástrofes en el hogar, la escuela, el trabajo y en lugares públicos. Lea esta guía, elabore sus planes y empaque los equipos de suministros de emergencia para poder estar mejor preparado para responder en caso de un desastre o crisis y para afrontar las consecuencias del mismo. Esta guía es una herramienta para ayudar a individuos y familias a convertir la preparación para emergencias en una parte de su vida cotidiana. Algunos de los elementos básicos que aprenderá incluyen:

- Los distintos tipos de emergencias que pueden afectarlo a usted y a su comunidad.
- Información sobre el sistema automático de notificación de emergencias y cómo registrar su número de teléfono.
- Consejos sobre cómo notificar emergencias.
- Cómo preparar un equipo de suministros para emergencias.
- Cómo preparar un equipo de suministros para evacuaciones de emergencia que debe llevar con usted en caso de una evacuación.
- Cómo elaborar un plan de emergencia familiar.
- Medidas que debe tomar si se le recomienda permanecer en un mismo lugar como refugio o evacuar.
- Cómo participar.
- Números de teléfono y enlaces en Internet con información adicional sobre la preparación para emergencias.

Las emergencias pueden ocurrir rápido y sin previo aviso. Estos son pasos simples que usted y sus seres queridos pueden tomar para estar mejor preparados. La mejor manera de protegerse usted mismo y proteger a su familia es estar preparados antes de que ocurra un evento de emergencia o una catástrofe. Los miembros de la comunidad deben estar preparados para sobrevivir por sí solos durante un mínimo de tres días en caso de emergencia. Si utiliza esta guía, logrará tres pasos vitales en la preparación individual y familiar para las emergencias:

- **Prepare un equipo de emergencia.**
- **Elabore un plan.**
- **Manténgase informado.**

Esperamos que utilice esta guía para convertir la preparación de emergencia en parte de su vida cotidiana, y en el proceso, ayudar a convertir su vecindario y su comunidad en lugares más seguros para vivir. Esta guía también está disponible en línea en **csready.org** en la página de inicio de Office of Emergency Management.

Por qué es importante esta guía

Los individuos y los grupos familiares tienen una función importante en la estrategia general de administración de emergencias en una comunidad. Los miembros de la comunidad pueden contribuir:

- Informándose sobre posibles eventos de emergencia en su comunidad.
- Inscribiéndose en clases de capacitación en seguridad personal y respuesta en casos de emergencia
- Manteniéndose al tanto del entorno al aire libre y las actividades relacionadas.
- Preparando equipos de suministros para emergencias y elaborando planes de emergencia para el hogar
- Reduciendo los peligros tanto dentro como alrededor de sus viviendas.
- Manteniéndose atentos a las comunicaciones de emergencia.
- Ofreciéndose como voluntarios en organizaciones establecidas.

Cómo informarse sobre los posibles eventos de emergencia en su comunidad

Comprender cuáles son los desastres naturales, eventos accidentales o actividades terroristas intencionadas que pueden ocurrir en su zona les ayudará a individuos y familias a concentrarse en las actividades de preparación. Conocer cuáles medidas tomar antes, durante y después de ciertos tipos de emergencias o desastres aumenta la capacidad de recuperación y acelera la misma para los individuos y las familias.

Cómo inscribirse en clases de capacitación en seguridad personal y respuesta en casos de emergencia

La capacitación en respuesta de emergencia les permitirá a los residentes tomar las medidas iniciales de respuesta necesarias para protegerse a sí mismos y proteger su hogar, y de esta manera, permitir que el personal de emergencia y rescate se concentre en tareas de mayor prioridad que afectan a la comunidad en su totalidad.

Cómo mantenerse al tanto del entorno al aire libre y las actividades relacionadas

Vivir en Colorado Springs les brinda a los miembros de la comunidad y a sus visitantes una cercanía a las montañas Rocosas y su medio ambiente. Si sigue prácticas responsables para asegurar su salud y seguridad mientras disfruta los numerosos parques y espacios abiertos, tendrá experiencias agradables y memorables.

Cómo preparar equipos de suministros para emergencias y elaborar planes de emergencia para el hogar

La elaboración de planes de emergencia para el hogar y la preparación de suministros para catástrofes antes de que ocurran, puede permitir que las personas se puedan cuidar de sí mismas hasta que llegue ayuda. Esto incluye suministros para mascotas y animales de servicio. Estas preparaciones reducen las demandas y permiten que el personal de emergencia y rescate se concentre en los individuos que más los necesitan.

Cómo reducir los peligros dentro y alrededor de las residencias

Tomar medidas simples, tales como elevar los servicios públicos por encima del nivel de inundación, sujetar objetos durante vientos fuertes y aprender sobre el uso y almacenamiento adecuados de productos químicos en el hogar, puede ayudar a la gente a reducir los posibles daños que puede causar una emergencia o desastre.

Cómo mantenerse atentos a las comunicaciones de emergencia

Durante una emergencia, se divulga al público información e indicaciones esenciales por varios medios de comunicación, entre ellos la radio, televisión, medios sociales e Internet. Siguiendo cuidadosamente las indicaciones que se les proporcionan, los residentes pueden reducir su riesgo de lesiones, mantener las rutas de emergencia abiertas para el personal de emergencias y rescate y reducir las demandas sobre las comunicaciones telefónicas fijas y celulares.

Cómo ofrecer sus servicios de voluntariado con organizaciones establecidas

Las organizaciones y agencias con una función en la respuesta y recuperación necesitan voluntarios industriosos y dedicados. Al ofrecer sus servicios como voluntario con una agencia de voluntarios establecida, los individuos y grupos familiares forman parte del sistema de administración de emergencias y aseguran que sus esfuerzos se orienten hacia donde son más necesarios. Consulte la página 12 en donde se encuentra información adicional sobre las oportunidades de voluntariado.

Comunicaciones de emergencia

Antes, durante y después de un evento de emergencia, la distribución oportuna y exacta de información es fundamental para la protección y asistencia de los miembros de la comunidad de Colorado Springs. Las personas deben comprender qué está sucediendo, qué medidas deben tomar y qué tan urgentes son sus acciones, además de saber qué deben esperar. En Colorado Springs, hay una variedad de formas en las que se suministran comunicaciones de emergencia a los miembros de la comunidad, entre ellas el Sistema de alerta de emergencias, el Sistema de notificación de emergencias, emisoras de radio meteorológicas, el sitio Web del servicio meteorológico nacional National Weather Service y medios de comunicación locales de televisión, radio, medios sociales y medios de comunicación impresos.

Durante una emergencia, los funcionarios encargados de las alertas y advertencias deben suministrar rápidamente información de salvación al público. Las Alertas inalámbricas de emergencia (Wireless Emergency Alerts, o WEA) que se ofrecen por medio la infraestructura del Sistema integrado de alertas y advertencias públicas (Integrated Public Alert and Warning System, o IPAWS) es una manera en que los funcionarios de Colorado Springs pueden alertar y advertir rápida y eficazmente al público sobre emergencias graves.

Las WEA se parecen a los mensajes de texto, pero están destinadas a captar su atención y alertarlo mediante un sonido y una vibración únicos. El mensaje se emite únicamente cuando una amenaza inminente requiere acción específica por parte del público para su seguridad. Las WEA son de menos de 90 caracteres e incluyen el tipo y la hora de la alerta, así como la acción que se debe tomar. A los usuarios de dispositivos móviles no se les cobra por recibir las WEA y no hay necesidad de inscribirse. La mayoría de los teléfonos inteligentes tienen la capacidad de recibir WEA y están configurados para recibir estos mensajes, pero es importante que esta función no esté apagada.

Sistema de notificación de emergencias para teléfonos celulares

Para recibir por teléfono celular llamadas de notificación de alerta por adelantado relacionadas con eventos de emergencia en su zona, registre su número con El Paso-Teller 911 para que quede en la base de datos de teléfonos celulares.
www.elpasoteller911.org.

Sistema de alertas de emergencia (EAS, por sus siglas en inglés).

Fuente: Colorado State Emergency Communications Committee

El sistema de alerta de emergencias Emergency Alert System (EAS) es un método a nivel nacional de alertar al público sobre eventos de emergencia y desastres. En Colorado, las EAS están compuestas de 15 regiones geográficas con planes individuales. Colorado Springs queda dentro de la región EAS de Pikes Peak que cubre los condados de El Paso y Teller. Las regulaciones actuales de la Federal Communications Commision exigen que todas las emisoras de televisión y sistemas de cable participen en pruebas y activaciones del EAS. Durante una emergencia, el público ve el mensaje de EAS pasar a través de la pantalla del televisor.

911 de los condados de El Paso-Teller

Fuente: 911 de los condados de El Paso-Teller

Los sistemas del 911 se consideran ampliados si cuando un ciudadano llama al 911, la llamada se pasa a una ubicación en particular y la dirección y el teléfono de quien llama aparecen en la pantalla de una computadora para que el operador pueda usarlos como referencia. Para los residentes de Colorado Springs, las llamadas se pasan al Departamento de policía. Cuando se usan teléfonos celulares para marcar el 911, el número del teléfono y la ubicación del sitio celular o estación base que transmite la llamada aparecen en la pantalla. En algunos casos, la latitud y longitud de quien llama se suministran al operador según la tecnología del teléfono y el proveedor del servicio telefónico.

Para obtener información adicional o para registrar el número de su teléfono celular en su dirección física, visite **www.elpasoteller911.org**.

Sistema de notificación de emergencias

Fuente: 911 de los condados de El Paso-Teller

El sistema de notificación de emergencias Emergency Notificacion System (ENS) permite que los operadores del 911 envíen notificaciones de emergencia grabadas a números de teléfono dentro de ciertas áreas geográficas específicas. Las emergencias pueden incluir tiempo inclemente, evacuaciones, liberación de materiales peligrosos, personas perdidas, amenazas terroristas y emergencias en vecindarios.

Siga las indicaciones que aparecen en el mensaje y, si se le solicita, llame al número de teléfono que se suministra para obtener información adicional.

Cómo prepararse para las notificaciones

- Cuando se hace una notificación, el sistema envía el mensaje a negocios y a residentes con teléfonos fijos dentro de una zona en particular.

- Los usuarios de teléfonos celulares deben registrar su número en **www.elpasoteller911.org** para recibir las alertas ENS. Se pueden registrar dos teléfonos celulares por domicilio, no importa cuál sea el prefijo.
- Debe residir en los condados de El Paso o de Teller para participar en el sistema de notificaciones de emergencia ENS y puede demorar hasta 90 días ingresar el número en la base de datos.
- Los suscriptores de servicios de proveedores de voz por Internet, Voice Over Internet Providers (VOIP) deben consultar con el proveedor de su servicio para determinar si éste suministra sus datos a la base de datos nacional del 911 y así hacer posible que el suscriptor reciba alertas del Sistema de notificaciones de emergencia Emergency Notification System.

Qué esperar cuando reciba una llamada

- Cuando usted contesta una Alerta de notificación de emergencias, la línea permanece en silencio porque el sistema es activado por voz. Cuando usted contesta "Hola" o "Bueno", una voz dice "This is an important message from 911, press 1 to hear the message" (Este es un mensaje importante del 911, marque el 1 para escuchar el mensaje).
- Después de marcar el 1 se puede escuchar el mensaje de emergencia.
- Al terminar el mensaje, el sistema le solicita que marque el 2 para terminar la llamada.
- El sistema lo vuelve a llamar si cuelga antes de que se reproduzca el mensaje en su totalidad.
- No cuelgue hasta haber escuchado el mensaje en su totalidad.

Qué sucede si usted no contesta

- Como el Sistema de notificación de emergencias es activado por voz, lo puede iniciar una contestadora o un servicio de buzón de voz.
- El sistema sabe que la interacción es con una máquina si detecta que no se están siguiendo las indicaciones.
- El sistema cuenta con una pausa automática que permite la reproducción del saludo de la máquina contestadora si no se están siguiendo las indicaciones.
- Una vez que termina el saludo, se deja grabado el mensaje de notificación de emergencia.
- Los clientes del servicio telefónico que no tienen contestadoras ni buzón de voz, no reciben el mensaje.
- Si el cliente del servicio telefónico fijo cuenta con identificación de llamadas, aparece "911 Event" (evento del 911) en la pantalla.

Servicio meteorológico nacional

La oficina local del servicio meteorológico nacional National Weather Service (NWS) con servicio para Colorado Springs y la región circundante está ubicada en Pueblo, Colorado. La oficina de Pueblo proporciona pronósticos del tiempo, advertencias y otra información meteorológica al público general, los medios de comunicación, los funcionarios de la administración de emergencias y las autoridades, la comunidad de aviación y otros clientes. En función de base central para los servicios gubernamentales oficiales meteorológicos alrededor de la mayor parte del sur de Colorado, el personal del NWS en Pueblo asegura la divulgación de información oportuna relacionada con tiempo inclemente.

Si visita el sitio Web de NWS en www.nws.noaa.gov, puede recibir el pronóstico del tiempo local de siete días, condiciones actuales del tiempo, imágenes de radar y satélite y la última información sobre las condiciones peligrosas del tiempo esperadas. Para obtener esta información, ingrese "Colorado Springs, CO" en la casilla en la parte superior izquierda de la página inicial del NWS en donde dice "Local forecast by City, St" (pronostico local del tiempo por ciudad, estado), y haga clic en GO.

Radios con el pronóstico del tiempo

La red National Weather Radio (Radio nacional del tiempo) es una red de radio que abarca "Todos los peligros", lo cual la convierte en su única fuente de información global sobre el tiempo y las emergencias. Junto con administradores federales, estatales y locales de emergencias y otros funcionarios públicos, se transmite información de advertencia y después del evento para todo tipo de peligros, entre ellos los naturales, del medio ambiente y para la seguridad del público. Los aparatos meteorológicos de radio reciben anuncios sobre el tiempo y de servicio público del Servicio meteorológico nacional y del Sistema de alertas de emergencias. La National Weather Radio transmite advertencias, observaciones, pronósticos oficiales del NWS y demás información sobre peligros las 24 horas, los 7 días de la semana.

Es necesario un aparato o escaneador de radio que pueda recibir la señal de la red National Weather Radio. Estos aparatos, tanto los convencionales para enchufar en la pared, o con pilas, se pueden comprar por lo general por menos de $50 en una variedad de tiendas minoristas y en línea. Los aparatos de radio con la tecnología Specific Area Message Encoding (SAME) se pueden programar para su zona en particular.

Emisora de radio de meteorología nacional de Colorado Springs

Indicativo WXM-56

Nombre del sitio
Colorado Springs

Ubicación del sitio
Cheyenne Mountain

Frecuencia 162.475 MHz

Código SAME 008041

Cómo informar emergencias

Llame al 911 cuando

- Ve llamas.
- Huele humo o gas.
- Ve o escucha una explosión.
- Ve un poste eléctrico caído.
- Ve o necesita ayuda médica.
- Ve a una persona o a un vehículo sospechoso dentro de o saliendo de un área protegida.
- Ve un paquete sospechoso en un lugar público.
- Ve que detienen a una persona a la fuerza o se la llevan contra su voluntad.
- Ve o se entera de una amenaza inmediata contra la vida o la propiedad.
- Ve algo perceptiblemente diferente que puede suponer una amenaza.

Cuando llame al 911

- Un operador bien capacitado contesta el teléfono.
- Espere a que el operador le haga preguntas.
- Si es posible, tenga a la víctima o testigo junto al teléfono.

Esté preparado para contestar estas preguntas

- ¿En qué dirección ocurrió el incidente?
- ¿El lugar es una casa, un apartamento o un negocio?
- ¿De qué dirección está llamando?
- ¿Cómo se llama?
- ¿Cuál es su número de teléfono?
- ¿Cuándo ocurrió el incidente?
- ¿Puede describir al sospechoso (si corresponde)? ¿Puede identificar la raza, sexo, edad, estatura, peso, cabello, anteojos, vestimenta, etc.?
- ¿En qué viajaba el sospechoso? (A pie, bicicleta, vehículo, taxi, etc.)
- ¿El sospechoso portaba un arma? ¿Qué tipo de arma? (Revolver, pistola semi-automática, cuchillo o navaja, rociador de pimienta, etc.)
- ¿En dónde se encontraba el sospechoso cuando usted lo vio por última vez y en qué dirección se dirigía? (norte, sur, este, oeste, etc.)

Cuando llame al 911 sobre una persona o vehículo sospechoso y si hacerlo no supone peligro

Observe al sospechoso

- Observe sin clavarle los ojos.
- Empiece con la parte superior de la cabeza.
- Mientras más detallado, mejor.
- Observe características sobresalientes.
- Apunte los detalles.

Observe el vehículo

- Fabricante/Modelo/Color
- Año aproximado de fabricación
- Modelo
- Cualquier cosa que sobresalga
- Número de placa o matrícula y estado
- Dirección en la que se dirige

No llame al 911 para practicar con sus niños. Ayúdeles a los niños a practicar para marcar y hablar con el 911 jugando el juego del 911 en Internet en www.firepals.com.

¿Qué es la preparación para las emergencias?

La preparación es cosa de todos porque los desastres ocurren en cualquier parte y en cualquier momento. Estar preparados y saber qué hacer puede reducir mucho el temor y la ansiedad que acompañan los eventos de emergencia. Algunas de las cosas que puede hacer para prepararse, como preparar equipos de emergencia y planes familiares, son los mismos para los eventos naturales, accidentales o terroristas intencionales. Hay diferencias importantes entre las posibles emergencias que afectan las decisiones y las medidas que usted debe tomar.

Es bueno empezar por leer esta guía y las siguientes sugerencias para prepararse individualmente y como familia. Esta guía le ayudará a informarse mejor sobre las medidas que puede tomar antes, durante y después de los eventos de emergencia o desastres.

Antes de una emergencia

Prepare un equipo de suministros de emergencia

Cuando prepare equipos de suministros de emergencia, piense en las cosas que va a necesitar para una supervivencia básica: agua potable, alimentos, aire limpio y abrigo. Según el tamaño y complejidad del evento, es posible que el personal local de emergencias no se pueda comunicar con usted de inmediato. Recuerde que ellos también deben seguir respondiendo a las emergencias cotidianas además de las que resultan como consecuencia de una catástrofe. Puede llevar a ser necesario encargarse de sí mismo tres días o más.

Le recomendamos enfáticamente que prepare lo siguiente antes de una emergencia:

- Equipo de suministros de emergencia para su residencia, a veces conocido como “Equipo de 72 horas”.
- Equipo de suministros de emergencia para cada vehículo.
- Una bolsa con artículos de emergencia en caso de tener que evacuar.

Los equipos deben contener suficientes suministros para un mínimo de tres días para cada persona en su hogar. Si utiliza elementos que ya tiene en el hogar y compra artículos en rebaja o en tiendas de segunda, puede ensamblar los equipos a bajo costo. En las páginas 53 y 57 se incluye una lista de suministros sugeridos. Además, puede encontrar una amplia variedad de equipos ya ensamblados para la venta.

En **csready.org**,, **www.readycolorado.org**,, y en **www.ready.gov** se encuentra información adicional. Ready.gov también ofrece videos instructivos útiles.

Registros familiares y recuperación financiera

Si evacua su residencia rápidamente, es posible que no tenga tiempo para recoger todos los documentos importantes antes de salir y podría demorar días o semanas antes de poder regresar. El proceso de recuperación puede ser más fácil si toma medidas para proteger y asegurar acceso oportuno a registros vitales importantes e información financiera. Muchas organizaciones comunitarias, gubernamentales y de alivio en caso de desastre ofrecen ayuda después de una emergencia. Este proceso puede ser significativamente más fácil si usted tiene copias de los registros y documentos.

Consulte la lista de control de *Documentos importantes* de READYColorado (página 63) en donde aparece una lista con la información que puede necesitar para presentar reclamaciones con el seguro, pagar facturas y cuidar de los miembros de la familia que se hayan lesionado.

Entre las consideraciones adicionales a esta lista de control pueden estar:

- Registros académicos para los niños inscritos en escuelas.
- Copias de datos importantes del computador.
- Mantener un inventario escrito y fotográfico de sus posesiones. Incluya el modelo y número de serie para poder calcular el valor de sus pertenencias para fines de seguro o impuestos si se llegan a dañar o destruir.
- Copias de los documentos importantes escaneados y guardados en un dispositivo externo de almacenamiento como un disco flash USB y conservado con su equipo de suministros de emergencia en caso de evacuación o una caja de seguridad.

La organización sin fines de lucro, HOPE Coalition America, en asociación con la Federal Emergency Management Agency (FEMA), elaboraron un Equipo de emergencia de primeros auxilios financieros (Emergency Financial First Aid Kit, o EFFAK) en 2004 para ayudarles a los individuos y a las familias a recopilar y a organizar información esencial financiera, médica y de contactos del hogar.

El EFFAK cuenta con cuatro secciones, cada una de las cuales incluye una lista de control de documentos importantes y formularios con el fin de compilar la información pertinente:

- Identificación del grupo familiar
- Documentos financieros y legales
- Información médica
- Contactos de los integrantes del hogar

Esta guía también ofrece sugerencias sobre cómo proteger y guardar el EFFAK, así como información sobre cómo proteger a su familia, sus bienes y otros recursos. Para obtener más información sobre HOPE Coalition America, visite **www.operationhope.org**. Para obtener información sobre la preparación personal para los desastres o ayuda de FEMA con los desastres, visite **www.ready.gov** y **www.fema.gov/assistance**.

Inscríbase para recibir los pagos de beneficios electrónicamente

Una catástrofe grande puede afectar el servicio de correo postal y la entrega de pagos de beneficios y demorarlos días o incluso semanas. Si recibe pagos de beneficios federales, el Departamento de Hacienda de los Estados Unidos le recomienda dos formas más seguras de garantizar el recibo de estos beneficios durante un evento de emergencia.

- El depósito directo a una cuenta corriente o de ahorros es la mejor opción para las personas con cuentas bancarias. Los beneficiarios de programas federales se pueden inscribir llamando al (800) 333-1795 o en **www.GoDirect.org**.
- La tarjeta de débito prepaga Direct Express® es una alternativa segura y fácil en vez de cheques impresos para las personas sin cuenta bancaria. Inscríbase llamando gratis al (877) 212-9991 o en línea en **www.USDirectExpress.com**.

Es un paso fácil, pero importante inscribirse para recibir depósitos directos o la tarjeta Direct Express, puesto que puede ayudar a proteger el acceso de su familia a fondos en caso de que llegase a suceder lo inconcebible. Si usted o alguien en su familia cercana recibe beneficios del Seguro Social u otros beneficios federales por cheque, piense en cambiar a una de estas opciones.

Elabore un plan

Es posible que su familia no se encuentre junta cuando ocurra un desastre, así que es importante elaborar planes por adelantado. Los seres queridos se preocupan por los demás durante las catástrofes. Esta guía contiene una herramienta para ayudarle a completar su Plan de comunicación familiar (páginas 64-65). Asegúrese de identificar a una persona fuera de la ciudad y comparta la información con sus seres queridos. Cuando todos se comunican con esa persona de contacto, esto puede reducir la preocupación y la ansiedad.

Debe consultar planes de emergencia en el trabajo, las instituciones educativas y los centros de guardería. Si vive en un apartamento o condominio, consulte con la administración sobre los planes de emergencia que tienen para la comunidad. Otra cosa que puede hacer es hablar con los vecinos sobre cómo pueden colaborar en caso de emergencias.

Planes individuales y familiares

La preparación empieza obteniendo mejor información y luego tomando las medidas adecuadas antes de una emergencia. Una manera excelente de hacer que la familia participe es dedicar unas horas juntos para reunir suministros y preparar los equipos. Esto les brinda una excelente oportunidad de conversar sobre lo que harán todos en caso de una emergencia, ya sea que evacuen o permanezcan en su hogar como refugio. Estos momentos juntos les permiten elaborar los planes de emergencia, conversar sobre las necesidades de acceso y funcionamiento y elaborar planes para las mascotas o animales.

Algunos de los elementos básicos para ayudarle a empezar:

- Celebre una reunión familiar y elaboren un plan de emergencia.
- Dibuje un plan de la residencia y marque dos rutas de escape desde cada cuarto.
- Elabore un Plan de comunicación familiar (páginas 64-65).
- Complete una tarjeta familiar con información de contacto y asegúrese de que cada miembro de la familia tenga una.
- Complete el Plan de acceso y necesidades de funcionamiento (páginas 68-69) si uno de los miembros de la familia tiene una discapacidad o necesidades de acceso o funcionamiento.
- Practiquen sus planes.
- Proteja su recuperación económica.
- Aprenda cómo y cuándo desconectar los servicios públicos con los interruptores principales.

Se ofrecen listas de control al final de esta guía para ayudarle a usted y a su familia a lograr sus planes.

Planes para bebés, niños pequeños y niños

Los desastres son traumáticos para los niños, aunque sepan qué deben hacer. Hablar con los niños, practicar los planes y orientarlos son medidas importantes que ayudan a reducir sus temores. Si su familia debe evacuar y esto cambia las rutinas cotidianas, los niños se pueden poner ansiosos, confusos o temerosos. En un desastre, los niños confían en usted y en los demás adultos para que les brinden liderazgo y les ayuden a sobrellevar la situación.

Las reacciones suyas en una emergencia les brinda claves sobre cómo se deben comportar. Si usted se pone temeroso, triste o enojado, puede intensificar las emociones de los niños.

Usted puede ayudar a preparar a los niños:

- Asegúrese de que cada miembro de la familia sepa qué debe hacer en el caso de una emergencia.
- Identifique al menos dos formas de salir de cada cuarto de la residencia.
- Pónganse de acuerdo en un lugar para reunirse en caso de que los miembros de la familia no estén juntos.
- Practiquen sus planes.
- Asegúrese de que sus niños sepan el número de teléfono, dirección de la residencia, los cruces de calles y los puntos de referencia.
- Enséñeles a mantenerse en contacto. Asegúrese de que se comuniquen con uno de sus padres o tutores de inmediato cuando lleguen a casa de la escuela o de otras actividades.
- Asegúrese de que sepan cómo comunicarse con usted en el trabajo.
- Converse con sus niños sobre cómo y cuándo llamar al 911.
- No llame al 911 para practicar con sus niños. Ayúdeles a los niños a practicar para marcar y hablar con el 911 jugando el juego del 911 en Internet en **www.firepals.com**.
- Identifiquen lugares seguros a donde los niños y adolescentes pueden ir en un caso de emergencia. Estos lugares pueden incluir la casa de un amigo, la estación de bomberos o de policía, la escuela, la biblioteca o un lugar de oficios religiosos. Asegúrese de que sus niños sepan los números de teléfono y domicilios de los lugares seguros.

Los bebés y niños pequeños necesitan atención especial

- Su equipo de preparación debe incluir suficiente fórmula infantil, alimentos para bebés, pañales, biberones, vestimentas, mantas, juguetes y juegos para mantenerlos protegidos y cómodos después de un desastre.
- Los niños pequeños pueden necesitar paquetes pequeños de alimentos y jugos.
- Incluya ropa, juguetes, juegos y una manta o almohada favorita en su equipo de suministros de emergencia.
- Asegúrese de rotar con regularidad la fórmula, los alimentos y los jugos. Cuando su niño use una talla más grande, cambie los pañales y la ropa en el equipo de suministros de emergencia.
- Si los niños están en preescolar, en guardería o en la escuela, es importante que los padres y tutores sepan los procedimientos de emergencia de la institución educativa. Repase y actualice la información en la tarjeta de emergencia de sus niños, según sea necesario.

- Asegúrese de autorizar a una persona cercana para que recoja a los niños si usted no puede ir a la escuela después de una catástrofe.
- Incluya copias de los certificados de nacimiento y registros de vacunas de los niños en el equipo de suministros de emergencia.

Planificación para las familias militares

Fuente: FEMA

Como parte de nuestro servicio militar nacional, ya sea en servicio activo, en las reservas, empleado civil o miembro de la familia, usted tiene una función importante en asegurar el bienestar de nuestra nación. También es importante prepararse usted mismo y a su familia para todo tipo de emergencias y así aumentar su sensación personal de seguridad y tranquilidad.

Consideraciones para todo el personal militar y sus familias:

- Después de un traslado, aprenda sobre los tipos de emergencias que pueden afectar a la región y actualice su equipo de suministros de emergencia y plan de emergencia, si es necesario.
- Los sistemas públicos de advertencia pueden ser diferentes, según la comunidad.
- Los mensajes se pueden transmitir por parlantes o sirenas afuera, alertas por teléfono u otro sistema o procedimientos.
- Establezca un plan de emergencias con una persona de contacto fuera de la ciudad con quien usted y los miembros de la familia se puedan comunicar.
- Si no reside en la base, los niveles de amenaza y demás circunstancias podrían evitar su regreso a la misma para realizar sus actividades cotidianas después de una emergencia. Conozca lugares alternativos en donde comprar y obtener cosas que por lo general obtiene en la base.
- La recopilación y registro de documentos personales y financieros importantes ya forma parte de la preparación para el despliegue. Asegúrese de incluir estos documentos en el equipo de suministros de emergencia de su familia.
- Durante o después de una emergencia, deberá presentarse ante el comando. Aprenda y siga los procedimientos establecidos.

Recursos adicionales para las familias militares:

- Preparación para familias militares en **www.ready.gov/military**
- Ready Army en **www.acsim.mil/readyarmy**
- CNIC Fleet and Family Readiness en **www.cnic.navy.mil**
- Air Force Be Ready en **www.beready.af.mil**
- Ready Coast Guard en **www.uscg.mil/worklife/ready.asp**

Planificación para personas con discapacidades y necesidades de acceso y funcionamiento

Hay millones de estadounidenses con discapacidades físicas, médicas, de los sentidos o cognitivas y para ellos las emergencias se convierten en retos incalculables. También pueden presentarse desafíos similares con los bebés, los ancianos u otros individuos, tales como padres o madres solteros que trabajan, personas con un dominio limitado del inglés, o con acceso limitado a un automóvil.

Esta sección de la guía ofrece información adicional que debe tener en cuenta en la preparación de sus equipos de suministros de emergencia y elaboración de sus planes. Si evalúa sus necesidades personales y elabora sus planes, puede estar mejor preparado para cualquier situación. Si usted o alguien de su círculo íntimo tiene una discapacidad o necesidad de acceso o funcionamiento, es posible que deba tomar medidas adicionales para protegerse personalmente y proteger a su familia en una emergencia.

Establezca una red de apoyo

Una de las medidas más importantes que puede tomar para prepararse para emergencias y desastres es establecer una red personal de apoyo. Su red puede incluir familiares, amigos, compañeros de trabajo y cuidadores. Elabore un plan de emergencia escrito y compártalo con todos en su red. Si necesita ayuda para elaborar el plan solicite la ayuda de alguien o consulte información adicional en las páginas 52-70.

Consideraciones en la planificación:

- Tenga en cuenta la manera en que un desastre puede afectar sus necesidades personales.
- Verifique los peligros en su residencia. Las cosas que se pueden mover, caer, romper o causar un incendio son peligrosas. Inspeccione su entorno en busca de cualquier cosa que pueda bloquear su escape durante un desastre.
- Tenga planeado permanecer autosuficiente durante por lo menos tres días.
- Identifique los tipos de recursos que utiliza a diario y lo que puede hacer si están limitados o no disponibles, tales como suministros médicos, medicamentos y otros artículos específicos que pueda necesitar.
- Asegúrese de que todos en su red de apoyo sepan cómo planear la evacuación de su residencia o lugar de trabajo y a dónde se dirigirán en el caso de una catástrofe.
- Asegúrese de que alguien en su red local tenga una llave adicional para su residencia y sepa en dónde mantiene sus suministros de emergencia.
- Enséñeles a los individuos que le van a ayudar cómo usar el equipo para salvar vidas y cómo administrarle medicamentos en un caso de emergencia.
- Practique su plan con las personas en su red.
- Asegúrese de que las mascotas estén incluidas en su plan de evacuación.
- No obstante, si van a un refugio público, es importante saber que es posible que no se permita la entrada de animales.
- Tenga en cuenta alternativas de refugio que funcionen tanto para usted como para sus mascotas.
- Conozca la ubicación y disponibilidad de más de un establecimiento si depende de una máquina de diálisis o de otro equipo o tratamiento para mantenerle la vida.

- Haga los arreglos necesarios de preparación en caso de apagones programados o impredecibles si cuenta con un sistema de apoyo vital de corriente eléctrica; llame a los servicios públicos Colorado Springs Utilities al (719) 448-4800 y solicite el Programa de notificación para el apoyo vital.

Medicamentos y suministros médicos:

- Asegúrese de tener lo necesario para sobrevivir por sí solo durante una o dos semanas, si toma medicamentos o usa un tratamiento médico a diario.
- Haga una lista de los medicamentos recetados que incluya la dosis, el tratamiento e información sobre alergias.
- Consulte con su farmacéutico o médico sobre qué más debe hacer para prepararse.
- Consulte con su proveedor de servicios sobre sus planes de emergencia si se somete a tratamientos de rutina administrados en una clínica u hospital y o si recibe servicios con regularidad, tales como atención médica domiciliaria, tratamientos o transporte. Colabore con los proveedores para identificar servicios de respaldo e incorporarlos a su red personal de apoyo.
- Tenga en cuenta otros artículos personales necesarios, tales como gafas, auriculares y pilas, pilas para la silla de ruedas y oxígeno.

Documentos adicionales de emergencia:

- Mantenga a mano copias de su seguro médico y tarjetas de Medicare.
- Mantenga una lista del estilo y número de serie de los dispositivos médicos, u otros dispositivos para mantener la vida e incluya copias del manual del usuario.
- Incluya los nombres y la información de contacto de su red de apoyo, así como de sus proveedores de atención médica.
- Asegúrese que su información de emergencia incluya la mejor manera de comunicarse con usted si tiene una discapacidad de comunicación.
- Asegúrese de que un amigo o pariente tenga copias de los documentos.
- Mantenga los documentos en un recipiente hermético para tener acceso rápido y fácil.

Elabore planes de evacuación:

- Tenga un plan para salir de su vivienda, sitio de trabajo o edificio.
- Tenga una silla de escape y asegúrese que varios parientes, vecinos y compañeros de trabajo estén capacitados en su uso y para ayudarle.
- Solicite que los administradores de la propiedad marquen bien las salidas de acceso para ayudarle a salir del edificio.
- Establezca dos rutas de evacuación en caso de que las carreteras estén cerradas o intransitables durante un evento de emergencia.
- Mantenga los artículos especializados listos, incluso pilas adicionales para la silla de ruedas, oxígeno, sondas, medicamentos, recetas médicas, alimento para los animales de servicio y demás artículos que pueda necesitar.
- Asegúrese de tomar las medidas necesarias para los medicamentos que requieren refrigeración.
- Mantenga una lista del tipo y el número de modelo de los dispositivos médicos que necesita.
- Use un brazalete o insignia de alerta médica para identificar su discapacidad.

Recursos adicionales para personas con discapacidades y necesidades de acceso y funcionamiento:

- La publicación Preparing for Disaster for People with Disabilities and Access and Funciontal Needs (FEMA 476) ofrece información sobre la preparación para las catástrofes para las personas con discapacidades y otras necesidades, como las personas de la tercera edad.
- **www.DisabilityInfo.gov**.. Allí se encuentran enlaces con información adicional de preparación, subvenciones, ayuda, normas gubernamentales, iniciativas y mucho más.
- Preparación para desastres de personas con discapacidades.
  Disponible de parte de la Cruz Roja o de FEMA.

Preparación para las mascotas y otros animales

A medida que prepara los equipos de suministros y planes de emergencia/evacuación para su hogar, asegúrese de incluir planes para sus mascotas, animales de servicio o ganado. Muchos refugios de emergencia no permiten mascotas, fuera de los animales de servicio. Si no puede evacuar a sus animales, coloque un aviso visible en el portón para que los trabajadores de emergencia sepan que hay mascotas adentro. Dentro de la vivienda, coloque avisos con la información de contacto y destino de evacuación en un lugar prominente, como el refrigerador. Asegúrese de que cada animal tenga un suministro de comida, agua y otros elementos esenciales para por lo menos 3 días.

Personas que utilizan animales de servicio

Los animales de servicio son perros guía, perros de señales y otros animales entrenados individualmente para proporcionar ayuda a individuos con discapacidades o con necesidades de acceso o funcionamiento. Si reúnen esta definición, se les considera animales de servicio según la ADA, sin tener en cuenta si cuentan con licencia o certificación del gobierno estatal o local. Los animales de servicio son un elemento esencial en el plan de preparación para emergencias para quienes los utilizan. Los planes de preparación para emergencias deben cubrir la salud, bienestar y seguridad del animal de servicio, y las maneras en que el animal de servicio puede ayudar al individuo discapacitado en el caso de una emergencia.

Recursos adicionales para los animales:

- Consulte las páginas 56-58 donde se encuentra información sobre la preparación para la evacuación de mascotas.
- Humane Society of the Pikes Peak Region, 610 Abbott Lane, Colorado Springs CO 80905, 719-473-1741 o en **www.petfinder.com/shelters/CO125.html**
- READYColorado en **www.readycolorado.com**.
- PetAid Colorado en **www.petaidcolorado.org**.

Manténgase informado

Cómo prepararse en la comunidad

Las escuelas, los proveedores de servicios de guardería, los establecimientos de trabajo y los edificios de apartamentos deben contar con planes específicos de emergencia. Solicite los planes en los lugares en donde su familia pasa tiempo, como en el trabajo y en las instituciones educativas. Si no cuentan con uno, piense en ofrecerse como voluntario para ayudar a elaborar uno. Estará mejor preparado para reunirse con la familia y sus seres queridos durante una emergencia si piensa por adelantado y se comunica con los demás con antelación.

Escuelas y guarderías

Si usted es uno de los padres o tutor de un anciano o adulto discapacitado, asegúrese que los proveedores de las escuelas o guarderías cuenten con planes de emergencia. Pregúnteles cómo piensan comunicarse con las familias durante una crisis. ¿Almacenan agua, alimentos y otros suministros de emergencia adecuados? Averigüe si están preparados para permanecer en el lugar, si es necesario, y a dónde piensan ir si tienen que evacuar.

Vecinos que ayudan a sus vecinos

Una comunidad que colabora durante una emergencia puede salvar vidas y propiedad. Reúnase con sus vecinos y piensen cómo pueden colaborar. Averigüe si alguien tiene equipo especializado como un generador de electricidad o capacitación especial (por ejemplo, médico, técnico) que pueda ayudar durante una crisis. Decidan quién va a estar a cargo de visitar a los vecinos ancianos o discapacitados. Elaboren planes de respaldo para el cuidado de los niños en caso de que los padres no puedan llegar a casa. Conózcanse entre sí; conviértanse en una comunidad conectada antes de que ocurra un desastreí; conviértanse en una comunidad conectada antes de que ocurra un desastre.

Inscríbase, empiece o vuelva a revitalizar un programa de vigilancia en el vecindario, como Neighborhood Watch. Esta es una manera excelente de compartir la información en esta guía y de elaborar los planes para el vecindario. Participe en su asociación comunitaria e introduzca la preparación para los desastres como una nueva actividad.

Anime a sus vecinos a que tomen clases de capacitación, como la de capacitación en respuesta a emergencias (CERT) para ayudar mejor a la comunidad en sus esfuerzos de preparación. La American Red Cross, los hospitales locales y las instituciones de educación superior ofrecen diferentes tipos de capacitación que le ayudarán a tener mejores conocimientos y a estar preparado para las catástrofes.

Preparación personal en el lugar de trabajo

Las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento. Usted y sus compañeros de trabajo deben saber qué hacer si llega a ocurrir una en el trabajo. Aunque crea que no se encuentra en un lugar propenso a los desastres, algo como un camión tanque con productos químicos volqueado o una tormenta de nieve pueden evitar que puedan llegar al trabajo o salir de ahí. La violencia en el lugar de trabajo, una influenza pandémica, amenazas de bombas y el mal tiempo son otros eventos de emergencia o desastre que pueden interrumpir las actividades normales en el lugar de trabajo.

Lo que deben hacer los empleados para prepararse:

- Aprenderse y practicar los planes de emergencia.
- Conocer por lo menos dos salidas de cada cuarto.
- Saber cómo escaparse en la oscuridad conociendo cuántos escritorios, cubículos o puertas hay entre su escritorio y dos de las salidas más cercanas.
- Conocer el lugar de reunión para después de la evacuación.
- Conocer la ubicación de los extinguidores de incendios y cómo utilizarlos.
- Elaborar una lista de números personales importantes. Mantener una lista impresa en el escritorio o cerca de otros teléfonos. No contar con las listas electrónicas, números de teléfono de marcado directo u organizadores de computador, puesto que pueden no funcionar en el caso de una emergencia.
- Mantener los suministros personales de emergencia en un cajón del escritorio. Incluir una linterna, zapatos para caminar, máscara contra el polvo, agua y alimentos no perecederos.
- Notificar los daños o el mal funcionamiento de las alarmas de incendio u otros sistemas de seguridad.
- Nunca trancar ni bloquear las salidas o puertas de incendio.
- Mantener las puertas de incendio cerradas para aminorar la propagación del humo y el incendio.
- Determinar cómo se ayudarán entre sí en caso de que el transporte público no esté disponible o las calles estén intransitables.
- Pensar en ofrecer vivienda provisional, transporte o alimentación a sus compañeros de trabajo en caso de una emergencia.

Si usted es propietario de un negocio, o lo opera y desea ideas sobre la preparación de negocios para el desastre, hay recursos disponibles en FEMA Ready Business en **www.ready.gov/business** o la Small Business Administration en **www.sba.gov**.

Participe

Los conocimientos y la preparación funcionan juntos para crear familias más fuertes y comunidades con una mejor capacidad de recuperación. Hay una variedad de oportunidades de capacitación, tanto en persona como en línea que le ayudarán a elaborar sus planes y a mejorar su nivel de preparación.

La Cruz Roja Americana (American Red Cross)

El capítulo de la Cruz Roja de Pikes Peak es un gran recurso de información y capacitación sobre la preparación. Hay capacitación disponible en varios niveles de primeros auxilios y certificación en reanimación cardiopulmonar. También hay cursos que capacitan a los individuos a responder como parte de un equipo a los desastres locales y nacionales. El Capítulo ofrece una amplia variedad de folletos sobre la preparación y otros recursos informativos. Contáctelos al 719-632-3563 o en www.pparc.org.

Agencia federal de administración de emergencias (Federal Emergency Management Agency, FEMA)

FEMA forma parte del Departamento de Seguridad Nacional (Department of Homeland Security) y ofrece una variedad de clases gratuitas de estudios independientes en su sitio Web **www.training.fema.gov/IS**. Los participantes reciben un certificado al completar la clase.

Neighborhood Watch (Vigilancia en el vecindario)

Fuente: Departamento de policía de Colorado Springs

Un Neighborhood Watch es un grupo de vecinos que está dispuesto a comunicarse entre sí y a pasar información. El grupo fomenta la educación sobre la prevención del crimen y vigila las actividades sospechosas notificándolas a las autoridades.

Los grupos de Neighborhood Watch incluyen todas las viviendas en una calle que están las unas frente a las otras, calles sin salida y franjas verdes, que por lo general consisten de 10 a 25 viviendas. Cada grupo de Neighborhood Watch cuenta con un capitán de cuadra quien coordina directamente con el Departamento de la policía por medio del Agente de la División de prevención de delitos. El Agente de la División de prevención de delitos les puede suministrar información sobre la prevención de delitos, estadísticas actuales sobre los delitos en su vecindario y una lista de todos los delincuentes sexuales registrados que viven en su zona. El capitán de la cuadra también distribuye información del Departamento de policía a los vecinos.

Para obtener más información o para empezar un programa Neighborhood Watch en su vecindario, programe una reunión con el Agente de la División para la prevención de delitos.

Oficial de Prevención de Crimen, División de Falcon, 719-444-7246
Oficial de Prevención de Crimen, División de Gold Hill, 719-385-2117
Oficial de Prevención de Crimen, División de Sand Creek, 719-444-7276
Oficial de Prevención de Crimen, División de Stetson Hills, 719-444-3168

Equipo de respuesta comunitaria para animales

The Community Animal Response Team (CART) is looking for volunteers to work with equine/large animals, small animals and pets. CART volunteers may be called upon to assist in emergencies requiring rescue, evacuation, and sheltering of pets and/or livestock. CART meets regularly and members receive training on a regular basis. CART volunteers may also receive training to operate in the Emergency Operations Center for the City of Colorado Springs and/or El Paso County. Anyone interested in volunteering for the emergency sheltering of animals, please find additional information on the internet at **https://www.hsppr.org/springs/cart** or contact the Humane Society of the Pikes Peak Region at phone 719-473-1741.

Programa de Promoción de la seguridad pública comunitaria (CAPS, por sus siglas en inglés)

Los departamentos de policía y bomberos de la ciudad de Colorado Springs y la Oficina de Administración de Emergencias se han unido para crear oportunidades para que los ciudadanos participen activamente en los esfuerzos de seguridad pública en la comunidad. El programa CAPS puede encontrar oportunidades significativas y únicas que correspondan a sus intereses, experiencia y aptitudes para que pueda contribuir a su comunidad. Ya sea que prefiera estar afuera en el campo o trabajar en operaciones internas, usted SÍ PUEDE ayudar.

Para obtener más información, comuníquese con CAPS en **www.springsCAPS.org**

Voluntarios

La región de Pikes Peak tiene la fortuna de contar con una cantidad de oportunidades de voluntariado en varias organizaciones. Ofrezca su tiempo y talento como voluntario o proporcione apoyo a otros. Consulte con las organizaciones y entidades gubernamentales locales, organizaciones cívicas o un sitio Web que encuentra voluntarios y oportunidades que corresponden.

Recursos adicionales de voluntariado

- Volunteer Pikes Peak en **www.volunteerpikespeak.org**

Consejos para la preparación

- Manténgase alerta. Conozca a sus vecinos.
- Esté alerta si ve paquetes extraños o abandonados, actividades o vehículos sospechosos que se deben denunciar ante las autoridades.
- Elabore una lista de servicios de emergencia con los números de teléfono y direcciones. Compártala con sus vecinos.
- Averigüe los planes comunitarios de emergencia en donde trabaja, asiste a servicios religiosos o se ofrece como voluntario.
- Asegúrese de que las instituciones educativas y lugares de trabajo cuenten con información de contacto actualizada, incluyendo los números de teléfonos celulares de la familia.
- Tenga conocimientos sobre los planes de emergencia de la escuela a donde van sus niños. Debe saber si van a mantener a los niños en la escuela hasta que uno de los padres o un adulto designado los recoja. Tenga presente que la escuela puede designar otro lugar cercano para recoger a los niños.
- Elabore un plan para reunirse con la familia si ocurre una emergencia mientras estén separados. Establezca un contacto fuera de la ciudad a quien todos pueden llamar. Asegúrese de que ese contacto esté de acuerdo y que todos tengan el número y lo sepan marcar. Piense en tarjetas de llamadas prepagas y listas de contactos de emergencia para los niños. Identifique lugares en donde reunirse, tanto cerca de su vivienda como más lejos.
- Elabore un plan para lo que pueda necesitar si se encuentra lejos de su vivienda durante una emergencia.
- Mantenga un equipo de emergencia y supervivencia en su auto (página 59). Mantenga el tanque de gasolina por lo menos medio lleno. Recuerde que, en caso de un apagón, las bombas de gasolina no funcionan.
- Investigue organizaciones en su comunidad que trabajan con los esfuerzos de preparación. Averigüe qué puede hacer y ofrézcase como voluntario para hacerlo.
- Inscríbase, empiece o vuelva a revitalizar un programa de vigilancia en el vecindario, como Neighborhood Watch. Sería una manera excelente de compartir información en esta guía y de elaborar los planes para el vecindario. Averigüe si su vecindario cuenta con una asociación comunitaria y participe en ella.

Durante una emergencia

Es importante permanecer calmado durante y después de una emergencia. Estar preparado y tener planes listos facilitará sobreponerse a la crisis. Sintonice la radio local o los canales de televisión para obtener actualidades de información. Los funcionarios encargados de la emergencia pueden indicarle al público que permanezca en un lugar como refugio o que evacue. Estar preparado para cualquiera de estas situaciones puede salvarle la vida y la de los demás.

Refugio

Estar al aire libre durante algunas emergencias aumenta el peligro. Los funcionarios locales pueden recomendarle que permanezca en un lugar como refugio. Esto significa permanecer dentro de un edificio seguro, como su residencia, lugar de trabajo o institución educativa (escuela, universidad, etc.). Si se encuentra al aire libre, es posible que deba ingresar a un edificio cercano para guarnecerse. Cuando ocurre una emergencia, los elementos necesarios para guarnecerse pueden gastarse rápidamente y tal vez no haya suficiente tiempo para obtener los elementos que necesita. Planee con anterioridad haciendo un inventario de sus suministros, reemplazando los elementos que hagan falta y apuntando en dónde los tiene almacenados. Piense en almacenar alimentos, agua y otros suministros adicionales para ampliar su equipo de suministros de emergencia para que dure hasta dos semanas.

El refugio en el lugar donde se encuentra se utiliza con más frecuencia en casos de emergencias con productos químicos, biológicos o radiológicos u otros materiales peligrosos, pero también se puede utilizar durante ciertas tormentas y algunas emergencias de las autoridades policiales en las que la evacuación o la exposición al aire libre pueden ser potencialmente mortales.

Pasos que se deben tomar para el refugio en el lugar donde se encuentre (si tiene tiempo y no es peligroso)

- Entre las mascotas.
- Cierre y tranque todas las ventanas y puertas exteriores.
- Ubique el equipo de suministros de emergencia y llévelo al cuarto designado como refugio.
- Vaya a un cuarto interior con la menor cantidad de ventanas y puertas.
  - Permanezca lejos de las ventanas si el cuarto las tiene.
  - En caso de una amenaza de productos químicos, vaya a un lugar sobre el nivel del suelo, puesto que algunos productos químicos son más pesados que el aire y pueden filtrarse dentro de los sótanos, aunque las ventanas estén cerradas.
  - Vaya al sótano o a un cuarto en el interior del edificio con buen apoyo estructural si la emergencia está relacionada con mal tiempo y no hay peligro de inundación.
- Selle las puertas, ventanas y chimeneas con toallas mojadas o tela de plástico y cinta adhesiva si la emergencia es algo transportado por el aire, como una enfermedad, un producto químico o radiación.
- Apague todos los ventiladores y los sistemas de calefacción y aire acondicionado si la emergencia incluye algo transportado por el aire.
- No respire hondo y use un paño o toalla si se han filtrado gases o vapores dentro del edificio.
- Escuche las estaciones locales de radio y televisión para recibir las noticias e instrucciones. Siga las recomendaciones de los funcionarios locales encargados de la emergencia.

Evacuación

En ciertas emergencias, los funcionarios le indicarán cuándo evacuar. En otras situaciones, usted decide por sí mismo cuándo evacuar. Se pueden abrir refugios de la Cruz Roja si el desastre afecta a una gran cantidad de personas o se espera que la emergencia dure varios días. Escuche las noticias locales con actualizaciones sobre las ubicaciones de los refugios.

Pasos para la evacuación

- Mantenga la radio o televisión sincronizadas para conocer información sobre las rutas de evacuación, refugios provisionales y procedimientos.
- Lleve su equipo de evacuación de emergencia con usted cuando salga.
- Lleve equipos de evacuación adicionales para las personas con necesidades de acceso y funcionamiento, los niños o las mascotas y animales, si es necesario.
- Notifique a su persona de contacto en caso de emergencia que se encuentra en proceso de evacuación y adónde se dirige.
- Si tiene tiempo, cierre las ventanas, cierre todos los tiros para chimeneas, conductos de ventilación, apague los ventiladores del ático y desconecte los servicios públicos (consulte la página 15), y tranque las puertas.
- Ayúdeles a los vecinos que puedan necesitar ayuda.
- Váyase de inmediato y siga las rutas recomendadas por las autoridades.
- No regrese hasta que las autoridades anuncien que no hay peligro.

Información adicional sobre las evacuaciones

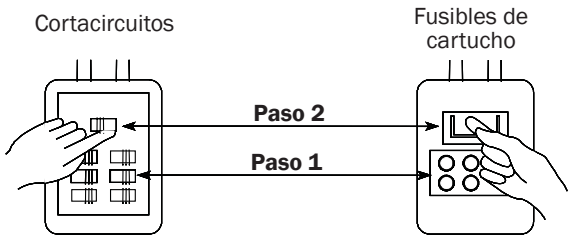
- En las páginas 54-55 aparecen consejos sobre las evacuaciones de Colorado Springs.
- Servicios públicos de Colorado Springs al 719-448-4800, o **www.csu.org**.
- En READYColorado, **www.readycolorado.com** o en FEMA, **http://www.ready.gov/individuals-access-functional-needs** hay información disponible sobre cómo ayudar a las personas con discapacidades o con necesidades de acceso y funcionamiento durante las evacuaciones.
- PetAid Colorado en **www.petaidcolorado.org** y en READYColorado en **www.readycolorado.com** hay información disponible sobre cómo planear para los animales.

Consideraciones con los servicios públicos durante una emergencia

Cuando ocurre un desastre, a menudo quedan afectados uno o más servicios públicos conectados a nuestras residencias. Por lo tanto,es importante saber en dónde se encuentran los controles y saber cuándo y cómo desconectarlos. Es mejor aprender esto antes de que ocurra un desastre.

Electricidad

- Ubique el interruptor principal de electricidad o caja de fusibles y aprenda cómo desconectar el sistema eléctrico.
- Si se usa un generador como suministro secundario de electricidad, recuerde:
  - Seguir las instrucciones del fabricante.
  - Conecte las luces y electrodomésticos directamente al generador, y no al sistema eléctrico.
- Importante: Los generadores que se conectan directamente al sistema eléctrico de la empresa de servicios públicos deben ser inspeccionados por inspectores eléctricos de los servicios públicos y del estado.



Caja de cortacircuitos con interruptor

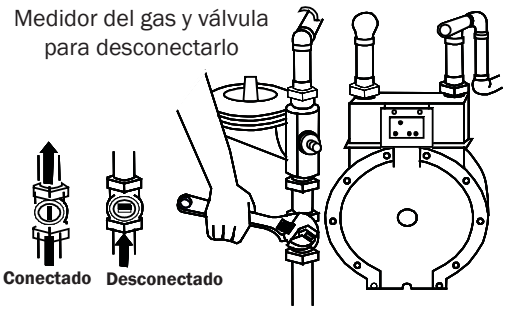
- Paso 1 - Apague los cortacircuitos individuales.
- Paso 2 - Apague el cortacircuitos principal.
- Para volver a conectar el cortacircuitos, apáguelo primero y luego enciéndalo.

Caja de fusibles que se puede apagar

- Paso 1 - Saque los fusibles individuales.
- Paso 2 - Saque el fusible principal.

Gas natural

- Ubique la válvula del medidor del gas natural y aprenda a desconectar el gas. El medidor del gas por lo general se encuentra en el exterior de la residencia en donde la mayoría de los servicios públicos están conectados. La válvula para desconectar el gas por lo general se encuentra justo debajo del medidor en la tubería que viene del suelo hacia el medidor.
- Si sospecha que la válvula no está funcionando de la manera adecuada, llame a la empresa de servicios públicos para que hagan una inspección de su funcionamiento.
- Asegúrese de tener una llave inglesa a mano para desconectar el medidor en caso de emergencia.
- Si huele gas natural, evacue de inmediato. No use velas, fósforos, encendedores, aparatos con llama, ni encienda ningún interruptor eléctrico. Las chispas pueden encender el gas y provocar una explosión.

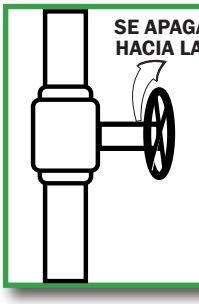


- La válvula principal para desconectar el gas se encuentra al lado del medidor en la tubería que entra.
- Use una llave media luna o inglesa para girar la válvula un cuarto de vuelta en cualquier dirección.
- La válvula ahora queda perpendicular a la tubería. La línea ahora está desconectada.

- Desconecte el gas solamente si observa daños en la estructura de la vivienda, huele gas o escucha un ruido sibilante. Deje que la compañía del gas vuelva a conectar el gas.
- Solicite la ayuda de un plomero para reparar los daños en la tubería del gas.

Agua

- Marque bien la válvula para cortar el agua y aprenda a cortar el suministro de agua. Las válvulas para cortar el agua se encuentran justo al lado de la residencia, cerca del calentador de agua o en el medidor principal del agua, que por lo general se encuentra cerca de la calle.
- Asegúrese de que la válvula se pueda cerrar del todo. Si es necesaria una herramienta especial, asegúrese de tenerla a mano.
- Cierre la válvula principal para evitar la contaminación del suministro de agua en el calentador de agua y la tubería.



- Ubique la válvula para cortar el agua en la tubería que entre a la vivienda.
- Gire la válvula hacia la derecha para cortar el agua.

Cómo volver a conectar los servicios públicos

- **Es posible que los cables de electricidad y la tubería del gas estén averiados.**
- **Nunca intente volver a conectar usted mismo el servicio de gas.**
- **Comuníquese con la empresa local de servicios públicos para volver a conectar el servicio a su residencia o negocio.**

Después de una emergencia

Lo más importante después de un desastre es la salud y seguridad suya y la de sus seres queridos. Sus esfuerzos en planificación y preparación reforzarán la capacidad de recuperación de todos.

Tenga en cuenta estos consejos generales para las medidas que puede tomar después de un evento de emergencia

- En primer lugar, cuide de usted mismo, de su familia y de quienes lo rodean.
- Notifique a sus parientes y amigos de su ubicación.
- Tenga cuidado de no hacer demasiado durante las actividades de recuperación para evitar el agotamiento, las enfermedades y las lesiones.
- Consuma suficiente agua limpia, aliméntese bien y descanse lo suficiente.
- Protéjase con botas de trabajo, guantes y protección para los ojos durante la limpieza y la retirada de escombros.
- Lávese las manos bien y con frecuencia con agua limpia y jabón cuando trabaje con escombros.
- Asista a las reuniones comunitarias para obtener información sobre la situación y la condición de los esfuerzos de recuperación.
- Si su propiedad ha quedado averiada, o usted o su familia han quedado lesionados, comuníquese con su agente de seguros.

Los desastres pueden provocar una amplia variedad de problemas de seguridad

- Sea precavido si le es necesario conducir, debido a la posibilidad de daños o escombros en las vías.
- Trate cada semáforo como una señal de pare si los semáforos no funcionan.
- Tenga cuidado con derrumbes, edificios contaminados, agua contaminada, escapes de gas, vidrio y cables eléctricos averiados.
- Tenga cuidado tanto en el interior como en el exterior de los edificios.
- Notifique a las autoridades locales sobre todo problema de salud o seguridad, incluso derrames de productos químicos, cables eléctricos caídos, derrumbes en las vías de tránsito, material aislante incendiado y animales muertos.

Recuperación emocional

La recuperación de un desastre o evento de emergencia puede continuar por un tiempo después de que haya pasado. Es normal tener reacciones a medida que afronta los efectos emocionales y psicológicos del evento. Es importante permitir que los demás reaccionen a su modo.

Las reacciones varían de una persona a otra y pueden incluir:

- Sueño perturbado o pesadillas.
- Ira o querer desquitarse.
- Aturdimiento o falta de emociones.
- La necesidad de mantenerse activo, inquietud.
- La necesidad de hablar sobre las experiencias.
- Falta de apetito.
- Pérdida o aumento de peso.
- Dolores de cabeza.
- Cambios en el estado de ánimo.

Puede ser útil conversar con la familia, los amigos o un asesor religioso o espiritual sobre lo que sucedió y cómo se siente. Puede ser bueno pasar tiempo haciendo cosas que no incluyan ver o escuchar las noticias del desastre. Actividades tales como ofrecerse como voluntario en un refugio local, el banco de sangre o un banco de alimentos para ayudar a las víctimas, pueden ayudarle con su propia recuperación y ayudarle a los demás.

La recuperación de los niños

Después de un desastre, los niños temen más que todo que el evento vuelva a ocurrir. Los temores comunes incluyen que alguien quede lesionado o se muera; que vayan a quedar separados de su familia o que vayan a quedar solos.

Los siguientes consejos le pueden ayudar a reducir los temores y angustias de sus niños después de un evento

- Mantenga a la familia reunida.
- Explique la situación con palabras sencillas y con calma y firmeza.
- Manténgalos informados sobre lo que está sucediendo.
- Anime a los niños a que hablen sobre sus temores. Permita que hagan preguntas y que describan sus sentimientos. Escúchelos.
- Los niños pueden repetir una y otra vez sus relatos sobre la emergencia; para ellos, esta es una forma común de comprender su experiencia. Tal vez también quiera compartir con ellos los sentimientos suyos sobre el evento.
- Tranquilícelos con cariño. Dígales que están protegidos, que todo va estar bien y que la vida regresará a la normalidad.
- Asegúreles que no son responsables de nada de lo que ha ocurrido.
- Sosténgalos y abrácelos con frecuencia.
- Inclúyalos en las actividades de recuperación.
- Anímelos a que regresen a la escuela y hablen sobre sus problemas con los maestros y a que vuelvan a jugar, a montar en bicicleta y demás actividades.
- Limite la cantidad de tiempo que los niños quedan expuestos a la cobertura del evento por los medios de comunicación y a las reacciones de la gente ante el evento. Esto puede ser muy perturbador para los niños, en particular si muestran las imágenes repetidas veces.

Medidas típicas para todos los tipos de peligro

No importa el tipo de desastre o evento que pueda afectarlos a usted y a su familia, hay medidas que pueden tomar antes, durante y después del mismo para reducir el impacto.

- **Escuche la radio, mire la televisión o la radio meteorológica de NOAA para conocer los informes e información de emergencia de los funcionarios públicos.**
- **Preste atención a los anuncios de la administración de emergencias, los bomberos y las autoridades con respecto a las medidas que puede tomar el público.**
- **Converse con su agente de seguro para asegurarse de tener la cobertura adecuada para su residencia y demás propiedad personal si corre el riesgo de sufrir los efectos de peligros naturales.**
- **Sepa con anticipación qué debe hacer para ayudar a los amigos, vecinos o empleados ancianos o discapacitados.**
- **Esté alerta a las condiciones del tiempo a medida que cambian y tome las precauciones adecuadas cuando sea necesario.**

Tipos de emergencias

En un principio, no siempre es obvio si lo que en el momento parece ser un evento sin importancia, sea la fase inicial de una amenaza más grande que está empeorando. Una catástrofe o evento significativo representa el suceso o amenaza inminente de daños, lesiones, o muertes y pérdida de propiedad de gran magnitud y gravedad, o un impacto negativo sobre el medio ambiente, como consecuencia de algún tipo de evento natural, de terrorismo y otros tipos de eventos.

Peligros naturales

La zona de Colorado Springs ha sobrellevado numerosos desastres naturales, entre ellos inundaciones, incendios naturales y eventos severos de mal tiempo. No hay certeza alguna que los desastres en el futuro sean de igual, menor o mayor magnitud que los anteriores. No obstante, a medida que la ciudad sigue creciendo, las consecuencias de un desastre grande siguen aumentando. Ubicada en medio de dos influencias topográficas, las montañas Rocosas y la línea divisoria Palmer Divide, Colorado Springs con frecuencia experimenta condiciones extremas de tiempo.

Calor extremo

El calor causa la muerte porque empuja el cuerpo humano más allá de sus límites. La mayoría de las enfermedades y muertes relacionadas con el calor suceden porque la víctima ha estado demasiado expuesta al calor o ha hecho demasiado ejercicio para su edad o condición física. Los adultos mayores y los niños pequeños y aquellos que tienen una enfermedad o sobrepeso tienen más probabilidad de sucumbir al calor extremo.

Antes de un calor extremo

- Para mantenerse fresco en interiores, asegúrese de que los burletes alrededor de las puertas y ventanas estén en buenas condiciones.
- Cubra con cortinas, persianas o toldos las ventanas que reciben el sol de la mañana o de la tarde.
- Instale aparatos de aire acondicionado y cubra las rendijas.
- Cubra con aislamiento las rendijas en los marcos de las ventanas y las puertas.

Durante una emergencia de calor

- Permanezca en el interior lo más que pueda y limite su exposición al sol.
- Permanezca en el piso más bajo fuera de la luz del sol si no cuenta con aire acondicionado.
- Piense en pasar la parte más calurosa del día en edificios públicos tales como bibliotecas, instituciones educativas, cines, centros comerciales y otros establecimientos públicos.
- Consuma bastante agua y limite el consumo de bebidas alcohólicas para evitar la deshidratación.
- Use vestimentas sueltas y livianas, de colores claros que cubran la mayor parte de la piel.
- Protéjase la cara y la cabeza con un sombrero de ala ancha.
- Evite el trabajo agotador durante la parte más caliente del día.
- Fíjese en la familia, amigos y vecinos que no tienen aire acondicionado y que están solos con frecuencia.
- Nunca deje a los niños ni a las mascotas solos dentro de un vehículo cerrado.

Inundación

Históricamente, las riadas han sido el peligro más letal y dañino que ha afectado a Colorado Springs. Este desastre natural sigue suponiendo una amenaza de alta prioridad para Colorado Springs. Las inundaciones pueden ocurrir a lo largo de las vías fluviales en una zona de drenaje o en las cuencas de mayor tamaño.

Las riadas pueden desarrollarse rápido y a veces en pocos minutos y sin ninguna señal visible de lluvia. Con frecuencia, las riadas tienen una peligrosa pared de estruendosa agua que lleva rocas, lodo y otros escombros y puede llevarse la mayoría de las cosas en su camino.

Datos sobre las inundaciones

- Seis pulgadas (15 centímetros) de agua pueden tumbar a un adulto.
- Seis pulgadas (15 centímetros) de agua llegan a la parte inferior de la mayoría de los automóviles de pasajeros y provocan la pérdida del control y pueden apagarse.
- Un pie (30 centímetros) de agua hace flotar a la mayoría de los vehículos.
- Dos pies (60 centímetros) de agua corriente pueden llevarse a la mayoría de los vehículos, incluso los vehículos deportivos utilitarios y las camionetas.

Antes de una inundación

- Consulte el sitio web de Seguro nacional por inundaciones de FEMA (**www.floodsmart.gov**) para determinar el riesgo de inundación.
- Eleve y refuerce la residencia si vive o piensa edificar en un lugar propenso a las inundaciones.
- Eleve la caldera, el calentador de agua y el tablero eléctrico si su residencia o negocio es propenso a las inundaciones.
- Instale válvulas contracorrientes para evitar que las aguas de la inundación se filtren por los desagües de la residencia.
- Selle las paredes del sótano con compuestos impermeabilizantes para evitar las infiltraciones.
- Trasládese a un lugar elevado si existe la posibilidad de una riada.

Durante una inundación

- Tenga cuidado con los riachuelos, canales de drenaje, cañones y otros lugares que se sabe pueden tener riadas. El cause “seco” de un riachuelo puede llevar agua en casos de lluvia.
- Desconecte los servicios públicos con los interruptores o válvulas principales si se le indica que lo haga. Desconecte los electrodomésticos. No toque los aparatos eléctricos si está mojado o parado en agua.
- Asegure su residencia entrando los muebles del exterior y moviendo los elementos necesarios a un piso superior, pero solamente si lo puede hacer sin peligro.
- Evite caminar por agua corriente.

Después de una inundación

- Escuche los noticieros para averiguar si el agua potable se puede beber.
- Evite el agua de la inundación, puesto que puede estar contaminada con aceite, gasolina, aguas negras o puede estar electrificada con cables subterráneos o cables caídos.
- Regrese a su residencia solamente cuando las autoridades le indiquen que no hay peligro.
- Use cuidado en extremo al entrar a edificios, puesto que puede haber daños ocultos debido al agua.
- Limpie y desinfecte todo lo que se haya mojado.

Derrumbes o riadas con escombros

Los derrumbes que se han registrado en la región de Colorado Springs se remontan hasta por lo menos 1959. La mayoría de los derrumbes en Colorado Springs ocurren en las estribaciones y al lado oeste de la carretera interestatal 25.

Las riadas con escombros son ríos de roca, tierra y otros escombros saturados de agua. Se producen cuando el agua se acumula rápidamente en el suelo durante un aguacero fuerte o una derretida rápida de nieve, y esto convierte el suelo en un río de lodo y pantano. Pueden correr rápidamente y aparecer sin ninguna advertencia. También pueden moverse varias millas desde su origen aumentando en tamaño a medida que levantan árboles, piedras, vehículos y otros materiales.

Antes de un derrumbe o inundación con escombros

- No edifique cerca de pendientes empinadas, al lado de los bordes de montañas, cerca de drenajes o lugares con erosión natural.
- Obtenga una evaluación de los peligros geológicos para su propiedad.
- Obtenga información de los funcionarios locales sobre derrumbes en su localidad.
  - Rocky Mountain USGS – (303) 236-5438.
  - Colorado Springs Land Development Review – (719) 385-5905.

Durante un derrumbe o inundación con escombros

- Evacue si lo puede hacer sin peligro o si las autoridades locales se lo indican.
- Trasládese a un lugar por encima del nivel del suelo, si es posible.
- Escuche por si hay ruidos que indiquen el movimiento de escombros tales como árboles a medida que se rompen o piedras grandes que se dan la una contra la otra.

Signos de advertencia de un derrumbe

- Cambios en el paisaje, tales como drenaje de agua, movimientos de tierra, pequeños derrumbes o árboles que se inclinan progresivamente.
- Puertas y ventanas que se pegan o atrancan por primera vez.
- Aparecen nuevas grietas en el cemento, los azulejos, ladrillos o cimientos.
- Las paredes exteriores, andenes o escaleras empiezan a apartarse del edificio.
- Grietas nuevas en el suelo o grietas que se agrandan.
- Se rompen los cables o tuberías de los servicios públicos subterráneos.
- Aparece un bulto en el suelo en la base de una pendiente.
- Aparece agua en la superficie del suelo en lugares nuevos.
- Las cercas, paredes de retención y postes de los servicios públicos o los árboles se inclinan o se mueven.
- Ruidos extraños como un estruendo apenas perceptible, árboles que se parten o piedras grandes que se dan la una contra la otra.
- Pavimento desmoronado, lodo o piedras en el camino.

- Esté alerta al aumento o la reducción súbita en el flujo del agua y a los cambios en el agua de transparente a turbia, puesto que dichos cambios pueden indicar un derrumbe río arriba.
- Esté alerta al conducir a lo largo de los terraplenes al lado de las carreteras, puesto que son particularmente susceptibles a los derrumbes.
- Esté alerta a pavimento desmoronado, lodo, rocas caídas y otras indicaciones de posibles flujos de escombros.

Después de un derrumbe o inundación con escombros

- Evite el sitio del derrumbe, si puede, puesto que puede existir el peligro de más derrumbes.
- Investigue para ver si hay personas heridas o atrapadas sin ingresar al lugar del derrumbe en sí.
- Ayude a los vecinos que puedan necesitar ayuda.
- Observe y notifique cables eléctricos rotos, carreteras y rieles averiados.
- Inspeccione el cimiento del edificio, la chimenea y el suelo alrededor en busca de daños.

Proteja a su residencia

- Instale tuberías flexibles para evitar los escapes de gas y agua.
- En pendientes, siembre plantas que cubren el suelo y edifique paredes de retención.
- Vuelva a sembrar sobre el suelo que haya sufrido daños tan pronto como pueda. La erosión provocada por la pérdida de plantas que cubren el suelo puede dar lugar a riadas y derrumbes adicionales.

Tormentas eléctricas y rayos

La región de Colorado Springs es susceptible a intensas tormentas eléctricas con una gran cantidad de precipitación, granizo, riadas, vientos fuertes y relámpagos. Unos de los desastres más costosos a lo largo del Front Range de Colorado han sido como resultado de vientos fuertes y daños por granizo. Además, en Colorado caen más de 500,000 rayos cada año y en los últimos 50 años, tiene el índice más alto de mortalidad debido a relámpagos en los Estados Unidos.

Antes de una tormenta eléctrica

- Retire los árboles y ramas muertos o podridos que puedan caerse y causar heridas o daños.
- Postergue las actividades al aire libre.
- Asegure los objetos en el exterior que puedan salir volando o causar daños.
- Cierre los postigos de las ventanas o las persianas o cortinas y asegure las puertas exteriores.
- Permanezca adentro 30 minutos antes y después de una tormenta eléctrica.

Durante una tormenta eléctrica, evite

- Ducharse o bañarse; las tuberías y grifos pueden conducir la electricidad.
- Los teléfonos con alambre; los teléfonos inalámbricos y los celulares son menos peligrosos.
- Las subidas de voltaje; desconecte los aparatos eléctricos como las computadoras y apague los aparatos de aire acondicionado.
- Los pararrayos naturales, como árboles altos y solitarios en un lugar abierto.
- Las cimas, los campos abiertos, la playa o un bote en el agua.
- Los cobertizos aislados u otras estructuras pequeñas en lugares abiertos.
- Todo lo que sea de metal, tractores, equipo de granja, motocicletas, carretas para golf, palos de golf y bicicletas.

Si se encuentra al aire libre

- Ingrese a una vivienda, edificio o vehículo con techo duro, si puede.
- Busque refugio en un lugar bajo debajo de un grupo tupido de árboles pequeños si se encuentra en un bosque.
- Esté alerta en caso de una riada.

Datos sobre los relámpagos

- No se pueden predecir.
- Los relámpagos pueden ocurrir a una distancia de 10 millas de un aguacero.
- La mayoría de las muertes y lesiones por rayos suceden en los meses de verano por las tardes y temprano por la noche.
- La probabilidad de que le caiga un rayo encima se calcula en 1 de cada 600,000.
- Las víctimas de los rayos no están electrificadas y se les debe atender de inmediato.
- Los zapatos con suelas de caucho y los neumáticos no brindan protección contra los relámpagos.

- Si siente que el cabello se le pone de punta (lo que indica que está por caer un rayo):
  - Póngase en cuclillas la parte anterior de las plantas de los pies tocando el suelo.
  - Coloque las manos sobre los oídos y la cabeza entre las rodillas.
  - Conviértase en el blanco más pequeño posible y reduzca al mínimo su contacto con el suelo.
  - NO se acueste sobre el suelo.

Tornados

Los tornados son las tormentas más violentas de la naturaleza. Surgen de tormentas eléctricas intensas y pueden causar la muerte además de devastar vecindarios en segundos. Pueden suceder rápidamente y sin indicación alguna o con muy poca indicación. La temporada de los tornados es entre la primavera y el verano. En junio ocurre la mayoría de los tornados que se han registrado. Aunque los tornados no son algo común en Colorado Springs, sí ocurren en el oriente del Condado de El Paso.

Antes de un tornado

- Esté atento a las siguientes señales de peligro:
  - Un cielo oscuro, a menudo verdusco.
  - Granizo grande.
  - Una nube grande, oscura y baja (en particular si está girando).
  - Un estruendo fuerte, similar a un tren de carga.
- Esté preparado para refugiarse de inmediato.

Si se encuentra dentro de una estructura

- Diríjase a un lugar designado anteriormente como refugio, tal como un cuarto seguro, sótano o sótano para tormentas o el nivel más bajo del edificio.
- Vaya al centro de un cuarto en el interior en el nivel más bajo (ropero, corredor interior) lejos de las equinas, ventanas, puertas y paredes exteriores, si no hay un sótano.
- Coloque tantas paredes como pueda entre usted y el exterior.
- Ubíquese debajo de una mesa fuerte y use los brazos para protegerse la cabeza y el cuello.
- No abra las ventanas.

Si se encuentra en un vehículo, trailer o casa rodante

- Vaya de inmediato al piso más bajo de un edificio fuerte cercano o a un refugio contra tormentas.
- Las casas rodantes, aunque estén bien sujetas al suelo, ofrecen poca protección contra los tornados.

Si se encuentra al aire libre y sin refugio

- Nunca trate de correr de un tornado. Tan pronto como reciba la alerta de una emergencia en su zona, siga estos pasos y esté preparado para salir de inmediato:

- Acuéstese en una zanja o depresión cercana y cúbrase la cabeza con las manos.
- No se meta debajo de un paso elevado o puente, puesto que estas estructuras pueden intensificar el viento.
- Esté atento a escombros que vuelan por el aire. Los escombros que vuelan por el aire como consecuencia de los tornados causan la mayoría de las muertes y lesiones.

Los incendios naturales

La mayor parte de Colorado Springs se encuentra entre lo que se llama Wildland Urban Interface y debido a que está ubicada en las estribaciones de las Montañas Rocosas, la mayor parte de este punto de contacto está adyacente a bosques montañosos empinados.

Los puntos de contacto entre distintas áreas también existen alrededor de Palmer Park, University Park, y la Universidad de Colorado, Colorado Springs. El peligro de incendios en terrenos naturales para las personas que viven cerca de dichos terrenos es algo real. Las condiciones de sequía durante las varias épocas del año aumentan muchísimo la probabilidad de incendios naturales. La protección de su residencia de un incendio natural es una responsabilidad compartida.

Prepare ya su residencia

- Retire los elementos que puedan incendiarse de alrededor de la vivienda, como pilas de leña, arbustos contra el edificio y mantillo de madera (use mantillo de piedras).
- Reemplace los techos de teja de cedro con tejas nuevas poco inflamables.
- Piense en reemplazar el revestimiento exterior de madera de la vivienda con revestimiento no inflamable o estuco.
- Pode los árboles para que las ramas no queden sobre o cerca de las estructuras.
- Mantenga las canaletas libres de escombros.
- Retire las hojas y hojas de pino tan pronto como pueda después de que caigan.

Antes de que el incendio se acerque a su residencia

- Prepare un equipo de evacuación de emergencia para su hogar.
- Asegúrese de tener planes de comunicación y de evacuación.
- Las personas con limitaciones médicas o físicas, los niños y los ancianos se deben evacuar de inmediato.
- Retire de alrededor de la vivienda los elementos que se puedan incendiar, como pilas de leña, muebles de jardín, parrillas, lonas impermeabilizadas, etc.
- Cierre todas las puertas exteriores y ventanas, conductos de ventilación, tiros, postigos o contraventanas, persianas o cortinas pesadas no combustibles para reducir el calor radiante.
- Cierre todas las puertas dentro de la residencia para evitar las corrientes de aire.
- Abra el tiro de la chimenea, pero cierre la reja.
- Desconecte los suministros de gas natural, propano o de combustible con las válvulas de suministro.
- Llene las piscinas, jacuzzis, botes de basura, bañeras y demás recipientes grandes con agua.
- Coloque una escalera contra la vivienda donde se pueda ver con facilidad.
- Ingrese el vehículo al garaje en reversa y cierre las ventanas. Coloque su equipo de evacuación, documentos importantes, recuerdos y todo lo que considere indispensable dentro del vehículo.
- Desconecte el abridor automático de la puerta del garaje para poder abrirla manualmente si hay un apagón. Mantenga la puerta del garaje cerrada.

Prepárese para salir

- Apague las luces del exterior y deje una luz encendida en cada cuarto para asegurarse de que su vivienda quede más visible en humo intenso.
- Deje las puertas y las ventanas cerradas, pero sin trancar. Es posible que los bomberos tengan que entrar rápidamente a su residencia para apagar el incendio.
- Evacue a sus mascotas y a su familia cuando se dé la orden de evacuación.
- Está bien salir antes de que se emitan las órdenes de evacuar. Si siente que está en peligro, evacue de inmediato.
- Notifique a sus parientes y amigos de su ubicación.

Qué hacer durante un incendio natural

Si se encuentra atrapado en su vivienda:

- Permanezca calmado. A medida que se acerca el frente del incendio, ingrese a la residencia. Las condiciones de incendio y humo son mucho peores en al aire libre.

Si se encuentra dentro de un vehículo:

- Permanezca dentro del vehículo en una emergencia. Es preferible que tratar de escaparse de un incendio a pie.
- Cierre las ventanas y los conductos de ventilación y conduzca lentamente con los faros encendidos.
- No conduzca por humo denso.
- Trate de estacionarse en un lugar abierto, encienda los faros y deje el vehículo encendido si debe detenerse.
- Échese al suelo del vehículo y cúbrase con una manta o un abrigo.
- Permanezca dentro del vehículo hasta que pase el incendio principal.

Evacue E ➡ Structura ➡ Vehículo ➡ A Pie

Les recomendamos a los residentes que la evacuación **SIEMPRE** sea su primera opción. Si eso no es posible, están más protegidos dentro de una estructura que dentro de un vehículo. Están más protegidos dentro de un vehículo que a pie. No importa que tan terrible se ponga la situación, va ser peor afuera de la estructura o del vehículo. Permanezca adentro.

Si se encuentra afuera y sin refugio:

- Busque un lugar abierto y libre de árboles y arbustos.
- Trate de pasar al lado posterior si se encuentra en una ladera empinada.
- Evite los cañones, las chimeneas naturales y las ensilladas, puesto que el fuego y el calor se condensan y suben rápidamente por éstas.
- Acuéstese boca abajo a lo largo de la carretera o en una zanja cuesta arriba si hay una carretera cerca.
- Cúbrase con cualquier cosa que lo pueda proteger contra el calor.
  - Acuéstese y apunte los pies hacia el fuego.
  - Protéjase las vías respiratorias.
  - No use un pañuelo humedecido.

Tormentas de invierno

Aunque los inviernos en Colorado Springs son por lo general suaves, la región recibe una o dos tormentas de nieve o eventos de temperaturas de frío intenso cada año. Una de las inquietudes principales es la posibilidad de que clima en invierno interrumpa los servicios de calefacción, electricidad y comunicaciones en su residencia u oficina; a veces por varios días. Un temporal de nieve y un frío extremo pueden inmovilizar a una región entera. El servicio de meteorología National Weather Services se refiere a las tormentas de invierno como “Asesinos engañosos” porque la mayoría de las muertes están indirectamente relacionadas con la tormenta. En cambio, mueren en accidentes de tráfico, en carreteras con hielo o de hipotermia después de haber estado expuestos al frío. Es importante estar preparado para el clima del invierno antes de éste que llegue.

Antes de una tormenta de invierno

- Agregue sal gema, arena y palas para la nieve a su equipo de suministros de emergencia.
- Prepare su vehículo para el clima de invierno (por ejemplo, verifique la calefacción, los desempañadores, use aceite para invierno, asegúrese de instalar neumáticos para todo clima o para nieve).
- Use o lleve varias capas de ropa suelta y liviana y tenga a mano guantes o mitones y un gorro de invierno además de una bufanda.
- Mantenga un suministro de combustible para calefacción o leña para quemar en caso de un apagón o de la interrupción de las demás fuentes de combustible.
- Agregue aislamiento a las paredes y al ático, enmasille o use burletes en las puertas y ventanas.
- Use aislamiento para la tubería y permita que los grifos goteen un poco durante el clima frío para evitar que se congelen.
- Aprenda cómo desconectar las válvulas del agua en caso de que se congele y rompa la tubería.

Durante una tormenta de invierno

- Conserve el combustible manteniendo la vivienda a una temperatura un poco más baja de lo normal. Apague provisionalmente la calefacción en unos de los cuartos.
- Asegúrese de que los conductos de ventilación no estén bloqueados. Los bloqueos pueden producir una acumulación de monóxido de carbono en la residencia.
- Conduzca únicamente si es absolutamente necesario.

Si se encuentra al aire libre:

- Evite hacer esfuerzos excesivos cuando palee la nieve para evitar un ataque cardíaco y otras lesiones.
- Protéjase los pulmones contra el aire demasiado frío cubriéndose la boca.
- Permanezca seco y cámbiese la ropa mojada con frecuencia para evitar la pérdida del calor del cuerpo.
- Esté alerta a las señales de congelación tales como la pérdida de la sensibilidad y una apariencia blancuzca o pálida en los dedos de las manos o los pies, las orejas y la punta de la nariz.
- Esté alerta a las señales de hipotermia, que incluyen tiritar sin control, pérdida de la memoria, desorientación, falta de coherencia, arrastrar las palabras, somnolencia y agotamiento aparente.
- Para ayudar a una víctima con hipotermia:
  - Mueva la víctima a un lugar con calor.
  - Retírele la ropa mojada.
  - Póngale ropa seca y envuélvala en una manta.
  - Caliéntele el centro del cuerpo primero.
  - Dele bebidas calientes no alcohólicas y sin cafeína si la víctima está consciente.
  - Procure atención médica tan pronto como sea posible.

Si está conduciendo:

- Viaje durante las horas del día.
- Viaje con más de una persona.
- Mantenga a los demás informados sobre su ubicación y horario.
- Permanezca en las carreteras principales; evite los atajos por carreteras de poco tráfico.

Si queda atrapado o varado en un vehículo:

- Trate de mover el vehículo hacia el lado de la carretera, si es posible.
- Encienda las luces de emergencia.
- Permanezca dentro del vehículo en donde es más probable que los rescatadores lo encuentren.
- Encienda el motor y el calentador unos 10 minutos cada hora para mantenerse caliente.
- Protéjase contra el envenenamiento con monóxido de carbono abriendo un poco una ventana lejos del viento mientras tenga encendido el vehículo. Despeje con regularidad la nieve del tubo de escape.
- Haga ejercicio para mantener el calor corporal, pero evite esforzarse demasiado.
- Abrácese con los pasajeros y use su abrigo, manta, mapas, cubiertas para los asientos y las alfombras para conservar el calor.
- Dense turnos para dormir. Una persona debe permanecer despierta en todo momento para estar al tanto de los equipos de rescate.
- Consuma bebidas para evitar la deshidratación.
- Conserve la batería manteniendo un equilibrio entre el suministro y el uso de las luces, la calefacción y la radio.
- Encienda una luz adentro por la noche para que los equipos de rescate lo puedan ver.

Otros peligros

Materiales peligrosos

Materiales peligrosos Los productos químicos purifican el agua potable, aumentan la producción de cultivos y simplifican las tareas en el hogar. Los materiales peligrosos son aquellos que pueden causar la muerte, lesiones graves, efectos a largo plazo sobre la salud y daños a edificios, viviendas y otros tipos de propiedad.

Hay muchas fuentes de materiales peligrosos en Colorado Springs y en el área que la rodea. Estas fuentes incluyen fabricantes de productos químicos, estaciones de gasolina, hospitales y sitios para la eliminación de materiales peligrosos. Es de rutina almacenar productos químicos que contienen materiales peligrosos en las residencias. Los materiales peligrosos también se trasportan a diario por las carreteras y vías férreas de la región

Antes de un incidente con materiales peligrosos

Comuníquese con el Departamento de Bomberos de Colorado Springs, Division of the Fire Marshal, al (719) 385-5978, para averiguar más información sobre los peligros de productos químicos en su vecindario y qué se puede hacer para reducir al mínimo el riesgo para los individuos y la comunidad.

Durante un incidente con materiales peligrosos

- Siga las instrucciones de refugio en su lugar o evacuación de parte de las autoridades de seguridad pública. Las pautas para permanecer en un refugio en su lugar se encuentran en la página 14. Las pautas para la evacuación se encuentran en las páginas 54 y 55
- Permanezca alejado del área contaminada.

Si se encuentra al aire libre:

- Permanezca río arriba, cuesta arriba y contra el viento.
- Trate de retirarse a una distancia de por lo menos media milla (por lo general unas 8 a 10 cuadras) del sitio del peligro.
- Retírese del área contaminada y advierta a los demás del peligro.
- Cúbrase la boca con un paño mientras se retira del lugar y trate de no inhalar gases, vapores o humo.
- Permanezca lejos de las víctimas hasta que se haya identificado el material peligroso.

Después de un incidente con materiales peligrosos

- Actúe con rapidez si ha entrado en contacto con un producto químico peligroso o si ha estado expuesto a uno. Haga lo siguiente:
  - Siga las indicaciones de descontaminación de parte de las autoridades locales.
  - Procure tratamiento médico para los síntomas comunes.
  - Coloque la ropa y zapatos que han estado expuestos en recipientes cerrados herméticamente y comuníquese con las autoridades locales para averiguar cómo deshacerse de ellos de la manera adecuada.
  - Adviértales a todos quienes entren en contacto con usted que ha estado expuesto a una sustancia tóxica.
- Informe a las autoridades de seguridad pública sobre vapores persistentes y otros peligros.
- Regrese a su vivienda solamente cuando las autoridades le indiquen que no hay peligro.

Emergencia de productos químicos en el hogar

En casi todos los hogares se usan productos que contienen materiales o productos químicos peligrosos. Aunque el riesgo de un accidente de productos químicos es leve, saber cómo tratar estos productos y cómo reaccionar durante una emergencia puede reducir el riesgo de lesiones. Entre los materiales peligrosos comunes en el hogar se encuentran los productos de limpieza, para el auto, para el jardín y el césped, para el trabajo en madera y los productos de pintura..

Los residentes de Colorado Springs deben desechar los productos químicos peligrosos del hogar de la manera adecuada llevándolos al Establecimiento El Paso County Household Hazardous Waste Facility ubicado en 3255 Akers Drive, Colorado Springs, CO 80922. Este es un servicio gratis para los residentes de los condados de El Paso y Teller. Se recomienda una donación de alimentos no perecederos. Para obtener más información, llame al 719-520-7871.

Cómo evitar los accidentes de productos químicos en el hogar

- Coloque el número de servicios médicos de emergencia y el centro toxicológico al lado de cada aparato de teléfono.
- Compre solamente la cantidad del producto químico que cree que necesita.
- Mantenga los productos que contengan materiales peligrosos en sus recipientes originales.
- Nunca almacene productos peligrosos en recipientes para alimentos.
- Nunca mezcle productos químicos peligrosos para el hogar ni sus desperdicios con otros productos. Los productos incompatibles, tales como el blanqueador y el amoníaco pueden reaccionar, prenderse fuego o explotar.
- Siga las indicaciones del fabricante para el uso adecuado de los productos químicos para el hogar.
- Nunca fume mientras usa productos químicos para el hogar.
- Nunca use laca para el cabello, soluciones de limpieza, productos para pintar o pesticidas cerca de las llamas.
- Use trapos, guantes y protéjase los ojos cuando limpie los derrames de productos químicos.
- Deseche los productos químicos peligrosos llevándolos al establecimiento para la eliminación de productos peligrosos para el hogar.

Síntomas de envenenamiento con productos químicos para el hogar

- Dificultad para respirar.
- Irritación en los ojos, la piel, la garganta y el aparato respiratorio.
- Cambios en el color de la piel.
- Dolor de cabeza, visión borrosa.
- Mareos.
- Torpeza o falta de coordinación.
- Cólicos estomacales o diarrea.

Qué hacer si ha estado expuesto a productos químicos para el hogar

- Ubique el recipiente del producto químico para poder suministrar la información en la etiqueta.
- Llame de inmediato al 911 si está experimentando síntomas.
- Llame al centro toxicológico National Poison Control Center (NPCC) al 1 (800) 222-1222.
- Siga con cuidado las instrucciones de primeros auxilios de la operadora de emergencia del centro toxcológico. Los consejos de primeros auxilios que se encuentran en el envase pueden estar desfasados o ser inadecuados.
- No tome ni administre nada por vía oral a menos que un profesional médico se lo recomiende.
- Quítese la ropa y artículos personales y colóquelos en una bolsa. Siga las instrucciones oficiales para desechar artículos contaminados.

Los apagones

Los apagones en Colorado Springs por lo general están relacionados con tormentas eléctricas en el verano, vientos fuertes y tormentas fuertes de nieve o hielo. Los apagones intermitentes pueden ser provocados por accidentes de tráfico, incendios, actividades de edificación o construcción o servicios programados con regularidad por los servicios públicos Colorado Springs Utilities (CSU).

Antes de un apagón

- Llene recipientes de plástico con agua, dejando más o menos una pulgada (2.5 cm) de espacio adentro para que el agua congelada pueda expandir. Coloque los recipientes en el refrigerador y en el congelador. Esta agua fría y congelada le ayudará a mantener fríos los alimentos durante varias horas si ocurre un apagón.
- Por lo general, los medicamentos que requieren refrigeración se pueden mantener sin ningún problema en un refrigerador cerrado durante varias horas.
- Haga una copia de seguridad de sus archivos del computador y de los sistemas operativos.
- Apague y desconecte todos los electrodomésticos principales y los equipos eléctricos sensibles hasta que se haya restaurado la electricidad.
- Compre un protector contra las subidas de voltaje para los equipos electrónicos.
- Ubique el disparador manual del abridor de la puerta del garaje y aprenda a usarlo.
- Mantenga un aparato de teléfono tradicional con cable a mano o tenga planeado comunicarse de otra manera, ya sea por teléfono celular o radio.
- Mantenga el tanque de gasolina de su vehículo por lo menos medio lleno porque las estaciones de gasolina por lo general se valen de electricidad para operar las bombas.
- Asegúrese de tener dinero en efectivo en su vivienda, puesto que los aparatos como los cajeros automáticos (ATM) pueden no funcionar durante los apagones.
- Llame al departamento de despeje de cables de los servicios públicos de Colorado Springs, Utilities Line Clearance al 719-448-4800 necesita que poden ramas de árboles entre o alrededor de los cables eléctricos.
- Haga los arreglos necesarios de preparación en caso de apagones no programados si cuenta con un sistema de apoyo vital de corriente eléctrica; llame a los servicios públicos Colorado Springs Utilities al 719-448-4800 y solicite el Programa de notificación para el apoyo vital (Life Support Notification Program).

Durante un apagón

- Use una linterna siempre que pueda en vez de velas o lámparas de queroseno, que son un peligro de incendio.
- No use la estufa ni el horno para calentar su residencia, puesto que esto puede causar un incendio o un escape letal de gas.
- Mantenga las puertas del refrigerador y congelador cerradas lo más que pueda.
- Trate cada semáforo como una señal de pare si los semáforos no funcionan.
- No llame al 911 para averiguar sobre un apagón.

Después de un apagón

- En el caso de una tormenta intensa, se puede mantener al tanto de las condiciones de los servicios públicos por medio del sitio Web de Colorado Springs Utilities (CSU), **www.csu.org**.
- Verifique el tubo de metal que lleva la electricidad de los cables que pasan por encima de su vivienda al medidor de su casa por si está averiado.
  - Este tubo es responsabilidad de los residentes y por lo general está ubicado a nivel del techo o a un lado de la vivienda y sale del medidor.
  - No se debe tocar este tubo. Los clientes pueden inspeccionarlo desde una distancia y pueden llamar a un electricista titulado si necesita reparación.
  - Cuando un electricista haya reparado el tubo de metal, CSU puede restaurar la electricidad a la vivienda.

Para obtener información adicional sobre los apagones y otras interrupciones en los servicios públicos, consulte el sitio Web de Colorado Springs Utilities: **www.csu.org**.

Riesgos para la salud pública

Influenza pandémica

Fuente: El Paso County Public Health and flu.gov

Un brote pandémico es el brote de una enfermedad a nivel global. Se determina conforme a cómo se propaga la enfermedad, no la cantidad de muertes que causa. Cuando surge un nuevo virus de la influenza A, puede ocurrir una pandemia de influenza. Debido a que el virus es nuevo, la población de seres humanos tiene pocas o nada de defensas inmunitarias contra el virus. El virus se propaga rápidamente de una persona a otra alrededor del mundo.

La mayoría de los expertos creen que la gripe se contagia cuando una persona que la padece tose, estornuda o conversa y gotitas que contienen el virus caen sobre la boca o la nariz de los demás. También se puede contagiar de la gripe si toca una superficie o un objeto con el virus de la gripe y luego se toca la boca, los ojos o la nariz.

A los profesionales médicos les preocupan los virus que tienen estas características:

- Es una combinación de virus de influenza humana, porcina o aviar nunca vista antes.
- Se trasmite de un ser humano a otro.
- Los adultos jóvenes sanos son los que quedan más afectados (al contrario de la gripe estacional).
- El virus sigue evolucionando.

Es posible que se interrumpan los servicios de hospitales, establecimientos de atención médica, bancos, tiendas, restaurantes, oficinas gubernamentales y oficinas postales durante una influenza pandémica.

Consideraciones con la salud

- Consulte con su proveedor de atención médica y compañía de seguros para averiguar si puede obtener surtidos más grandes de sus medicamentos normales y suministros médicos.
- Almacene un suministro de medicamentos de venta libre, tales como analgésicos, medicamentos para la tos y los resfriados, remedios para el estómago y antidiarréicos, así como vitaminas y líquidos con electrolitos (tales como bebidas deportivas).
- Mantenga un surtido de suministros para la salud y la limpieza, como blanqueador, pañuelos de papel, un termómetro, guantes desechables, jabón y limpiadores a base de alcohol para las manos.
- Tenga en cuenta cómo cuidar a las personas con necesidades de acceso y funcionamiento en caso de que no estén disponibles los servicios que necesitan.

Consideraciones con el empleo

- Averigüe con su empleador sobre los planes que tiene para que el personal permanezca en casa cuando ellos o sus familiares estén enfermos.
- Consulte con su empleador o sindicato sobre sus normas de licencia.
- Averigüe si su empleador piensa mantener el negocio funcionando si los integrantes clave del personal no pueden trabajar.
- Averigüe si puede trabajar desde casa.
- Tenga planeada la posible reducción de ingresos si no puede trabajar o si cierran su lugar de empleo.

Consideraciones con las escuelas, universidades y guarderías

- Averigüe con la guardería de sus niños si piensan recomendar que los niños enfermos permanezcan en casa durante una pandemia de influenza.
- Tenga planeadas actividades de aprendizaje o recreación en caso de que cierren la escuela o centro de guardería de sus niños.
- Piense en otras opciones de cuidado para los niños.

¡Luche contra la gripe! Empieza con usted... Estas recomendaciones le ayudan a limitar la propagación de microbios y evitar la infección

Hágase vacunar	La influenza o gripe puede causar una enfermedad muy grave. La vacuna es la mejor forma de protegerse y proteger su familia.
Lavarse las manos.	Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón y por lo menos durante 20 segundos. Use limpiadores a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles. Frótese las manos durante 20 segundos hasta que se sequen. Lávese o límpiese las manos cada vez que estornude o tosa.
Permanezca en casa si está enfermo	Los virus de la influenza lo siguen a donde quiera que vaya mientras esté infectado. Permanezca en casa y consulte con su proveedor de atención médica cuando lo necesite. Evite el contacto directo con las personas enfermas y enséñeles a sus niños a mantenerse alejados de los demás lo más que puedan si están enfermos.
Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca	Trate de no tocar superficies que puedan estar contaminadas con el virus de la gripe. Si toca superficies con el virus de la gripe, puede infectarse con la enfermedad si se toca los ojos, la nariz y la boca.
Cúbrase la tos y los estornudos	Cuando tosa o estornude cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con el brazo, no con la mano. Coloque los pañuelos usados en el cesto de la basura, preferiblemente uno con tapa. Lávese las manos.

Fuente: Colorado State Department of Health and Environment

Terrorismo

El terrorismo es el uso de fuerza o violencia contra las personas o la propiedad para fines de intimidación, coacción o pago por rescate. Los actos de terrorismo incluyen las amenazas de terrorismo, los asesinatos, los secuestros, ataques cibernéticos, amenazas de bombas y explosiones. Para llevar a cabo estas actividades, los terroristas se valen de armas químicas, biológicas, radiológicas y nucleares, así como de dispositivos explosivos. Estas armas y dispositivos se conocen en inglés por las siglas CBRNE.

Los objetivos de alto riesgo de los actos de terrorismo son los establecimientos militares y establecimientos gubernamentales civiles, aeropuertos, puntos de referencia de alto perfil. Los terroristas también podrían centrarse en reuniones grandes de público, suministros de agua y alimentos, los servicios públicos y los centros corporativos. Además, los terroristas tienen la capacidad de inculcar miedo enviando explosivos o agentes químicos o biológicos por correo.

Dentro de la zona inmediata de un evento terrorista, deberá depender de la policía, los bomberos y demás funcionarios para obtener instrucciones. Sin embargo, puede prepararse de manera muy similar a la manera en que se prepararía para otras crisis.

A continuación, le ofrecemos unas pautas generales:

- Manténgase al tanto de sus alrededores.
- Retírese si se siente incómodo o si algo no le parece bien.
- Tome precauciones cuando viaje. Esté alerta a comportamiento notorio o poco común. No acepte paquetes de extraños. No deje su equipaje sin acompañar. Debe notificar oportunamente a la policía o al personal de seguridad todo comportamiento poco común, paquetes no acompañados o sospechosos, y dispositivos extraños.
- Infórmese sobre dónde están ubicadas las salidas de emergencia en los edificios que frecuenta. Tenga planeado cómo salir en caso de una emergencia.
- Esté preparado para no tener que contar con los servicios de los que depende normalmente: electricidad, teléfono, gas natural, estaciones de gasolina, cajas registradoras, cajeros automáticos y transacciones por Internet.

En esta guía se incluye información relacionada con el terrorismo para brindar una comprensión a fondo de los posibles peligros en nuestra comunidad.

Armas químicas

Los agentes químicos son vapores, aerosoles, líquidos y sólidos venenosos con efectos tóxicos sobre las personas, los animales o las plantas. Se pueden liberar por medio de bombas, diseminar desde aeroplanos, barcos y vehículos. Las señales de una liberación de productos químicos incluyen dificultad para respirar, irritación de los ojos, falta de coordinación, náuseas o una sensación de quemazón en la nariz, garganta y pulmones. Grandes cantidades de insectos o aves muertos puede indicar la liberación de un agente químico.

Antes de un ataque con armas químicas

- Verifique su equipo de suministros de emergencia para asegurarse de que incluya:
  - Un rollo de cinta adhesiva plateada de sellado (duct tape) y tijeras.
  - Tela de plástico para cubrir las puertas y ventanas y los conductos de ventilación para el cuarto que usará como refugio en su lugar.
- Mida y corte el plástico del tamaño de cada abertura.
- Elija un cuarto interior como refugio, preferiblemente uno sin ventanas y en el nivel más alto.

Durante un ataque con armas químicas

- Cierre las puertas y las ventanas.
- Apague toda la ventilación, incluso la caldera, aire acondicionado, conductos de ventilación, tiro de chimenea y ventiladores.
- Procure refugio en un cuarto interior y lleve allí su equipo de suministros de emergencia.
- Selle el cuarto con la cinta adhesiva plateada y la tela de plástico.

Cierre las puertas y las ventanas:

- Apague toda la ventilación, incluso la caldera, aire acondicionado, conductos de ventilación, tiro de chimenea y ventiladores.
- Procure refugio en un cuarto interior y lleve allí su equipo de suministros de emergencia.

Después de un ataque con armas químicas

- No deje la protección del refugio para ir al aire libre a ayudar a otros hasta que las autoridades hayan indicado que no hay peligro.
- Para reducir al mínimo las consecuencias para la salud, es necesario descontaminar en cuestión de minutos después de la exposición.
  - Procure atención de inmediato de parte de un profesional si está contaminado.
  - Descontamínese y ayude a descontaminar a otros si no hay ayuda médica disponible de inmediato.

Armas biológicas

Los agentes biológicos son organismos o toxinas que pueden matar o incapacitar a las personas, el ganado y los cultivos. Ejemplos de agentes biológicos que se pueden usar como armas incluyen bacterias, virus y toxinas. Los agentes biológicos se pueden esparcir rociándolos por el aire, infectando animales que contagian la enfermedad a los seres humanos y contaminando los alimentos y el agua. Los niños y los adultos mayores son particularmente vulnerables hacia los agentes biológicos.

Antes de un ataque con armas biológicas

- Consulte con su médico para asegurarse de tener todas las vacunas al día.
- Instale filtros de alta eficiencia contra partículas High Efficiency Particulate Air (HEPA) en su caldera.

Durante un ataque con armas biológicas

- Tenga paciencia, puesto que los funcionarios necesitan tiempo para evaluar la situación y proporcionar las medidas de acción recomendadas.
- Puede sospechar los síntomas que observe, pero no suponga que las enfermedades se deben al ataque.

Después de un ataque con armas biológicas

- La prestación de servicios médicos en casos de eventos biológicos se puede manejar de manera diferente con el fin de responder al aumento de demanda.

Dispositivos radiológicos o nucleares

El uso de dispositivos de dispersión radiológica (RDD, por sus siglas en inglés), conocido también como "bomba sucia" se considera más probable que el uso de una bomba nuclear tradicional. Los RDD combinan un dispositivo explosivo convencional, como una bomba, con material radioactivo. Están diseñados para esparcir cantidades peligrosas y casi letales de material radioactivo sobre una zona general.

Los dispositivos nucleares pueden incluir desde un arma cargada por un misil intercontinental que lanza una nación hostil o una organización terrorista hasta un dispositivo nuclear pequeño y portátil que puede transportar un individuo. Todos los dispositivos nucleares producen efectos letales al explotar, como una luz cegadora, calor intenso (radiación termal), radiación nuclear inicial, explosión, incendios que empiezan debido al pulso del calor e incendios secundarios provocados por la destrucción.

Los tres factores para protegerse contra la radiación y la precipitación radioactiva son:

- **Distancia:** mientras más distancia haya entre la ubicación de su refugio y la precipitación de partículas radioactivas, mejor.
- **Protección:** mientras más pesados y densos los materiales, paredes gruesas, ladrillos, libros y tierra, entre usted y las partículas de precipitación radioactiva, mejor.
- **Tiempo:** la radiación de las partículas precipitadas pierde su intensidad más o menos rápido.

Antes de un evento de RDD o nuclear

- Elabore una lista de los lugares con sótanos o el lugar central sin ventanas de los pisos del medio en edificios altos.
- Aumente la cantidad de suministros de emergencia en caso de catástrofe de suficientes para tres días a suficientes para dos semanas. Consulte las imágenes 53 y 60-61.

Durante un evento de RDD o nuclear

- Procure un refugio de inmediato en el edificio más cercano que no esté averiado, preferentemente subterráneo o en un cuarto en el interior de un edificio.
- Colóquese contra el viento y lejos del incidente si no hay refugio adecuado disponible.
- Apague todos los sistemas de ventilación y calefacción, y cierre o bloquee los puntos de acceso y ventilación hacia el exterior.
- Selle las ventanas y puertas hacia el exterior con cinta adhesiva metálica para reducir la infiltración de partículas radioactivas.

Medidas de descontaminación después de un ataque terrorista

	Químico	Biológico	Radiológico o nuclear
Enjuáguese los ojos con agua. Quítese las gafas o lentes de contacto. Coloque las gafas en un recipiente con blanqueador para el hogar con el fin de descontaminarlas y luego enjuáguelas y séquelas.	■		
Corte las vestimentas contaminadas que por lo normal se quitaría por la cabeza.	■		
Lávese la cara y el cabello con agua y jabón y enjuáguese bien.	■	■	■
Descontamine otras partes del cuerpo que se puedan haber contaminado usando un paño empapado en agua enjabonada y presionando en vez de frotar y luego enjuáguese con agua limpia.	■	■	■
Quítese la ropa y artículos personales y colóquelos en una bolsa; siga las instrucciones oficiales para desecharlos.	■	■	■
Aisle la ropa contaminada lejos de usted y de los demás.	■	■	■
Procure asistencia médica. Vaya a un centro médico para procurar evaluaciones sistemáticas y tratamiento profesional.	■	■	■
Es posible que le recomienden permanecer lejos de los demás o que lo pongan en cuarentena.		■	

Si se encuentra al aire libre cuando suceda un evento nuclear y no puede encontrar refugio de inmediato:

- No mire hacia el centello de luz o bola de incendio. Lo pueden enceguecer.
- Escóndase detrás de cualquier cosa que lo pueda proteger.
- Acuéstese sobre el piso y cúbrase la cabeza. Si la explosión es a cierta distancia, debe demorar 30 segundos o más para que lo alcance la onda del estallido.
- Refúgiese tan pronto como pueda, incluso si se encuentra a muchas millas de distancia del lugar donde ha ocurrido el ataque. El viento puede llevar la precipitación de partículas radioactivas cientos de millas.
- Recuerde los tres factores de protección: **distancia, protección y tiempo.**

Después de un evento de RDD

- Siga los procedimientos de descontaminación en la página 28 si se ha contaminado.
- No regrese ni visite por ningún motivo el lugar de un evento de RDD.

Después de un evento nuclear

- La mayor precipitación radioactiva estará limitada al área alrededor de la explosión y con el viento, y el 80 por ciento de la precipitación radioactiva ocurre dentro de las primeras 24 horas.
- Tal vez sea necesario que aquellos en los lugares con los niveles más altos de radiación permanezcan en refugio hasta por un mes.
- Es posible que se permita que las personas en lugares con menos radiación salgan de sus refugios en unos pocos días, y, si es necesario, evacuen a áreas que no hayan sido afectadas.

Dispositivos explosivos

Es común que los terroristas usen dispositivos explosivos como armas. Se han usado bombas para causar daño y destruir instituciones políticas, sociales, financieras y religiosas. Han ocurrido ataques en lugares públicos y en las calles de ciudades matando y lesionando miles de personas alrededor del mundo.

Durante y después de una explosión

- Métase debajo de una mesa o escritorio fuertes si están cayendo cosas a su alrededor.
- Sálgase del edificio tan pronto como pueda.
  - No use los ascensores.
  - Tenga cuidado con pisos y escaleras averiados.
  - No se pare delante de ventanas, puertas de vidrio y demás lugares que puedan ser peligrosos.
- Apártese de los andenes y las calles que debe usar el personal de emergencia y los demás que todavía están saliendo del edificio.

Si queda atrapado en escombros

- Evite los movimientos innecesarios para mantener al mínimo el polvo.
- Cúbrase la boca y la nariz con cualquier cosa que tenga a mano para proteger los pulmones contra el polvo.
- Golpee un tubo o una pared para que los rescatadores puedan escuchar en dónde se encuentra.
- Grite como último recurso para evitar la inhalación de cantidades peligrosas de polvo.

Amenazas de ciberataques

El terrorismo en informática es el uso de tecnología computarizada para coaccionar o intimidar a la población civil o al gobierno, o para interrumpir la infraestructura o los sistemas nacionales, tales como la industria financiera y de comunicaciones, los sistemas de transporte y los servicios públicos, tales como la distribución de electricidad y agua. Si no están protegidos debidamente, los sistemas de computadoras se pueden utilizar para lanzar ataques contra el gobierno y la industria, con frecuencia con el fin de robar o destruir información como datos financieros o identidades personales.

Debido a que los individuos y las organizaciones pueden llegar a cualquier lugar por Internet sin tener en cuenta las fronteras nacionales o geográficas, los intrusos en su residencia pueden estar ubicados a miles de kilómetros. Trancar el portón de su casa no va a detener a los ciberterroristas, pero usted puede ayudar a protegerse y a proteger a su familia si sigue unos protocolos básicos para reducir al mínimo su exposición y riesgo a las posibles amenazas por Internet.

Medidas para protegerse usted y proteger su computadora

- Instale programas antivirus y programas de espionaje y manténgalos actualizados.
- Instale un fire wall o barrera de control de accesos y manténgala configurada de la manera adecuada.
- Instale con regularidad las actualizaciones y patches para el sistema operatorio de su computadora.
- Use contraseñas que no sean fáciles de adivinar.
- Tranque su computadora cuando vaya estar lejos.
- Desconecte su computadora de Internet cuando no la esté usando.
- No conteste mensajes de correo o que aparecen en la pantalla y solicitan información personal o financiera.
- No copie y pegue los enlaces de los mensajes en su navegador.
- Haga una copia de todos sus datos con regularidad.
- Tenga cuidado con la comunicación con personas extrañas por Internet.

Para obtener más información sobre la seguridad por Internet, visite www **www.OnGuardOnline.gov**.

Seguridad y conciencia personal

Fuente: Departamento de policía de Colorado Springs

La seguridad personal se basa en el concepto de prevención. La seguridad y conciencia personal es lo que hacemos antes de encontrarnos en una situación que pueda ser peligrosa o violenta. Asegurarse de saber cómo protegerse usted mismo y proteger a su familia es la mejor manera de asegurarse de no convertirse en una víctima o estadística.

Ideas para la prevención de secuestros

Evite ponerse en situaciones o circunstancias que usted sabe pueden ser peligrosas. Siga su intuición y si una persona o situación lo hace sentir incómodo, **VÁYASE** de inmediato. Practique conciencia según la situación, sepa siempre quién y qué lo rodea, en dónde se encuentran las posibles rutas de escape, y cuáles objetos cerca y a mano se pueden usar como armas, de ser necesario. Nunca permita que lo muevan. Su probabilidad de sobrevivir es mucho mejor en el lugar inicial del ataque que si permite que el atacante lo lleve a otro lugar, y lo probable es que vaya a ser remoto y con ventaja para el criminal. Trate de permanecer calmado, seguro de sí mismo y emocionalmente centrado.

Entrénese a ser un **BLANCO DIFÍCIL** con las siguientes estrategias:

- Tenga límites: tanto emocionales como físicos, que usted no permite que nadie cruce.
- **TENGA UN PLAN** antes de que ocurra algo.
- Prepárese mentalmente antes para la probabilidad de que sea atacado.
- Pregúntese "¿Qué tal si...?" para empezar a pensar como sobreviviente.
- Mantenga la cabeza erguida, alerta y consciente de sus alrededores.
- Tenga una apariencia de estar seguro de sí mismo y camine con determinación.
- Proyecte una postura erguida y de autoridad.
- Asegúrese de que no se le vean los artículos costosos, valiosos y las joyas.
- No lleve demasiadas cosas a la vez; mantenga por lo menos un brazo o una mano libre.
- Use vestimenta que no lo restrinja y zapatos en los que pueda correr, si es necesario.

Si lo atacan, haga todo lo posible por escaparse. Sus opciones de defensa incluyen:

- Corra, apártase, retírese a una distancia del peligro.
- Usar la voz. Grite órdenes una y otra vez, tales como:
  - **"NO" "SUÉLTEME" "APÁRTESE" "DÉJEME" "VÁYASE"** o algo por el estilo.
  - No grite "INCENDIO" ni "AYÚDENME", no ruegue ni diga cosas que den la apariencia de que es pasivo o débil.
- Sea fuerte y haga lo que pueda con el fin de escaparse y llegar a un lugar seguro.
- Cause una conmoción; llame atención a la situación.
  - Use la bocina del vehículo.
  - Encienda una alarma.
  - Rompa cosas, lance cosas, actúe como un loco
- Utilice técnicas de defensa física o armas, si es necesario.
- Indique sin duda alguna que no se vencerá.
- Indique sin duda alguna que **SERÁ** una víctima difícil.

La seguridad entre y alrededor de su vivienda

- Tenga buena luz en todas las entradas de su vivienda.
- Todas las puertas hacia el exterior deben tener cerrojo con barra.
- Las puertas corredizas deben contar con cerraduras adicionales para evitar levantarlas o correrlas.
- Nunca le abra la puerta a un extraño.
- Asegúrese de saber quién se encuentra al otro lado antes de abrir la puerta.
- Comuníquese con las autoridades si tiene dudas con respecto a quién pueda estar en la puerta.
- No ingrese a su residencia si llega a casa y encuentra una puerta o ventana abierta o rota.
- Llame a las autoridades de un teléfono que no sea el de su residencia.

Consciencia general

- Manténgase alerta, asegúrese de no relajarse en ciertos lugares.
- Esté alerta a sus alrededores.
  - ¿Quién se encuentra a su alrededor?
  - ¿Qué se encuentra a su alrededor?
  - Sepa en dónde se encuentra. No se pierda.
  - Conozca el plan del lugar, las tiendas y cómo entrar y salir.
  - Conozca en dónde están ubicados los bomberos y la policía.
- Sospeche de todos y de todo.
- Actúe seguro de sí mismo. Camine con determinación y buena postura. Mantenga contacto con los ojos y hable o salude a los demás para que sepan que usted los ha visto.
- Confíe en sus instintos y no justifique sus sentimientos.
- La seguridad debe ser lo principal. Si sospecha algo, sálgase y denúncielo.

- De ser posible, NO deje de recibir correo, periódicos, folletos y paquetes cuando salga de vacaciones o si va a estar fuera de casa durante cierto período de tiempo. Mientras menos personas sepan que usted no está, mejor. Solicite que alguien de confianza visite su hogar con regularidad mientras usted no está y recoja el correo, el periódico y los folletos. Esto proporciona actividad en su casa y es menos probable dar la apariencia de que no hay nadie. Piense en pedirle a un vecino que use su entrada y estacione un vehículo mientras usted esté fuera.
- No debe esconder ninguna llave en los alrededores de su hogar. Si usted puede, un desconocido puede encontrar el lugar.
- Toda la propiedad importante en la residencia debe tener un número de serie en caso de robo. Esta información se debe documentar y mantener en un lugar seguro.
- Deje todas las puertas y ventanas con tranca antes de salir de su residencia.
- No deje dinero en efectivo en su residencia.

Cómo conducir sin peligro si lo están siguiendo

- Manténgase alerta. Observe los mismos vehículos que con frecuencia viajan en su misma dirección.
- Use los espejos retrovisores para identificar el vehículo.
- Cambie de calle o de dirección para ver si el vehículo todavía lo sigue.
- Obtenga el número de la placa o matrícula y una descripción. Denúncielo por teléfono celular, si lo tiene.
- Conduzca a un lugar público y bien iluminado, abierto y en donde haya bastante gente que le pueda ayudar. Aunque una opción es conducir a una estación de policía o de bomberos y esto puede disuadir a quien lo persigue, muchas veces puede haber solamente una o dos personas presentes porque los agentes o bomberos están ocupados. Las personas presentes pueden ser empleados civiles o agentes con responsabilidades que no incluyen vigilancia.

Seguridad para el vehículo y cuando estacione

- Mantenga su vehículo en buenas condiciones para evitar quedarse varado.
- Use sentido común, tranque las puertas y cierre las ventanas cuando conduzca por lugares poco seguros.
- Nunca lleve a nadie que no conozca. Notifique a las autoridades cuando alguien necesite ayuda.
- Mantenga los artículos de valor escondidos o en el baúl.
- No se acostumbre a viajar por el mismo camino al trabajo todos los días.
- Observe antes de salir del vehículo si se encuentra involucrado en un choque por detrás. ¿Es un simple choque o un intento de secuestro en el auto?

Prevención de los robos personales

- Conozca el lugar por donde está caminado o va de compras.
- Camine contra el tránsito de vehículos para saber qué viene en su dirección.
- Camine por lugares bien iluminados y con bastante gente.
- No se concentre tanto en las compras que se olvida en dónde se encuentra.
- No puede defenderse si está cargando demasiadas cosas.
- Camine con otros o solicite la compañía de los empleados del centro comercial u hospital.
- No se apure. Piense antes de decidir entre el ascensor y las escaleras.
- Mire dentro del ascensor y las escaleras antes de entrar. Si alguien en el ascensor parece sospechoso, no entre, invéntese una excusa.
- Párese al lado de los controles. Esto le da el control de los pisos y de la alarma.

Protéjase cuando camine

- Evite caminar por sí solo por la noche a menos que sea absolutamente necesario.
- Llame al 911 para denunciar personas o actividades sospechosas en su vecindario.
- Evite los atajos y los lugares oscuros y apartados.
- Camine con determinación, sepa hacia dónde se dirige y proyecte una apariencia de que nadie se debe meter con usted.
- Evite las situaciones que puedan ser peligrosas.
- Si se siente amenazado, cruce la calle, ubique un teléfono de emergencia o ingrese a una tienda o negocio, aunque acabe de salir de ahí.
- Tenga las llaves listas; llévelas en la mano, no escondidas en el bolso o el bolsillo.
- Esté familiarizado con la manera en que funciona el aerosol de pimienta y téngalo a mano si es que lo lleva consigo.

Para obtener información adicional o capacitación, comuníquese con:

Agente de prevención de delitos

Falcon Division, 719-444-7246

Gold Hill Division, 719-385-2117

Sand Creek Division, 719-444-7276

Stetson Hills Division, 719-444-3168

Recreación al aire libre

En Colorado Springs los parques, senderos, espacios abiertos e instalaciones al aire libre son importantes servicios de recreación que apoyan la calidad de vida de la comunidad. Colorado Springs ofrece muchas oportunidades para que los residentes y visitantes disfruten tiempo al aire libre. El fundador de la ciudad, el General William Jackson Palmer, donó 1,270 acres de parques, senderos para caminar y andar a caballo, caminos y carreteras pintorescos para establecer un cimiento considerable en el sistema de parques de Colorado Springs. La ciudad es propietaria o administra un total combinado de más de 9,000 acres de parques, 500 acres de senderos y 5,000 acres de espacios abiertos.

El ciclismo

Fuente: Bicycling Colorado Springs, Drive Smart Colorado Springs y Consumer Reports

Hay una amplia red de carriles para ciclistas en las calles, senderos urbanos para ciclismo y senderos sin pavimentar en las montañas disponible para los ciclistas en Colorado Springs. Esta red de senderos, carriles y rutas está diseñada para conectarse entre sí y ofrecer una variedad de opciones de ciclismo. Las rutas para bicicletas, marcadas con señales, son calles con menos tráfico y límites de velocidad más bajos que facilitan transitarlas en bicicleta.

Consejos de seguridad para la bicicleta

- Siempre use el casco.
- Asegúrese de que su bicicleta sea del tamaño adecuado.
- Asegúrese de que su bicicleta esté en buen estado de funcionamiento y tenga los accesorios de seguridad adecuados.
  - Las leyes exigen que cada bicicleta cuente con un reflector de luz blanca al frente, dos reflectores laterales en las ruedas y una luz en la cabeza del ciclista que se pueda ver a una distancia de 500 pies.
  - Cada bicicleta debe tener una bocina o timbre para alertar a los peatones y demás ciclistas.
- Siempre siga las reglas básicas de seguridad.
  - Conozca y obedezca las leyes y señales de tráfico.
  - Monte la bicicleta en fila individual, en la misma dirección del tráfico.
  - Deténgase y mire hacia ambos lados antes de ingresar con el tráfico.
  - Use las señales manuales.
  - Esté alerta a los vehículos estacionados o vehículos que estén saliendo de entradas o callejones.
  - Camine la bicicleta al pasar los cruces con bastante tráfico.
- Use ropa de colores vivos (blanca o fluorescente) para aumentar su visibilidad. Los niños también deben usar ropa o materiales reflectores, en particular en los tobillos, muñecas, espalda y casco.

Consejos de seguridad para disfrutar el aire libre

- **Indíquele a otra persona en dónde va a estar y cuándo espera regresar.**
- **Incluya dos o más compañeros en sus actividades al aire libre.**
- **Familiarícese con la ruta que va a tomar y el área en general que va a usar.**
- **Revise los informes meteorológicos de su destino y esté alerta al tiempo por si se avecinan tormentas.**
- **Asegúrese de tener mapas actualizados para el lugar a donde piensa ir.**
- **Permanezca en el sendero para evitar perderse.**
- **Si se pierde, permanezca en su lugar y permita que el personal de rescate lo encuentre.**
- **Lleve suficiente agua fresca y evite beber de lagos o riachuelos siempre que pueda.**
- **Lleve suficientes alimentos o refrigerios que le duren el doble del tiempo que piensa estar por fuera.**
- **Use la vestimenta adecuada y esté preparado para los cambios súbitos en el tiempo.**
- **Use ropa de colores vivos para aumentar su visibilidad.**
- **Evite usar ropa de color gris, marrón o café o blanca cuando vaya en excursionismo en lugares donde se caza.**
- **Conozca sus límites personales para el excursionismo y ciclismo.**

Patinetas y patines en línea

Fuente: U.S. Consumer Product Safety Commission

En Colorado Springs las patinetas y patines en línea son los pasatiempos favoritos de muchos jóvenes y adultos jóvenes de la región. Con la adición del parque de patinaje de 40 mil pies cuadrados en Memorial Park, ahora más que nunca, los entusiastas cuentan con un lugar dentro de la ciudad en el que pueden disfrutar sus actividades.

Equipo protector

Se recomienda equipo de protección, como zapatos cerrados y antideslizantes, cascos, y protectores especialmente diseñados con el fin de reducir la cantidad y gravedad de las lesiones. Hay disponibles sacos y pantalones cortos con protección, además de protectores para las caderas, rodillas, codos y muñecas, junto con guantes para patinar. Este equipo protector ayuda a absorber el impacto de las caídas.

Quiénes se lesionan

Cada año en los Estados Unidos, 26 mil personas reciben tratamiento en salas de urgencias hospitalarias con lesiones relacionadas con accidentes de patinetas y patines en línea. Los esguinces, fracturas, contusiones y raspaduras son los tipos de lesiones más comunes. Varios factores, la falta de equipo protector, falta de mantenimiento de la patineta, y superficies irregulares para montar, son factores que influyen en estos accidentes.

- Seis de cada diez lesiones por montar en patineta son en niños menores de 15 años de edad.
- Las lesiones en las personas que usan la patineta por primera vez son, por lo general, debido a las caídas.
- Quienes usan patinetas y tienen experiencia sufren lesiones principalmente cuando se caen después de que la patineta se haya dado contra piedras u otras irregularidades en la superficie o cuando intentan acrobacias.

Consejos de seguridad para el uso de patinetas y patines en línea

- Nunca monte en la calle.
- Verifique el lugar en donde va a montar para cerciorarse de que no tenga huecos, bultos, piedras y demás escombros.
- No corra riesgos.
  - Las acrobacias complicadas requieren práctica con cuidado y un lugar diseñado específicamente para ese fin.
  - Solamente una persona debe montar en una patineta o monopatín.
  - Nunca se sostenga de un coche, autobús, camión o bicicleta para que lo remolque.
- Aprender a caerse en caso de un choque puede ayudar a reducir la probabilidad de lesiones graves.
  - Póngase en cuclillas sobre la patineta si siente que está perdiendo el equilibrio.
  - Trate de caer sobre las partes blandas del cuerpo.
  - Trate de rodar en vez de absorber el golpe de la caída con los brazos.
  - Trate de relajar el cuerpo al caerse, aunque pueda ser difícil.

Los cascos

- **Asegúrese de que el casco cumpla con las normas de seguridad. Busque una etiqueta u otra indicación que el casco cumple con los estándares de CPSC, ANSI, SNELL o ASTM.**
- **Compre el tamaño más pequeño que le quede cómodo; use las almohadillas para adaptarlo.**
- **Un casco que queda bien debe ser ajustado, pero no tan apretado que se sienta incómodo.**
- **Un casco que queda bien le debe tocar la cabeza en la corona, los lados, el frente y la parte posterior.**
- **El casco debe quedar bien sentado sobre la parte superior de la cabeza en posición nivelada y cubrir la parte superior de la frente hasta más o menos una pulgada por encima de las cejas.**
- **Ajuste las correas de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Con la correa de la quijada ajustada, el casco no se debe mover cuando usted sacude la cabeza o lo empuja de un lado para otro o de adelanta hacia atrás.**
- **Permita que sus niños elijan sus propios cascos. Los niños tienen más probabilidad de usar el casco si han ayudado a seleccionarlo.**
- **Reemplace su casco cada tres a cinco años.**

Cómo convivir con los animales salvajes

Fuente: Colorado Division of Parks and Wildlife

Los animales salvajes se pueden encontrar dentro y alrededor de las zonas urbanas de la creciente región de Front Range en Colorado. A medida que Colorado Springs y las comunidades que la rodean siguen creciendo, la edificación de parcelas afecta el hábitat y desplaza a los animales salvajes. Algunas especies siguen viviendo en los espacios abiertos, parques, parcelas no edificadas, los lechos de los ríos y en masas de agua o cerca de ellas. Otros se han adaptado a la vida urbana; en particular los zorrillos y mapaches parecen prosperar viviendo en entornos urbanos. En la mayoría de las circunstancias, las personas y los animales salvajes pueden convivir, pero lo importante es recordar que los animales salvajes no son mascotas; son salvajes. La mayoría de los encontrones más peligrosos con animales salvajes ocurren porque la gente no los deja solos.

Es ilegal en Colorado alimentar a los venados, carneros de las Rocosas, cabras de las Rocosas, antílope americano y wapití. A los infractores se les imponen multas.

Los osos

Los osos negros son la única especie de oso que vive en Colorado y son los carnívoros más grandes del estado. Esta especie tan fácilmente reconocida se observa con frecuencia dentro de los límites de la ciudad de Colorado Springs. Con mucha más gente en residencia y recreándose en el territorio original del oso negro, los encontrones entre seres humanos y osos siguen aumentando.

Aunque se les dice oso negro, pueden tener un color miel, rubio, café, acanelado o negro y pueden tener la trompa color café claro o una mancha blanca en el pecho. Según la estación, el suministro de alimentos y el sexo, los osos negros pueden pesar entre 100 y 450 libras (45 y 200 kilogramos). Los osos negros por lo general miden unos tres pies (1 m) de estatura cuando están en las cuatro patas, pero pueden alcanzar los cinco pies (1.6 m) cuando se paran en las patas traseras.

Los osos negros en breve

- La alimentación natural del oso está compuesta más que todo de pastos, bayas, frutas, nueces y plantas con una pequeña porción proviniendo de insectos y rapiña.
- Los osos negros son cautelosos alrededor de las personas y otras cosas que no les son familiares y su reacción normal es correr a escaparse del peligro que perciben.
- Los osos son más activos desde mediados de marzo hasta principios de noviembre antes de dirigirse a sus guaridas a medida que van escaseando los alimentos.
- Los osos pueden oler comida a cinco millas de distancia, tienen una nariz cien veces más sensible que la de los seres humanos.
- Los osos son inteligentes y tienen muy buena memoria, así que una vez que encuentran comida, regresan a buscar más.
- A fines del verano y principios del otoño, los osos necesitan 20 mil calorías al día para aumentar el suficiente peso y sobrevivir el invierno sin comer o beber.

Si se encuentra con un oso

- Trate de espantar a los osos que se acerquen a su residencia. Grite, silbe, aplauda y haga otros tipos de ruidos.
- Nunca se acerque a un oso ni lo arrincone.

Si sorprende a un oso en un sendero

- Deténgase, permanezca calmado y permita que el oso lo identifique y se retire.
- Hable en un tono de voz normal.
- Asegúrese que el oso tenga una ruta de escape.
- Nunca corra ni se suba a un árbol.
- Retírese de inmediato del lugar si ve cachorros. Por lo general, la madre está cerca.

Si el oso no se va

- Cuando un oso se para en las patas traseras está simplemente identificando qué es usted y tratando de verlo y olerlo mejor.
- Agite los brazos lentamente sobre la cabeza y hable con calma. Si el oso resopla, hace ruidos con la quijada o da fuerte contra el piso, quiere que usted le de espacio.
- Sálgase del sendero cuesta abajo, siga mirando hacia el oso y retroceda lentamente hasta que ya no pueda ver el oso.

Si un oso se le acerca

- Manténgase firme. Grite o arroje piedras pequeñas en la dirección del oso. Cuando un oso se dirige hacia una persona, puede ser que es uno acostumbrado a recibir comida o, en muy raras ocasiones, puede ser un oso agresivo.
- Saque su aerosol contra osos y úselo cuando el oso esté a una distancia de 40 pies (12 metros).
- Si el oso lo ataca, luche contra el oso con todo lo que tenga a su disposición, no trate de aparentar estar muerto. Hay personas que se han defendido de un oso usando navajas, bastones y aún las propias manos.

Los coyotes

Los coyotes viven por todo Colorado y se ven comúnmente en Colorado Springs. Son animales adaptables y lo hacen rápidamente a medida que cambian las condiciones. Con alimentación y refugio adecuados, los coyotes están a gusto en el campo, las montañas y las zonas urbanas. Las personas deben estar alerta a su presencia y tomar precauciones para evitar conflictos con ellos. Aunque las interacciones entre

seres humanos y mascotas con coyotes por lo general reciben mala publicidad, los seres humanos pueden coexistir con estos animales con una mejor comprensión de los mismos y de su hábitat. En zonas urbanas, los coyotes pueden perder su temor hacia la gente e incluso pueden amenazar a las mascotas domésticas. Aunque los ataques contra los seres humanos son muy escasos, ha habido casos en los que coyotes han atacado a niños pequeños.

Cómo evitar los encuentros negativos con animales salvajes

- **No alimente a los animales salvajes.**
- **Mantenga la comida de las mascotas adentro.**
- **Cubra los pozos de ventanas con cubiertas de reja, alambre o plástico.**
- **Rellene las grietas y huecos alrededor de los cimientos de la residencia para eliminar lugares en donde puedan vivir animales.**
- **Selle todas las grietas y huecos de más de un cuarto de pulgada de diámetro para mantener las ratas, ratones, murciélagos y culebras fuera de la estructura.**
- **Cubra las chimeneas y los conductos de ventilación de la caldera, ático y secadora de ropa y mantenga los reguladores cerrados para evitar la entrada de animales salvajes.**
- **Entierre reja de alambre a una distancia de uno o dos pies (30 a 60 cm) para evitar que los animales formen madrigueras o escarben en donde usted no lo desea.**
- **Mantenga la basura en recipientes de metal o plástico con tapas que cierren bien y dentro de un garaje o cobertizo.**
- **Marque las ventanas con tiras de cinta blanca o con siluetas de aves rapaces paraayudar a evitar que las aves vuelen contra las ventanas.**
- **Coloque cercas alrededor de los jardines y recoja las frutas de los árboles antes de que se maduren, recoja las que se hayan caído.**
- **Mantenga los alimentadores de pájaros fuera del alcance.**
- **Queme los alimentos después de haber terminado de usar la parrilla.**
- **Mantenga las ventanas y puertas cerradas y con tranca, incluso las de la casa, el garaje y los vehículos.**
- **No deje alimentos, basura, heladeras, desodorantes ambientales ni nada con olores en su vehículo.**

Identificación de coyotes

- Son parecidos en tamaño y forma a un perro pastor pequeño.
- Por lo general tienen cuatro pies (1.2 m) de largo.
- La cola tiene una punta negra y es de unas 14 pulgadas (35 cm) de largo.
- Pesan entre 30 y 40 libras (14 a 18 kg).
- El color del pelo varía según la geografía y estación entre un gris pálido y un marrón o café rojizo.
- Las orejas tienen un color rojizo por detrás.
- Son activos tanto de día como de noche, pero más que todo al amanecer y al anochecer.

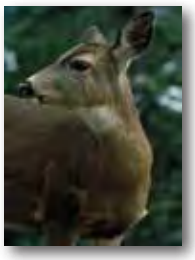
Si vive en donde viven los coyotes

- No permita que sus mascotas deambulen, sobre todo de noche.
- Los coyotes atacan y matan gatos y perros.
- Asegúrese de que su patio tenga una cerca adecuada.
- No permita que sus perros pasen tiempo con los coyotes.
- No deje afuera la comida para las mascotas, puesto que esto invita a los animales salvajes a su patio.
- Mantenga la basura en un lugar de almacenamiento o en un recipiente bien cerrado.

Si se encuentra con un coyote

- Mantenga la distancia y no se acerque al animal.
- Mantenga a sus mascotas con correa cuando las saque a caminar.
- Arroje piedras o palos para asustar al coyote si se le acerca a usted o a su mascota.
- Use una voz fuerte y autoritaria para asustar al animal.

Los venados



Los venados son comunes en Colorado Springs debido a la gran cantidad de parques y espacios abiertos en la ciudad y a la proximidad a los bosques y al campo. Hay dos especies de venados en Colorado Springs: venado cola blanca y ciervo mulo. Ambas especies tienen un promedio de cinco pies de largo (1.5 m) y unos tres pies (1 m) o más de altura hasta el hombro. Los machos pueden llegar a pesar 400 libras (180 kg) y las hembras pesan más o menos la mitad.

Si usted vive en donde viven los ciervos

- Conduzca lentamente y con cautela cuando vea señales que indican el cruce de venados, en particular durante las horas de alimentación, como al anochecer y al amanecer.
- Conduzca con cuidado si ve un ciervo en la carretera, por lo menos otro puede estar cerca.
- No moleste a los animales; ellos tienden a trasladarse a lugares nuevos.
- Utilice repelentes comerciales para ciervos o mezclas con huevos para repeler a los venados.
- Proteja los jardines, flores y arbustos con cilindros de alambre y cercos.
- Piense en sembrar plantas y arbustos nativos que pueden ser fuentes de alimentos menos atractivas.

Los pumas

Los pumas en Colorado se encuentran más que todo en las estribaciones, cañones o en las mesas y les gustan los lugares con arbustos y los bosques. Colorado Springs, con su geografía y vegetación ofrece un hábitat adecuado, si no deseable en donde pueden vivir y deambular estos gatos grandes. Los pumas se encuentran por lo general en lugares con bastantes ciervos y protección adecuada. Estas características son comunes en las estribaciones, los bordes de la ciudad y los espacios abiertos de Colorado Springs. No es sorprendente, entonces, que esté aumentando la cantidad de encuentros entre pumas y seres humanos a medida que la gente se muda al hábitat del puma y pasa más tiempo usando senderos para alpinismo y para correr en esos lugares.

El puma tiene más nombres en inglés que cualquiera de los demás mamíferos de Colorado: cougar, puma, panther, catamount o lion. Como el gato más grande de Colorado, los pumas adultos alcanzan más de seis pies (3 m) de largo que incluyen una cola larga de punta negra. Por lo general pesan 130 libras (58 kg) o más. El color de los pumas es entre rojizo y habano, con un color más pálido en el vientre.

Los pumas en breve

- Los pumas por lo general son calmados, silenciosos y elusivos. Es raro ver pumas en su hábitat natural.
- No es común que los pumas ataquen a los seres humanos.
- La alimentación normal del puma son los venados, y los adultos comen más o menos una vez a la semana.
- Los pumas cazan furtivamente, con frecuencia cayendo sobre la presa desde un árbol o roca que sobresale sobre el sendero de los animales.
- Son más activos al anochecer y al amanecer.

Si se encuentra con un puma

- No se acerque a un puma, en particular uno que esté comiendo o que tenga cachorros. La mayoría de los pumas tratan de evitar los enfrentamientos. Deles una manera de escapar.
- Permanezca calmado cuando se encuentre con un puma. Converse con calma, pero con firmeza. Muévase lentamente.
- Deténgase o retroceda lentamente, si lo puede hacer sin peligro. Correr puede estimular el instinto del puma de perseguir y atacar. Enfréntese al puma y párese erguido.
- Haga todo lo que pueda para dar la apariencia de ser más grande, alce los brazos o abra su abrigo si está usando uno.
- Proteja a los niños pequeños levantándolos para que no les de pánico y salgan corriendo.
- Arroje piedras, ramas o lo que pueda sin agacharse o darle la espalda si el puma se comporta agresivo. Agite los brazos lentamente sobre la cabeza y hable con firmeza. Lo que quiere hacer es convencer al puma que usted no es presa y que en realidad puede ser un peligro para el puma.
- Si lo llega a atacar, luche contra el puma. Hay presas que los han hecho huir luchando contra ellos. Hay personas que han luchado con éxito contra ellos con piedras, palos, gorras o abrigos, herramientas para el jardín y con las manos.
- Trate de permanecer de pie.

Si tiene un encontrón con un puma, o un puma lo ataca, comuníquese de inmediato con Colorado Division of Parks and Wildlife durante las horas de servicio al público, de lunes a viernes al 303-297-1192. Antes y después de este horario, comuníquese con Colorado State Patrol o el departamento local del Sheriff.

Si vive en donde viven los pumas

- Camine en grupos y hagan bastante ruido para reducir las probabilidades de sorprender a un puma.
- Asegúrese de que los niños estén cerca de usted y en donde los pueda ver en todo momento.
- Lleve un bastón para ayudarle a defenderse contra un puma.
- Haga ruido si sale durante las horas en que los pumas están más activos.
- Instale iluminación en el exterior. Ilumine los lugares por donde camina para poder ver a un puma si estuviera presente.
- Supervise a los niños cuando jueguen al aire libre. Asegúrese de que los niños se entren antes del anochecer y no salgan antes del amanecer. Hable con los niños sobre los pumas y enséñeles qué deben hacer si se encuentran con uno.
- Use jardinería paisajista o retire la vegetación para eliminar los lugares en donde se puedan esconder los pumas, en particular alrededor de los lugares de recreación para los niños. Haga que sea difícil que los pumas se acerquen sin verlos.
- Siembre arbustos autóctonos para reducir las visitas de animales salvajes en su propiedad.
- Mantenga a sus mascotas bajo control. Las mascotas que deambulan se convierten en fáciles presas y pueden atraer pumas. Entre a las mascotas por las noches. Si deja su mascota afuera, manténgala en una jaula. No alimente a las mascotas afuera; esto puede atraer a mapaches y otros animales que los pumas cazan.
- Almacene la basura bien protegida.

Fuentes para la información sobre osos, coyotes, ciervos y pumas: Colorado Division of Parks and Wildlife, por David M. Armstrong, University of Colorado-Boulder

Las culebras

Fuente: Fuente: M. Cerato y W.F. Andelt y Colorado State University Extension Office

De las 25 especies de culebras en Colorado, la culebra cascabel occidental es la única especie venenosa que se encuentra con regularidad en Colorado Springs. Las culebras cascabeles se pueden encontrar en una variedad de hábitats, como colinas rocosas, campos de pasto, bosques y a lo largo de los riachuelos. Cuando vaya a caminar en uno de los numerosos parques, espacios abiertos de la región o en otro hábitat de culebras cascabeles, la mejor medida de seguridad contra las culebras venenosas es estar preparado para un posible encuentro con ellas. Por lo general, las culebras cascabeles no son agresivas hacia las personas y las mascotas, a menos que se les asuste, se sientan acorraladas o alguien se pare en ellas.

Antes de entrar en hábitat de culebras cascabeles

- Sepa cómo reconocer a una culebra cascabel occidental.
- Use pantalones largos y sueltos además de botas de cuero de media caña, o mejor, protectores contra culebras.
- Alerte a las culebras de su llegada arrastrando un palo largo por el pasto antes de entrar.
- No salte sobre troncos, de vuelta a las piedras, coloque las manos sobre grietas en las piedras ni se siente, sin primero verificar con cuidado que no haya culebras.
- Si se le enfrenta una culebra cascabel, permanezca calmado y quieto en un principio, luego trate de retroceder poco a poco y con cuidado.

Cómo identificar las culebras cascabeles occidentales

- Un cascabel en la punta de la cola.
- Colmillos además de las filas de dientes.
- Pupilas que pueden parecer lineas delgadas a la luz brillante, mientras que las culebras no venenosas tienen pupilas redondas.
- Una cabeza triangular y un cuello delgado.

Cómo ahuyentar a las culebras de su patio y residencia

- Elimine los lugares frescos y húmedos en donde se esconden las culebras.
- Retire las pilas de ramas y rocas, mantenga los arbustos alejados de los cimientos y corte el pasto alto.
- Controle las poblaciones de insectos y roedores (la fuente principal de comida de las culebras) para forzarlas a buscar lugares con un suministro mejor de alimentos.
- Coloque los granos en recipientes herméticos y limpie la comida de las mascotas y los escombros o basura.
- Evite que las culebras ingresen al sótano y a los espacios debajo de la vivienda sellando todas las aperturas de ¼ de pulgada de ancho y más grandes con enmasillado, argamasa o tela de ferretería de ⅛ de pulgada de gruesa.

Las arañas

Fuente: Colorado Division of Parks and Wildlife y W. Cranshaw de Colorado State University Extension Office – paráfrasis

La araña viuda occidental es común en Colorado Springs y es la única araña peligrosa para los seres humanos que se encuentra con regularidad en la región. La más conocida "viuda negra" es más común en el este y sureste de los Estados Unidos. Por lo general, las arañas viudas tienen sus nidos cerca del suelo en lugares oscuros no perturbados. Algunos de los lugares preferidos de las viudas son los hoyos para ventanas de sótano, las esquinas en los garajes, las pilas de piedras o leña sueltas, las entradas a los espacios debajo de las viviendas y los madrigales viejos de roedores.

Identificación de las arañas viudas

La presencia de marcas rojas o rojizas anaranjadas en la parte inferior del abdomen es una característica de las arañas viudas. Este patrón puede variar en forma desde un patrón definido parecido a un reloj de arena a la apariencia de dos triángulos separados. Sin embargo, este patrón puede variar muchísimo con la viuda occidental, en la que las marcas pueden ser definidas y en colores vivos, o a veces apenas visibles y poco definidas.

Señales y síntomas de la picadura de una araña viuda

Las picaduras de las arañas viudas son dolorosas y pueden ser peligrosas porque contienen un veneno que ataca los nervios. Afortunadamente, las arañas viudas no son agresivas y es muy poco común que piquen. Las picaduras ocurren cuando se ha provocado a una hembra, como cuando una persona, sin darse cuenta, presiona sobre una araña que se encuentra descansando debajo de una piedra o un tronco.

- A menudo, poco después de la picadura se tiene una sensación de malestar y la severidad de los síntomas agudos aumenta durante el primer día.
- Unas de las reacciones más comunes son dolor o presión en los músculos y el pecho.
- El dolor se puede extender al abdomen y producir calambres estomacales y náuseas.
- Otros síntomas incluyen inquietud, angustia, sudoración y dificultad para respirar y para hablar.
- Se puede observar hinchazón en las extremidades y los párpados, pero casi nunca en el sitio de la picadura.
- Con frecuencia se observa una sensación de ardor en las plantas de los pies.
- Los síntomas a menudo desaparecen después de dos o tres tías, pero algunos pueden continuar durante varias semanas y hasta un mes después de la picadura.

La reacción de otros mamíferos a la toxina de las viudas es variable. Por ejemplo, los caballos son altamente susceptibles, mientras que los conejos son más resistentes. Los gatos pueden ser susceptibles a las picaduras de las viudas, mientras que los perros pueden sufrir solamente síntomas leves.

Enfermedades transmisibles de los animales

Fuente: El Paso County Public Health, United States Center for Disease Control y eHow.com

Hantavirus and Plague

El hantavirus es una enfermedad respiratoria infecciosa transmitida por ciertos roedores salvajes, en particular los ratones ciervo. Los ratones eliminan el virus en la orina, las heces y la saliva. Cuando se revuelve la orina, las heces o el material de los nidos, las partículas del virus se elevan por el aire. Todos quienes queden en contacto con las heces, orina, saliva o material de los nidos de los roedores infectados con el hantavirus corren el riesgo de infectarse.

El período de incubación (el tiempo entre la exposición y los primeros síntomas) varía entre una y cinco semanas, con un promedio de dos a tres semanas. La enfermedad del hantavirus es grave y puede dar lugar a insuficiencia respiratoria y a la muerte. El hantavirus no se contagia de una persona a otra. En la actualidad, no hay tratamientos medicinales eficaces contra el hantavirus.

Síntomas del hantavirus

- Fiebre, fatiga, dolores musculares.
- Dolores de cabeza, mareos, escalofríos.
- Vómitos, diarrea y dolor abdominal.
- Tos y falta de aliento, puesto que los pulmones se llenan de líquido.

La plaga *(Yersinia pestis)* es causada por bacterias transmitidas a los seres humanos por medio de las picaduras de pulgas infectadas y mediante el contacto directo con animales infectados con la plaga. En Colorado Springs, los perros de las praderas y los conejos son los animales salvajes con más probabilidad de ser portadores de la plaga. No obstante, las ardillas de roca y las listadas, además de los ratones también pueden contagiarse después de consumir otros animales infectados.

La transmisión de la plaga de gatos y perros domésticos también ha causado la plaga en seres humanos. Los gatos a veces presentan hinchazón y llagas alrededor de la boca, la cabeza y el cuello cuando están infectados. Procure atención veterinaria profesional para estos animales y no manipule las mascotas que sospeche estén enfermas sin usar guantes y protección para la cara.

En los seres humanos, el período de incubación de la plaga es por lo general entre uno y seis días, según el modo de transmisión. El tratamiento con antibióticos es eficaz durante las etapas iniciales de la enfermedad. Pueden ocurrir complicaciones potencialmente mortales si se tardan el diagnóstico y el tratamiento adecuados.

Síntomas de la plaga

- Hinchazón de los ganglios linfáticos.
- Neumonía de rápido desarrollo.
- Sangrado debajo de la piel.
- Dolores de cabeza severos y debilidad.

Cómo prevenir la exposición a los roedores y cómo proteger su residencia contra los mismos

La mejor manera de prevenir la infección es evitar el contacto con los roedores. Manténgalos alejados de los lugares de acceso común, tales como su residencia, el garaje y los cobertizos. Aunque puede ser difícil eliminar por completo a los roedores, haga todo lo que pueda por vigilar y reducir su presencia. Se deben tomar precauciones especiales al limpiar o trabajar en un lugar infestado de roedores.

- Mantenga su residencia y los edificios exteriores limpios.
- Almacene de la manera adecuada o deseche los alimentos no usados, incluso los alimentos para las mascotas.
- Mantenga la basura bien cerrada.
- Rellene todos los huecos alrededor de las estructuras con malla de alambre, esponja de acero o cemento.
- Monte y mantenga trampas de resorte alrededor de los edificios, tanto adentro como afuera.
- Elimine o tenga bien mantenidos los lugares en donde se pueden esconder y multiplicar los roedores, como las pilas de leña, el equipo para el jardín, el cemento partido y la basura.
- No alimente ni invite a las especies de roedores o conejos a que entren a su jardín, porche o patio.
- Reduzca el hábiat de los roedores alrededor de su hogar, lugar de trabajo y áreas de recreación.
- Use guantes cuando esté manejando o despellejando animales que puedan estar infectados.
- Use repelente si cree que pueda quedar expuesto a las pulgas de roedores durante actividades tales como acampar, caminatas o trabajo al aire libre.
- Mantenga a sus mascotas libres de pulgas aplicándoles productos para el control de las mismas. Si su mascota se enferma, procure oportunamente atención veterinaria.
- No permita que los perros o gatos que ambulan libremente en lugares endémicos duerman en su cama.
- No toque con las manos a animales salvajes enfermos, muertos o que se estén muriendo.
- Evite las guaridas de roedores como los huecos de los perros de pradera, puesto que la población de las pulgas con la enfermedad puede ser bien numerosa en esos lugares.

Cómo limpiar los edificios plagados de roedores para evitar el hantavirus

- Abra todas las puertas y ventanas por lo menos 30 minutos antes de limpiar. Use un respirador de clasificación N95 si el edificio está bastante plagado o no es posible ventilarlo.
- Rocíe una solución de blanqueador sobre todas las heces, materiales de nidos y restos de roedores y deje remojar unos 5 a 10 minutos antes de limpiar con un trapeador, esponja o toalla mojados. No use una escoba ni una aspiradora, puesto que pueden levantar el virus.
- Use una mezcla de blanqueador y agua (1½ tazas de blanqueador para cada galón de agua, o una parte de blanqueador para cada nueve partes de agua). Siempre debe usar guantes impermeables.

- Deseche los materiales contaminados colocándolos en una bolsa de plástico sellada y llevándolos a un recipiente de basura al aire libre.
- Lávese bien las manos después de limpiar.

Virus del Nilo occidental

Los mosquitos infectados propagan el virus del Nilo occidental cuando pican a los animales y seres humanos. Este virus puede ser muy grave o fatal. Sin embargo, la mayoría de las personas infectadas con virus transmitidos por mosquitos no se enferman ni tienen síntomas. La transmisión entre las personas no ocurre. El virus está presente entre mayo y septiembre cuando los mosquitos son más abundantes, pero el riesgo para los seres humanos ocurre más que todo entre agosto y principios de septiembre.

En Colorado Springs, los mosquitos que transmiten el virus del Nilo occidental se alimentan alrededor del amanecer y el anochecer. Durante el día, descansan en lugares con sombra y aislados, tales como debajo de los porches, los aleros de los techos, el pasto alto y las alcantarillas. Se multiplican en casi toda fuente de agua que permanezca estancada por más de unos pocos días.

Síntomas del virus del Nilo occidental

Aproximadamente, el 80% de las personas infectadas con virus transmitidos por mosquitos no se enferman ni tienen síntomas. Para las personas que se enferman, el tiempo entre la picadura del mosquito y la aparición de los síntomas varía entre 2 y 14 días.

Hay dos tipos de enfermedades que pueden ocurrir en los seres humanos: (1) síndrome de fiebre viral y (2) encefalitis, una inflamación del cerebro o de los tejidos que lo rodean. Aproximadamente un 20% de las personas infectadas con el virus del Nilo occidental presentan el síndrome de fiebre viral. Los síntomas de la fiebre viral incluyen fiebre, dolor de cabeza, malestar; y pueden durar entre 2 y 7 días.

En menos del 1% de los casos, el virus puede causar una infección cerebral más grave, como meningitis o encefalitis. Los síntomas empiezan con la aparición súbita de fiebre alta y dolor de cabeza, y luego puede evolucionar a tortícolis, desorientación y temblores. Las infecciones graves pueden provocar daño cerebral permanente o la muerte. No hay tratamiento específico para la infección con estos tipos de virus, excepto los tratamientos complementarios.

Prevención y control de los mosquitos

- Limite las actividades al aire libre alrededor del amanecer y el anochecer, cuando los mosquitos se alimentan.
- Use vestimenta protectora como pantalones largos livianos y camisas de manga larga.
- Aplique repelente contra insectos a la piel expuesta cuando se encuentre al aire libre.
- Los repelentes con DEET son eficaces, pero se deben aplicar con cuidado. Se recomiendan productos con una concentración del 10% de DEET o menos para los niños.
- Asegúrese de que las puertas y ventanas tengan mosquiteros bien ajustados sin rasgones ni huecos.
- Vacíe toda el agua estancada en las propiedades particulares, no importa qué tan pequeña sea la cantidad.
- Mantenga peces que se alimentan de las larvas de mosquitos en los estanques y las fuentes.
- Inspeccione el agua en los baños para pájaros y piscinas pequeñas y vacíe el agua estancada de los platos de las macetas para plantas por lo menos una vez a la semana.
- Inspeccione alrededor de los grifos y aparatos de aire acondicionado; repare las goteras y charcos que permanezcan varios días.
- Asegúrese de que las canaletas del techo vacíen de la manera adecuada.
- Elimine el agua estacada debajo y alrededor de las estructuras y en los techos planos.
- Retire los artículos que puedan recolectar agua, tales como neumáticos viejos, baldes y recipientes vacíos.
- Notifique a las autoridades locales sobre la presencia de pájaros muertos, porque pueden indicar que el virus del Nilo occidental está circulando entre los pájaros y los mosquitos.

La Rabia

La rabia es un virus que afecta el sistema nervioso central en los mamíferos, provocando una inflamación mortal del cerebro y la médula espinal. En Colorado Springs, los murciélagos son los portadores principales de la rabia, pero los mapaches, zorrillos, zorros y coyotes también son portadores del virus. Aunque los murciélagos son los portadores principales, en estudios de investigación se sugiere que menos del uno por ciento de los murciélagos está infectado con rabia.

El virus de la rabia se encuentra en la saliva de los animales infectados y por lo general se propaga por medio de una mordedura, un arañazo u otro tipo de contacto con la boca o la saliva del animal. Los perros, gatos o hurones que muerdan a un ser humano se deben aislar durante un período de observación de diez días para determinar si padecen los síntomas de la rabia. Si el perro, gato o hurón permanece vivo y sano durante los diez días después de haber mordido a alguien, entonces no tenía rabia en el momento en ocurrió la mordedura. Este período de observación solamente se aplica a estas tres especies.

Si una persona recibe una mordedura o de otra manera está en contacto con un animal salvaje con la probabilidad de estar rabioso, se deben tomar todas las medidas posibles para atrapar el animal y hacerle los análisis de la rabia. Es importante no destruir ni dañar la cabeza del animal. La única manera de determinar si un animal estaba rabioso es examinar el tejido cerebral intacto.

La Rabia en los seres humanos

La rabia es una enfermedad mortal con síntomas que evolucionan. Es muy importante notificarle a su proveedor de atención médica de inmediato si lo ha mordido un animal que pueda tener rabia. Hay una vacuna disponible que es casi el 100% eficaz en la prevención de la rabia si se administra tan pronto como sea posible después de la exposición. El primer paso para reducir la probabilidad de infección es lavar la herida de inmediato con agua y jabón seguido de una serie de vacuas de 2 a 4 semanas.

Síntomas de la rabia

- Dolor u hormigueo en el lugar de la mordedura.
- Halucinaciones.
- Hidrofobia, temor al agua provocado por espasmos en la garganta.
- Parálisis en partes del cuerpo.

Los animales rabiosos no se pueden identificar

- Es imposible determinar si un animal está rabioso simplemente observándolo.
- El método más seguro es no tocarlo.

Cómo protegerse contra la rabia

- No alimente, toque ni adopte animales enfermos o salvajes y sea precavido con los perros y gatos callejeros.
- Enséñeles a los niños a no molestar a los animales salvajes y a que le digan a un adulto si los ha mordido o arañado un animal.
- Cierre los recipientes de basura o almacénelos en un garaje o cobertizo.
- Llame a su proveedor de atención médica si un animal lo ha mordido o arañado.

Cómo proteger a las mascotas contra la rabia

- Mantenga al día las vacunas antirrábicas de los gatos, hurones y perros.
- Mantenga a sus mascotas controladas; los gatos y hurones adentro y los perros bajo supervisión directa cuando se encuentren al aire libre.

Tularemia

La tularemia, también conocida como fiebre de conejo o fiebre causada por los tábanos, es una enfermedad potencialmente grave que de vez en cuando se puede transmitir de los animales a los seres humanos. La bacteria *Francisella tularensis* causa esta enfermedad. La enfermedad afecta más que todo a los mamíferos, en particular a los roedores, conejos y liebres, pero también puede infectar aves e insectos.

La tularemia se propaga entre los animales por picaduras de insectos, la transmisión directa y la inhalación o ingestión de la bacteria. La bacteria puede permanecer durante largos períodos de tiempo en el medio ambiente en el agua, la tierra y los cadáveres de animales.

Hay muchas formas de la enfermedad que pueden ocurrir en los seres humanos. La forma que se presente en una persona en particular depende de la manera en que la haya contraído. La forma más común de la enfermedad en los seres humanos es tularemia ulceroglandular. Se caracteriza por una úlcera en la piel que se forma en el lugar de la infección, por lo general en la picadura de un insecto, una cortadura u otra herida en la piel. Otras formas de la enfermedad incluyen: glandular, que afecta los ganglios linfáticos; neumónica, que afecta los pulmones y causa neumonía; oculoglandular, que afecta uno o ambos ojos; y tifoidea, que es una infección sistémica de la sangre.

Los síntomas de la tularemia pueden ser no específicos y por lo tanto puede ser difícil diagnosticarla. Después de infectarse, las personas pueden presentar neumonía, deshidratación, inflamación del bazo o el hígado, y sin tratamiento, puede progresar a una infección séptica de la sangre e incluso la muerte.

Los síntomas generalizados de la tularemia incluyen, entre otros:

- Fiebre
- Sarpullido
- Tos
- Dolor abdominal
- Vómito
- Dolores de cabeza
- Dolores musculares
- Fatiga
- Malestar
- Hinchazón y dolor de los ganglios linfáticos
- Anorexia

Los síntomas por lo general aparecen unos 2 a 10 días después de la exposición a la bacteria, pero pueden demorar hasta 21 días.

Cómo se contrae la tularemia

Sólo son necesarias unas pocas bacterias para producir la tularemia. Los síntomas y la gravedad de la enfermedad dependen de la ruta por la cual la bacteria se introduce en el cuerpo humano. Nunca se ha notificado el contagio de la tularemia de una persona a otra.

Las personas pueden contraer la enfermedad de las siguientes maneras:

- La picadura de una garrapata, un tábano, que por lo general causan tularemia ulceroglandular o glandular.
- El manejo de animales infectados, en particular durante la caza o al despellejar conejos, ratas almizcleras, perros de pradera u otros roedores; el manejo de una mascota que ha contraído la enfermedad, en particular gatos, perros o roedores mascotas.
- Consumir o beber alimentos o agua contaminados que no han sido bien cocinados o procesados.
- Inhalar polvo o aerosoles que contienen *F. tularensis*.

¿Cómo se trata la tularemia?

La tularemia puede ser difícil de diagnosticar porque es poco común y muchos de los síntomas que produce también se presentan en enfermedades más comunes. Si ha ido de caza hace poco, ha estado jardineando, ha tenido contacto con animales enfermos o muertos, o tiene picaduras recientes de garrapatas o tábanos, debe compartir esta información con su proveedor de atención médica. Se pueden llevar a cabo exámenes de sangre para confirmar el diagnóstico de la tularemia. Se usan antibióticos durante 10 a 21 días para tratar la infección, según la condición de la enfermedad y el medicamento que se utilice. Los síntomas pueden durar varias semanas incluso después de que se haya completado el tratamiento, y la mayoría de las personas se recupera por completo.

Cómo evitar la infección con tularemia

La tularemia ocurre naturalmente en muchas partes de los Estados Unidos, incluso Colorado. Cuando vaya en caminatas, a acampar o trabaje al aire libre, use repelente de insectos con un 20 al 30% de DEET (N,N-dietil-meta-toulamida), icaridina o IR3535. Siga las instrucciones en la etiqueta para usarlo de la manera adecuada. Use pantalones largos, camisas de manga larga y calcetines largos para mantener a las garrapatas y los tábanos lejos de la piel. Retire las garrapatas rápidamente con pinzas de punta. No consuma agua de superficies sin tratar (es decir, de lagos, ríos y riachuelos). Cuando pode el césped o trabaje en el jardín, no pode sobre animales muertos. Piense en usar mascarilla para el polvo con el fin de reducir el riesgo de inhalar la bacteria. Si caza, atrapa o despelleja animales, use guantes, en particular cuando maneje conejos, ratas almizcleras, perros de pradera y demás roedores. Cocine bien la carne de animales salvajes antes de consumirla.

Observe los cambios de comportamiento en sus mascotas (en particular roedores, conejos o liebres) o ganado y consulte con un veterinario si presentan síntomas poco comunes.

Primeros auxilios

Fuente: Mayo Clinic a menos que se indique lo contrario

Los primeros auxilios pueden ser necesarios cuando alguien se enferma, se lesiona o experimenta alguna enfermedad. Aprender las técnicas de primeros auxilios y aplicarlas permite proporcionar un tratamiento médico básico de emergencia para las lesiones leves y para las más graves, antes de que llegue tratamiento médico más avanzado.

Usted puede ser mucho más eficaz en una emergencia si ha tomado una clase de reanimación cardiopulmonar y de primeros auxilios. Llame a la oficina de la American Heat Association de Colorado Springs al 719-635-7688 y a la sección de Pikes Peak de la Cruz Roja al /19-632-3563 para obtener información sobre capacitación y clases.

Fíjese si tiene un brazalete de alerta médica

Mientras le da primeros auxilios, fíjese si tiene un brazalete de alerta médica. Los brazaletes médicos pueden brindar información como las afecciones de la persona, número de identificación personal y un número de teléfono para llamar y solicitar información adicional.

Botiquín de primeros auxilios: Suministros y Medicamentos sugeridos

Suministros básicos

- Cinta adhesiva y vendas
- Ungüento antibiótico
- Solución o toallitas antisépticas
- Vendas y un rollo de vendaje elástico y tiritas de vendaje de varios tamaños
- Paquetes de hielo instantáneo
- Bolas de algodón e hisopos de algodón
- Guantes desechables de látex o sintéticos, por lo menos dos pares
- Cinta adhesiva plateada
- Gasa en cuadritos y rollos de gasa en varios tamaños
- Gafas protectoras
- Mascarillas
- Manual de instrucciones sobre primeros auxilios
- Vaselina u otro tipo de lubricante
- Bolsas de plástico para desechar materiales contaminados
- Ganchos de nodriza de varios tamaños
- Tijeras, pinzas y una aguja
- Jabón o desinfectante instantáneo para las manos
- Enjuague estéril para los ojos, como solución salina
- Protector solar
- Jeringa, tacita, cuchara o gotero para medicamentos
- Termómetro
- Equipo de preservación para dientes que contenga solución salina y un estuche de viaje
- Vendaje triangular
- Perilla de caucho u otro dispositivo similar para enjuagar heridas

Medicamentos

- Carbón activado (úselo si el centro toxicológico se lo indica)
- Gel de Aloe vera
- Antiácido para el malestar estomacal
- Medicamento antidiarréico
- Antihistamínico oral de venta libre
- Analgésicos con y sin aspirina (nunca les de aspirina a los niños)
- Loción de Calamina
- Crema de hidrocortisona de venta libre
- Medicamentos personales que no requieren refrigeración
- Epinefrina, si su médico se la ha recetado para tratar la anafilaxis

Llame al 911 si cree que la emergencia médica es potencialmente mortal.

Reanimación cardiopulmonar

La reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) es un método para salvar vidas que es muy útil en varias emergencias en las que una persona ha dejado de respirar o no le late el corazón. La American Heart Association recomienda que todos, tanto los transeúntes como el personal médico, empiecen la reanimación cardiopulmonar con compresiones del pecho.

Si teme que sus conocimientos o aptitudes no sean perfectos, es mejor hacer algo que no hacer nada. Recuerde, la diferencia entre hacer algo y no hacer nada puede ser la vida de una persona.

Estos son consejos de la American Heart Association:

- **Para los no capacitados.** Si no está capacitado en reanimación cardiopulmonar, entonces suministre solamente CPR con las manos. Esto significa compresiones del pecho sin interrupción de más o menos 100 por minuto hasta que llegue el personal de rescate (se describe mejor más adelante). No debe tratar de dar respiración de rescate.

- **Para los capacitados, que han olvidado.** Si ha recibido capacitación en reanimación cardiopulmonar antes, pero no siente confianza en sus aptitudes, simplemente dé compresiones de pecho a una velocidad de 100 por minuto.

- **Para los capacitados y listos.** Si está bien capacitado y tiene confianza en sus aptitudes, empiece con las compresiones de pecho en vez de averiguar primero el estado de las vías respiratorias y de administrar respiración de rescate. Empiece la reanimación cardiopulmonar con 30 compresiones antes de inspeccionar las vías respiratorias y de administrar la respiración de rescate.

Los consejos anteriores corresponden a adultos, niños y bebés que necesitan reanimación cardiopulmonar, pero no a los recién nacidos.

La reanimación cardiopulmonar puede mantener el flujo de sangre oxigenada al cerebro y demás órganos vitales hasta que un tratamiento médico más definitivo pueda restaurar un ritmo cardíaco normal.

Cuando el corazón se detiene, la falta de sangre oxigenada puede causar daño cerebral en unos pocos minutos. Una persona puede morir en un lapso de ocho a diez minutos.

Para aprender a administrar reanimación cardiopulmonar, tome una clase certificada de primeros auxilios que incluya CPR y cómo usar un desfibrilador externo automático (AED, por sus siglas en inglés).

Antes de empezar

Antes de empezar a administrar reanimación cardiopulmonar, verifique:

- ¿La persona está consciente o inconsciente?
- Si la persona parece estar inconsciente, dele golpecitos y grítele, "¿Le pasó algo?"
- Si la persona no responde y hay dos personas disponibles, una de ellas debe llamar al 911 o al número de emergencia local y la otra debe empezar la reanimación cardiopulmonar. Si usted se encuentra solo y tiene acceso inmediato a un teléfono, llame al 911 antes de empezar a administrar la reanimación cardiopulmonar, a menos que crea que la persona no responde debido a asfixia (por ahogo en agua). En este caso especial, empiece la reanimación cardiopulmonar y luego llame al 911 o al número local de emergencia.
- Si hay un desfibrilador externo inmediatamente disponible, administre un choque si el dispositivo se lo indica, luego empiece la reanimación cardiopulmonar.

Recuerde las letras C-A-B

La American Heart Association usa una sigla en inglés, CAB, que vamos a cambiar a CVR: circulación, vías respiratorias, respiración) para ayudarles a las personas a recordar el orden en que deben administrar los pasos de reanimación cardiopulmonar.

Circulación: Restablece la circulación de la sangre con compresiones del pecho.

1. Coloque a la persona de espaldas sobre una superficie firme.
2. Arrodíllese al lado del cuello y los hombros de la persona.
3. Coloque la palma de una mano sobre el centro del pecho de la persona, entre los pezones o tetillas. Coloque la otra mano encima de la primera. Mantenga los brazos derechos y coloque los hombros directamente sobre las manos.
4. Use el peso del cuerpo (no solamente los brazos) a medida que empuja directamente hacia abajo (comprime) el pecho por lo menos dos pulgadas (aproximadamente 5 centímetros). Empuje a una velocidad rápida de unas 100 compresiones por minuto.
5. Si no ha recibido capacitación en reanimación cardiopulmonar, siga con las compresiones de pecho hasta que observe señales de movimiento o hasta que el personal médico de emergencia se haga cargo. Si ha recibido capacitación en reanimación cardiopulmonar, pase a verificar las vías respiratorias y a administrar respiración de rescate.

Vías respiratorias: Despeje las vías respiratorias

1. Si ha recibido capacitación en reanimación cardiopulmonar y ha realizado 30 compresiones de pecho, abra las vías respiratorias de la persona echándole la cabeza hacia atrás y levantándole la quijada. Coloque la palma de la mano sobre la frente de la persona y eche la cabeza hacia atrás. Luego, con la otra mano, levante la quijada con cuidado para abrir las vías respiratorias.
2. Verifique que esté respirando normalmente, sin demorarse más de cinco a diez segundos. Observe para ver si hay movimiento del pecho, escuche para ver si tiene sonidos normales de respiración y sienta la respiración de la persona con la mejilla y el oído suyos. Los jadeos no se consideran respiración normal. Si la persona no respira normalmente y está capacitado en reanimación cardiopulmonar, empiece respiración boca a boca. Si cree que la persona está inconsciente debido a un ataque cardíaco y no tiene capacitación en procedimientos de emergencia, sáltese la respiración boca a boca y siga con las compresiones de pecho.

Respiración: Respire por la persona

La respiración de rescate puede ser respiración boca a boca o boca a nariz si la boca tiene una lesión grave o no se puede abrir.

1. Con las vías respiratorias abiertas (echando la cabeza hacia atrás, y levantando la quijada), apriete las fosas nasales para administrar respiración boca a boca y cubra la boca de la persona con la suya, formando un sello.
2. Prepárese para darle dos respiraciones de rescate. Dele la primera respiración de rescate, de un segundo de duración, y observe para ver si se levanta el pecho. Si el pecho se levanta, dele la segunda respiración. Si el pecho no se levanta, repita echando la cabeza hacia atrás y levantando la quijada y luego dele la segunda respiración. Treinta compresiones de pecho seguidas de dos respiraciones de rescate se consideran un ciclo.
3. Vuelva a resumir las compresiones de pecho para restaurar la circulación.
4. Si la persona no ha empezado a moverse después de cinco ciclos (unos dos minutos) y hay un desfibrilador externo automático disponible (AED), úselo y siga las indicaciones. Administre un choque, luego resuma la reanimación cardiopulmonar, empezando con las compresiones de pecho, dos minutos más antes de administrar un segundo choque. Si no está capacitado en el uso de un AED, un operador del 911 o de otra agencia de emergencia le puede ayudar a usarlo. Use palas pediátricas, si las hay, para los niños entre 1 y 8 años de edad. No use los AED en bebés menores de un año de edad. Si no hay un AED disponible, siga con el paso 5 a continuación.
5. Continúe con la reanimación cardiopulmonar hasta tener señales de movimiento o hasta que se haga cargo el personal médico de emergencia.

Para administrar reanimación cardiopulmonar a un niño

El procedimiento para administrar reanimación cardiopulmonar en niños de 1 a 8 años de edad es básicamente igual al procedimiento para adultos. Las diferencias son:

1. Si está solo, administre cinco ciclos de compresiones y respiraciones en el niño, esto puede tomar unos dos minutos, antes de llamar al 911 o al número local de emergencias y antes de usar el AED.
2. Use solamente una mano para administrar las compresiones del corazón.
3. Respire menos fuerte.
4. Use la misma proporción de compresiones y respiraciones que se usa para adultos: 30 compresiones seguidas de dos respiraciones. Esto se considera un ciclo. Después de las dos respiraciones empiece de inmediato con el siguiente ciclo de compresiones y respiraciones.
5. Después de cinco ciclos (unos dos minutos) de reanimación cardiopulmonar, si el niño no responde y hay disponible un dispositivo de desfibrilador externo automático, úselo y siga las indicaciones. Use las palas pediátricas, si las hay. Si no hay palas pediátricas, use las para adultos.
6. Continúe hasta que el niño se mueva o llegue ayuda.

Para administrar reanimación cardiopulmonar a un bebé

La mayoría de los paros cardíacos en bebés suceden como resultado de la falta de oxígeno, como después de ahogarse en agua o atragantarse con algo en la garganta. Si sabe que el bebé tiene una obstrucción en las vías respiratorias, administre primeros auxilios para desalojar lo que lo esté atragantando. Si no sabe por qué no está respirando el bebé, administre reanimación cardiopulmonar.

1. Para empezar, analice la situación. Acaricie al bebé y observe si responde, como algún movimiento, pero no sacuda al bebé.
2. Si no responde, siga los procedimientos de CVR (CAB, por sus siglas en inglés) a continuación y llame a pedir ayuda como se indica aquí:
   - Si es la única persona presente y necesita reanimación cardiopulmonar, adminístrela durante dos minutos, unos cinco ciclos, antes de llamar al 911 o al número local de emergencia.
   - Si hay otra persona disponible, pídale que llame de inmediato a pedir ayuda de mientras usted asiste al bebé.

Circulación: Restablece la circulación de sangre

1. Coloque al bebé de espaldas sobre una superficie firme y plana, como una mesa. El piso o el suelo también funcionan.
2. Imagínese una línea horizontal entre las tetillas del bebé. Coloque dos dedos de una mano justo debajo de esta línea, en el centro del pecho.
3. Comprima el pecho con cuidado unas 1.5 pulgadas (unos 4 cm).
4. Cuente en voz alta a medida que administra compresiones a una velocidad bastante rápida. Debe administrar compresiones a una velocidad de 100 compresiones por minuto.

Vías respiratorias: Despeje las vías respiratorias

1. Después de 30 compresiones, eche la cabeza del bebé hacia atrás con cuidado levantando la quijada con una mano y empujando la frente hacia abajo con la otra.
2. En menos de 10 segundos, coloque el oído cerca de la boca del bebé y confirme si está respirando: Observe si hay movimiento del pecho, escuche para ver si tiene sonidos de respiración y sienta la respiración con la mejilla y el oído suyos.

Respiración: Respire por el bebé

1. Cubra la boca y la nariz del bebé con la boca suya.
2. Prepárese para darle dos respiraciones de rescate. Use la fuerza de las mejillas para darle dos soplos suaves de aire (en vez de respiraciones profundas desde los pulmones) para respirar lentamente en la boca del bebé una vez, la respiración debe demorar un segundo. Observe para ver si el pecho del bebé se levanta. Si el pecho se levanta, dele la segunda respiración de rescate. Si el pecho no se levanta, repita echando la cabeza hacia atrás y levantando la quijada y luego dele la segunda respiración.

3. Si el pecho del bebé todavía no se levanta, inspecciónele la boca para asegurarse de que no tenga ningún material extraño adentro. Si puede ver el objeto, sáquelo con el dedo. Si las vías respiratorias parecen estar bloqueadas, administre primeros auxilios para un niño que se ha atragantado.
4. Dele dos respiraciones después de cada 30 compresiones del pecho.
5. Administre reanimación cardiopulmonar durante unos dos minutos antes de llamar a pedir ayuda a menos que otra persona pueda realizar la llamada mientras usted atiende al bebé.
6. Continúe con la reanimación cardiopulmonar hasta observar señales de vida o hasta que llegue el personal médico de emergencia.

Anafilaxis (reacción alérgica potencialmente mortal)

Las reacciones alérgicas potencialmente mortales (anafilaxis) pueden causar shock, una reducción súbita de la presión arterial y dificultad para respirar. En las personas con alergias, la anafilaxis puede ocurrir minutos después de la exposición a un alérgeno en particular. En algunos casos, puede ocurrir una reacción retardada o la anafilaxis también puede ocurrir sin un desencadenante aparente.

Entre los desencadenantes comunes de la anafilaxis están

- **Medicamentos (en particular la penicilina).**
- **Alimentos, tales como cacahuates o maní, nueces de árbol, pescados y mariscos.**
- **Picaduras de abejas, avispas de distintos tipos y hormigas de fuego.**

Si usted está con alguien que tiene signos de anafilaxis, no espere a que se mejore. Procure tratamiento de emergencia de inmediato. En casos graves, la anafilaxis sin tratamiento puede provocar la muerte en menos de media hora.

Señales y síntomas

- Reacciones cutáneas como ronchas, picazón y piel enrojecida o pálida.
- Hinchazón de la cara, ojos, labios o garganta.
- Constricción de las vías respiratorias, que provoca sibilancias y dificultad para respirar.
- Un pulso rápido y débil.
- Náuseas, vómitos o diarrea.
- Mareos, desmayos o inconsciencia.

Qué debe hacer

- Llame de inmediato al **911**.
- Pregúntele a la persona si lleva un autoinyector de epinefrina para tratar ataques alérgicos.
- Pregúntele si debe ayudarle a inyectar el medicamento si la persona dice que debe usar uno. Esto por lo general se hace presionando el autoinyector contra el muslo de la persona.
- Haga que la persona se acueste de espaldas y permanezca quieta.
- Suelte la ropa apretada y cubra a la persona con una manta.
- Acueste a la persona de lado para evitar el ahogo si vomita o si sangra por la boca.
- Empiece la administración de reanimación cardiopulmonar si no hay señales de movimiento.
- Procure tratamiento de emergencia, aunque los síntomas empiecen a mejorar, porque es posible que puedan volver a ocurrir.

Qué NO debe hacer

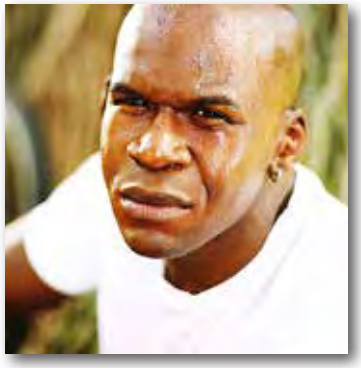
- No le administre nada de beber a la persona.

Agotamiento por el calor

El agotamiento por el calor es una enfermedad relacionada con el calor que varía en severidad entre calambres leves y agotamiento y puede provocar una insolación potencialmente mortal. El agotamiento por el calor a menudo empieza súbitamente, a veces después de hacer ejercicio en exceso, sudar bastante y un consumo inadecuado de líquidos y sal.

Señales y síntomas

- Sensación de desmayo o mareo
- Náuseas
- Mucho sudor
- Pulso rápido y débil
- Presión arterial baja
- Piel, fría, húmeda y pálida
- Fiebre leve
- Calambres debido al calor
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Orina de color oscuro



Qué debe hacer

- Retire a la persona del sol y llévela a un lugar con sombra o con aire acondicionado.
- Acueste a la persona.
- Suelte o quítele la ropa.
- Haga que la persona beba agua fresca u otro tipo de bebida no alcohólica sin cafeína.
- Refresque a la persona rociándola con agua fresca o con una esponja húmeda y con un abanico.
- Vigile a la persona detenidamente. El agotamiento por calor puede convertirse rápidamente en insolación.

Ataque cerebral

Los ataques cerebrales suceden cuando hay una hemorragia en el cerebro o se bloquea el flujo normal de sangre hacia el cerebro. A los pocos minutos de quedar privadas de nutrientes esenciales, las células cerebrales empiezan a morir, un proceso que puede continuar durante las siguientes horas.

Qué debe hacer

Procure asistencia médica de inmediato. Los ataques cerebrales son una verdadera emergencia. Mientras más pronto se administre tratamiento, más probabilidad hay de reducir al mínimo el daño.

Señales y síntomas

- Debilidad o entumecimiento súbito en la cara, brazo o pierna en un lado del cuerpo.
- Una reducción súbita de la vista o vista borrosa, en particular en un ojo.
- Pérdida del habla, dificultad para hablar o comprender el habla.
- Un dolor súbito y severo sin causa aparente.
- Mareos, falta de equilibrio o caídas súbitas sin causa aparente, en particular si están acompañadas de otras señales y síntomas.

Choque

El choque puede ser el resultado de trauma, insolación, pérdida de sangre, una reacción alérgica, una infección grave, envenenamiento, quemaduras graves u otras causas. Cuando una persona está en choque, los órganos no están recibiendo suficiente sangre u oxígeno, lo cual, si no se trata, puede provocar daños a los órganos o la muerte.

Señales y síntomas

- La piel está fresca y húmeda y puede tener una apariencia grisácea o pálida.
- El pulso es débil y rápido.
- La persona puede sentir náuseas y puede vomitar.
- Los ojos están opacos y puede tener la mirada perdida. Algunas veces tiene las pupilas dilatadas.
- La persona puede estar consciente o inconsciente. Si está consciente, puede sentir que se va a desmayar o estar muy débil o confundida. A veces el choque hace que la persona se ponga demasiado excitada o angustiada.

Si sospecha choque, aunque la persona parezca normal después de una lesión

- Llame al **911**.
- Haga que la persona se acueste de espaldas. No permita que la persona se mueva.
- Empiece la administración de reanimación cardiopulmonar si no hay señales de movimiento.
- Mantenga a la persona abrigada y cómoda. Suelte el cinturón y la ropa apretada y cubra a la persona con una manta. No le dé nada de comer o beber, aunque la persona se queje de tener sed.
- Acueste a la persona de lado para evitar el ahogo si vomita o si sangra por la boca.
- Procure tratamiento para las lesiones, como sangrado o fracturas.

Desmayos

Los desmayos ocurren cuando el suministro de sangre hacia el cerebro es insuficiente momentáneamente y se pierde la consciencia. La pérdida de consciencia es por lo general breve. Los desmayos pueden no tener significado clínico alguno, o la causa puede ser un trastorno grave. Por lo tanto, trate los desmayos como emergencias médicas hasta que se hayan aliviado las señales y síntomas y se conozca la causa. Consulte los desmayos recurrentes con su médico.

Qué hacer si siente que se va a desmayar

- Acuéstese o siéntese. Para reducir la probabilidad de desmayarse de nuevo, no se levante rápido.
- Coloque la cabeza entre las rodillas si está sentado.

Qué hacer si otra persona se desmaya

- Coloque a la persona de espaldas.
- Gire la cabeza hacia un lado, levante las piernas unas 8 a 12 pulgadas.
- Verifique las vías respiratorias de la persona para asegurarse de que estén despejadas.
- Suelte los cinturones, cuellos y demás vestimentas restrictivas.
- Verifique las señales de circulación (respiración, tos o movimiento). No las hay, llame al **911** o empiece reanimación cardiopulmonar.
- Si la persona no recupera la consciencia en el lapso de un minuto, llame al **911**.
- Para reducir la probabilidad de desmayarse de nuevo, no permita que la persona se levante rápido.

El envenenamiento

Hay muchas afecciones que imitan las señales y síntomas del envenenamiento, entre ellas, convulsiones, intoxicación con alcohol, ataque cerebral y una emergencia diabética. Si sospecha envenenamiento, llame al centro toxicológico de Colorado Springs al (719) 776-5333 o al centro toxicológico nacional National Poison Control Center al 800-222-1222, antes de darle cualquier cosa a la persona afectada.

Señales y síntomas

- Quemaduras y enrojecimiento alrededor de la boca y los labios por haber bebido ciertos venenos.
- El aliento tiene un olor a productos químicos, como gasolina o trementina.
- Quemaduras, manchas y olores en la persona o en su ropa, o en los muebles, el piso, las alfombras u otros objetos que lo rodean.
- Envases de medicamentos vacíos o comprimidos regados.
- Vómitos, dificultad para respirar, somnolencia, confusión y otras señales inesperadas.

Llame al 911 si la persona

- Está somnolienta o inconsciente.
- Tiene dificultad para respirar o ha dejado de respirar.
- Está inquieta o agitada y no se puede controlar.
- Está teniendo convulsiones.

Qué hacer mientras espera ayuda

- Si la persona ha estado expuesta a vapores venenosos, como el monóxido de carbono, sáquelo al aire libre de inmediato.
- Si la persona se ha tragado el veneno, retire todo el veneno que permanezca en la boca.
- Si el veneno que sospecha es un producto de limpieza para el hogar u otro producto químico, lea la etiqueta y siga las indicaciones para el envenenamiento accidental. Si el producto es tóxico, es probable que la etiqueta le recomiende que llame al centro toxicológico al 800-222-1222. También debe llamar a este número 800 si no puede identificar el veneno, si es un medicamento o si no hay indicaciones.
- Siga las indicaciones de tratamiento que le den en el centro toxicológico.
- Si el veneno se ha regado sobre la ropa, los ojos o la piel de la persona, quítele la ropa. Lave la piel o los ojos con agua fresca o tibia, como con la ducha, durante 20 minutos o hasta que llegue ayuda.
- Empiece la administración de reanimación cardiopulmonar si no hay señales de movimiento.
- Lleve el envase del veneno (o los envases de pastillas o comprimidos) con usted al hospital.

*Qué **NO** debe hacer*

- No le administre jarabe de ipecacuana ni nada para inducir el vómito. La American Academy of Pediatrics recomienda retirar la ipecacuana del hogar, y dice que no hay evidencia alguna de que sea eficaz y que puede causar más daño que bien.

Electrocución

El peligro con la electrocución depende del tipo de corriente, qué tan alto es el voltaje, cómo pasó la corriente por el cuerpo, la salud general de la persona y la rapidez con la que recibe tratamiento.

Llame al 911 de inmediato si aparece alguna de las siguientes señales o síntomas.

- Llame al 911 de inmediato si aparece alguna de las siguientes señales o síntomas.
- Paro cardíaco.
- Problemas con el ritmo cardíaco.
- Insuficiencia respiratoria.
- Dolor y contracciones musculares.
- Quemaduras.
- Convulsiones.
- Entumecimiento y hormigueo.
- Inconsciencia.

Qué debe hacer

- Mire primero, pero no toque. La persona puede estar todavía en contacto con la fuente de energía y tocar a la persona puede pasar la corriente a través de usted.
- Apague la fuente de electricidad, si es posible.
- Verifique las señales de circulación (respiración, tos o movimiento). Si no las hay, empiece reanimación cardiopulmonar de inmediato.
- Evite el choque. Acueste a la persona.
- Procure atención médica. Después de haber estado en contacto con electricidad, la persona debe consultar a un médico para averiguar si tiene lesiones internas, aunque no tenga señales o síntomas obvios.

Hemorragias nasales

Las hemorragias nasales son comunes y por lo general una molestia en vez de un verdadero problema médico. Pero, pueden ser ambos, así que, si sigue sangrando, procure atención médica.

Qué debe hacer

- Siéntese erguido e inclínese hacia adelante. Al permanecer erguido, reduce la presión arterial en los vasos sanguíneos de la nariz. Esto reduce la hemorragia. Inclinarse hacia adelante le ayuda a evitar tragarse la sangre, lo que puede irritarle el estómago.
- Apriétese la nariz. Use el pulgar y el índice para apretar las fosas nasales y cerrarlas. Respire por la boca. Siga apretando unos cinco a diez minutos. Este método pone presión contra el lugar que está sangrando en el tabique nasal y con frecuencia detiene el flujo de sangre.
- Para evitar que recurra, no se meta los dedos a la nariz ni se sople la nariz, ni tampoco se agache hasta varias horas después de la hemorragia. Mantenga la cabeza a un nivel más alto que el corazón.
- Si vuelve a sangrar, sóplese la nariz con fuerza para despejar los coágulos que pueda tener y rocíese ambos lados de la nariz con un descongestionante en aerosol nasal que contenga oximetazolina. Apriétese la nariz con el método descrito anteriormente y llame al médico.

Procure atención médica de inmediato si

- La hemorragia dura más de 20 minutos.
- La hemorragia es después de un accidente, una caída o una lesión en la cabeza, como un puñetazo en la cara que puede haberle fracturado la nariz.

Heridas y raspaduras

Las heridas y raspaduras leves por lo general no requieren un viaje al departamento de emergencias. Sin embargo, es esencial administrarles el cuidado adecuado para evitar infecciones y otras complicaciones.

Detenga la hemorragia

- Las heridas y raspaduras leves por lo general dejan de sangrar por sí solas. De no ser así, aplique presión leve con un paño limpio o un vendaje.
- Mantenga presión constante durante 20 a 30 minutos.

- No se fije para ver si ha dejado de sangrar porque esto puede dañar o desalojar el coágulo y provocar que vuelva a sangrar.
- Procure asistencia médica si la sangre sale a chorros o sigue saliendo después de haber aplicado presión constante.

Limpie la herida

- Una limpieza a fondo reduce el riesgo de infección y de tétanos.
- Enjuague la herida con agua pura.
- El jabón puede irritar la herida, así que trate de mantenerlo fuera de la herida en sí.
- Use pinzas que ha limpiado con alcohol para quitar la mugre y partículas que hayan quedado dentro de la herida después de lavarla. Si todavía queda mugre, consulte a su médico.
- Para limpiar alrededor de la herida, use jabón y una toalla pequeña.
- No hay necesidad de usar peróxido de oxígeno o agua oxigenada, yodo o un limpiador con yodo.

Aplique un antibiótico

- Aplique una capa delgada de crema o ungüento antibiótico después de limpiar la herida para ayudar a mantener la superficie húmeda.
- Los antibióticos pueden impedir las infecciones y ayudar en el proceso natural de curación del cuerpo.
- Suspenda el uso del antibiótico si le aparece un prurito después de usarlo.

Cubra la herida

- Use vendajes para ayudar a mantener la herida limpia y evitar las bacterias.
- Después de que la herida haya curado lo suficiente para que no haya probabilidad de infección, la exposición al aire acelera la curación.

Cambie el vendaje

- Cambie el vendaje a diario o cuando se moje o se ensucie.
- Use vendajes libres de látex y adhesivos o gasa estéril sostenida con cinta adhesiva o un vendaje elástico si es alérgico al látex o al adhesivo que se usa en las vendas.

Hágase poner puntos en las heridas profundas

- Por lo general son necesarios puntos cuando la herida tiene más de ¼ de pulgada de profundidad o tiene un borde abierto o irregular con tejido adiposo o músculo asomado.
- Consulte al médico lo más pronto posible si las tiritas adhesivas o la cinta en forma de mariposa no cierra la herida fácilmente.

Esté alerta a las señales de infección

- Consulte al médico si la herida no está sanando o si observa enrojecimiento, un aumento en el dolor, drenaje, calor o hinchazón.

Hágase poner una vacuna contra tétanos.

- Los médicos recomiendan una vacuna antitetánica cada 10 años.
- Si la herida es profunda o está sucia y su última vacuna fue hace más de cinco años, el médico le puede recomendar una vacuna de refuerzo.
- Hágase vacunar tan pronto como pueda después de haberse herido.

Hipotermia

Cuando se pierde más calor del que el cuerpo puede generar, puede provocar hipotermia, que se define como una temperatura interna de menos de 95° F (35° C). Esto es particularmente cierto cuando la persona está expuesta a una baja temperatura de sensación con humedad alta, o a un ambiente fresco y húmedo por períodos de tiempo prolongados. Una vestimenta mojada o poco adecuada, caerse en agua fría o no cubrirse la cabeza en clima frío pueden aumentar las probabilidades de hipotermia.

Las señales y síntomas se presentan poco a poco. Las personas con hipotermia por lo general experimentan una pérdida gradual de las facultades mentales y capacidades físicas, de modo que pueden no estar conscientes de que necesitan tratamiento médico de emergencia.

Señales y síntomas

- Escalofríos.
- Dificultad para hablar
- Una respiración anormalmente lenta.
- La piel fría y pálida.
- Falta de coordinación.
- Fatiga, aletargamiento, apatía.
- Confusión o pérdida de la memoria.
- La piel de color rojo vivo y fría (en bebés).

Qué debe hacer

- Llame al **911**. Vigile la temperatura mientras espera a que llegue ayuda. Empiece a administrar reanimación cardiopulmonar si deja de respirar o la respiración parece demasiado lenta o superficial.
- Retire a la persona del frío. Proteja a la persona del viento, cúbrale la cabeza y aíslele el cuerpo del suelo frío si no es posible llevarla adentro.
- Quítele la ropa mojada. Reemplácela con mantas tibias y secas u otro tipo de abrigo.
- Ofrézcale bebidas no alcohólicas, a menos que esté vomitando.

Qué NO debe hacer

- No le aplique calor directo. No use agua caliente, un cojín eléctrico ni una lámpara de calor para calentar a la víctima. En vez de eso, aplíquele compresas calientes al centro del cuerpo, la cabeza, el cuello, el pecho y la ingle.
- No trate de calentarle los brazos y las piernas. El calor que se aplica a los brazos y las piernas puede ser letal porque fuerza la sangre fría otra vez hacia el corazón, los pulmones y el cerebro, y esto reduce la temperatura central del cuerpo.
- No le dé masajes ni frote a la persona. Tenga cuidado con las personas con hipotermia; pueden tener la piel congelada y cuando se frota el tejido congelado puede provocar daños graves.

La congelación

Al quedar expuestos a temperaturas muy frías, la piel y los tejidos subyacentes se pueden congelar, lo que resulta en la congelación. Las partes con más probabilidad de quedar afectadas con congelación son las manos, los pies, la nariz y las orejas.

Si la piel tiene una apariencia blancusca o grisácea amarillenta, está muy fría y tiene una sensación cerosa, es posible que tenga congelación. La piel también puede tener picazón, quemar o sentirse entumecida. La congelación grave puede provocar ampollas y endurecimiento. A medida que se descongela, la piel se enrojece y duele.

Qué debe hacer

- Trate la congelación calentando gradualmente la piel afectada.
- Proteja la piel de exposición adicional al frío. Si se encuentra al aire libre, caliente las manos congeladas colocándolas debajo de las axilas. Protéjase la cara, la nariz y las orejas cubriéndolas con las manos secas y enguantadas. No frote la piel afectada y nunca frote nieve sobre la piel congelada.
- Retírese del frío. Cuando esté adentro, quítese la ropa mojada.
- Caliente poco a poco las partes congeladas. Coloque las manos y los pies congelados en agua tibia (104 a 107.6° F, o 40 a 42° C). Envuelva o cubra otras partes con una manta caliente.
- La circulación está regresando si la piel se pone rojiza y tiene una sensación de hormigueo y quemazón a medida que se calienta. Si sigue con entumecimiento y dolor persistentes mientras las calienta o si aparecen ampollas, procure atención médica.

Qué NO debe hacer

- No use calor directo, como una estufa, lámpara de calor,hogar o cojín eléctrico porque pueden causar las quemaduras.
- Si es posible, no camine si tiene los pies o los dedos de los pies congelados puesto que esto causa más daños en los tejidos.
- No descongele las partes afectadas si existe la probabilidad de que se vuelvan a congelar.

La insolación

La insolación es la enfermedad más grave relacionada con el calor, con frecuencia como resultado de hacer ejercicio o trabajar en lugares calientes en combinación con un consumo inadecuado de líquidos. Los niños pequeños, los adultos mayores, las personas obesas y las personas que no pueden sudar corren un alto riesgo de sufrir insolación. Otros factores de riesgo incluyen deshidratación, consumo de bebidas alcohólicas, enfermedades cardiovasculares y ciertos medicamentos.

Señales y síntomas

- La señal principal de insolación es una temperatura corporal bastante alta, por lo general de más de 104° F (40° C)
- Cambios en el estado mental que varían entre cambios en la personalidad a confusión y coma
- La piel se puede sentir caliente y seca, aunque si la insolación es debido a demasiado esfuerzo, la piel puede estar húmeda
- En los adultos mayores la primera señal puede ser un desmayo
- Un pulso rápido con una respiración rápida y superficial
- Presión arterial elevada o reducida
- Cese de sudoración
- Sensación de mareo
- Dolor de cabeza
- Náuseas

Qué debe hacer

- Retire a la persona del sol y llévela a un lugar con sombra o con aire acondicionado.
- Llame al **911**.
- Refresque a la persona cubriéndola con sábanas húmedas o rociándola con agua fresca. Abanique a la persona con un periódico o abanico.
- Haga que la persona beba agua fresca u otro tipo de bebida no alcohólica sin cafeína.

Náuseas

Qué debe hacer

- Retire a la persona del sol y llévela a un lugar con sombra o con aire acondicionado.
- Llame al 911.
- Refresque a la persona cubriéndola con sábanas húmedas o rociándola con agua fresca. Abanique a la persona con un periódico o abanico.
- Haga que la persona beba agua fresca u otro tipo de bebida no alcohólica sin cafeína.

Obstrucción de la garganta o tráquea

Estas obstrucciones ocurren cuando un objeto o algo de líquido se atasca en la garganta o en la tráquea y bloquea el flujo de aire. En adultos, un trozo de comida es una causa

frecuente. Los niños pequeños a menudo se tragan objetos pequeños. Debido a que este tipo de obstrucción corta el oxígeno al cerebro, se deben administrar primeros auxilios lo más pronto posible.

Si alguien se atraganta, la Cruz Roja Americana recomienda un método de administrar primeros auxilios de “cinco y cinco”.

- En primer lugar, dele cinco golpes a la persona en la espalda entre los homóplatos con la palma de la mano, si así lo han capacitado, de lo contrario proceda con apretones abdominales.
- Luego, administre cinco apretones abdominales.
- Alterne entre cinco golpes en la espalda y cinco apretones abdominales hasta desplazar el bloqueo.

La señal universal para el bloqueo traqueal son las manos sobre la garganta. Si la persona no hace la señal, verifique si tiene estas indicaciones.

- No puede hablar.
- Dificultad para respirar o respiración con ruidos.
- No puede toser con fuerza.
- La piel, los labios y las uñas se ponen azulados.
- Pérdida del conocimiento

Cómo administrar los apretones abdominales

A otra persona	A usted mismo	A una mujer embarazada o una persona obesa	A una persona inconsciente	A un bebé menor de un año de edad
• Párese detrás de la persona. Envuelva los brazos alrededor de la cintura. Incline la persona un poco hacia adelante. • Forme un puño con una mano. Coloque el puño encima del ombligo de la persona. • Agarre el puño con la otra mano. Presione con fuerza hacia el abdomen apretando rápido y hacia arriba, como si estuviera tratando de levantar a la persona. • Administre un total de cinco apretones abdominales, si es necesario. Si el bloqueo persiste, repita el ciclo de cinco y cinco.	• Coloque el puño justo encima del ombligo. • Agarre el puño con la otra mano y agáchese sobre una superficie dura, una remesa o una silla. • Empuje el puño hacia adentro y hacia arriba. 	• Coloque las manos un poco más arriba de los apretones abdominales normales, sobre la base el pecho, justo encima de donde se juntan las costillas inferiores. • Siga con los apretones abdominales, presionando con fuerza hacia dentro del pecho, con empujones rápidos. • Repita hasta que se haya despejado el bloqueo o la persona recobre la consciencia.	• Coloque a la persona de espaldas sobre el piso. • Despeje las vías respiratorias. • Si hay algo visible en la garganta, alcáncelo con un dedo y sáquelo. Tenga cuidado de no empujar el objeto más profundo dentro de las vías respiratorias, lo que puede suceder fácilmente con los niños. • Empiece a administrar reanimación cardiopulmonar si el objeto permanece bloqueando y la persona no responde después de haber tomado las medidas anteriores. Las compresiones que se utilizan en la reanimación cardiopulmonar pueden desalojar el objeto. Recuerde que debe inspeccionar la boca con regularidad.	• Siéntese y sostenga al bebé boca abajo sobre el antebrazo, descansando sobre su regazo. • Golpee al bebé con cuidado, pero firmemente cinco veces en el medio de la espalda con la palma de la mano. La combinación de la gravedad y los golpes en la espalda deben desalojar el objeto. • Sostenga al bebé boca arriba sobre el antebrazo con la cabeza a un nivel más bajo que el cuerpo si lo anterior no funciona. Con dos dedos colocados en el centro del pecho del bebé, dele cinco compresiones de pecho rápidas. • Repita los golpes en la espalda y las compresiones de pecho si no empieza a respirar. Llame a solicitar ayuda médica de emergencia. • Empiece a administrar reanimación cardiopulmonar si uno de estos métodos despeja las vías respiratorias, pero el bebé no vuelve a empezar a respirar. • Si el niño es mayor de un año de edad, administre solamente compresiones abdominales.

Pérdida de un diente

Si le tumban un diente, procure atención dental de emergencia. Puede ser posible implantar dientes permanentes con éxito después de haberlos tumbado. Si sigue los pasos a continuación, puede aumentar la probabilidad de salvar el diente antes de ver al dentista.

Qué debe hacer

- Manipule el diente solamente de la parte superior, no de la raíz.
- Enjuague el diente con cuidado en un recipiente con agua potable.
- Trate de volver a colocar el diente en el alvéolo. Si no vuelve a entrar del todo, muerda una gasa poco a poco y con cuidado o una bolsita de té humedecida para ayudar a mantenerlo en su lugar. Sostenga el diente en su lugar hasta poder ver al dentista.
- Si no se puede volver a colocar el diente en el alvéolo, saque de inmediato su equipo de preservación de dientes de su botiquín de primeros auxilios. Si no tiene uno de estos equipos disponibles, coloque el diente en leche, la saliva del individuo, o en una solución salina tibia, ¼ de cucharadita de sal en 1 cuarto de agua (más o menos 1 ml de sal en 1 litro de agua).
- Procure de inmediato la atención de un dentista.

Qué NO debe hacer

- No sostenga el diente de la raíz.
- No sostenga el diente bajo el grifo de agua corriente.
- No frote el diente para quitarle escombros. Esto daña la superficie de la raíz, y el diente tiene menos probabilidad de sobrevivir.

Picaduras de culebras

Fuente: Colorado State University Extension

La culebra cascabel occidental es la única culebra venenosa que se encuentra en Colorado Springs y la región circundante. Hay un antídoto disponible para uso contra todas las culebras cascabeles de los Estados Unidos, así que es útil pero ya no esencial determinar la especie de cascabel después de la picadura.

Señales y síntomas

- Puede haber una o dos marcas de colmillos visibles además de marcas de dientes si lo ha picado una culebra cascabel.
- Las reacciones comunes y rápidas contra el veneno son hinchazón y dolor en el lugar de la picadura, seguido de una mancha negra y azul en el tejido además de la posibilidad de náuseas.
- Una hinchazón dolorosa de los ganglios en la ingle y la axila ocurre por lo general en una hora si la picadura es en la pierna o el brazo.

Qué debe hacer

- Permanezca calmado para evitar el aumento de circulación y reducir al mínimo el esparcimiento del veneno.
- Retire de inmediato todo lo que tenga en el cuerpo que pueda aumentar la hinchazón más abajo de la picadura, (como anillos, reloj, zapatos, ropa apretada, etc.).
- Lave la herida con agua y jabón, si es posible.
- Se puede usar una bomba extractora para retirar parte del veneno. Familiarícese con el procedimiento y las indicaciones antes de tener que usarlo.
- Inmovilice el lugar de la picadura, manteniéndolo en una posición neutral o inferior al corazón.
- Vaya de inmediato al hospital.
- De ser posible, pida que otra persona conduzca al hospital y llame por adelantado y al centro toxicológico.
- Llame al 911.

Qué NO debe hacer

- No trate de capturar la culebra, pero sí trate de recordar el color y la forma para poder describirlos, pues esto puede ayudar con el tratamiento.
- No use un torniquete.
- No haga incisiones en el sitio de la picadura.
- No chupe el veneno con la boca, puesto que puede aumentar el riesgo de infección.
- No coloque hielo sobre la extremidad.
- No consuma bebidas con cafeína ni alcohol.

Picaduras de insectos

La mayoría de las reacciones a las picaduras de insectos son leves y causan poco más de una molesta comezón o ardor y una hinchazón leve que desaparecen en un día o algo así. Una reacción retardada puede causar fiebre, ronchas, dolor en las articulaciones e hinchazón en los ganglios. Usted puede experimentar tanto la reacción inmediata como la retardada de una misma picadura. Solamente un pequeño porcentaje de personas presenta reacciones alérgicas graves al veneno de los insectos.

Las picaduras de abejas y los distintos tipos de avispas y hormigas de fuego son las que más molestias provocan. Las picaduras de mosquitos, garrapatas, moscas y arañas también pueden causar reacciones, pero tienden a ser más leves.

Señales y síntomas de una reacción grave

- Dificultad para respirar.
- Hinchazón de la cara, labios o garganta.
- Un pulso rápido.
- Náuseas, calambres y vómitos.
- Desmayos y mareos.
- Ronchas.
- Dolor abdominal.
- Deterioro de la presión arterial y la circulación (choque).
- Evolución rápida.

Qué hacer en caso de una reacción grave

- Llame al **911**.

Tome las siguientes medidas de inmediato mientras espera ayuda médica

- Busque medicamentos que la persona pueda tener a mano para tratar un ataque alérgico, como un autoinyector de epinefrina. Administre el medicamento como se indica, por lo general presionando el autoinyector contra el muslo de la persona y sosteniéndolo durante varios segundos. Masajee el sitio de la inyección durante 10 segundos para aumentar la absorción.
- Haga que la persona se tome un antihistamínico si puede hacerlo sin atorarse. Haga esto después de administrar la epinefrina.
- Haga que la persona se acueste de espaldas y permanezca quieta.
- Suelte la ropa apretada y cubra a la persona con una manta. No le dé nada de beber.
- Acueste a la persona de lado para evitar el ahogo si vomita o si sangra por la boca.
- Empiece la administración de reanimación cardiopulmonar si no hay señales de movimiento.

Qué hacer en caso de una reacción leve

- Retírese a un lugar más seguro para evitar más picaduras.
- Retire el aguijón, en particular si está enterrado en la piel. Esto evita la liberación de veneno adicional. Lave la parte afectada con agua y jabón.
- Aplique una compresa fría o hielo envuelto en un paño para reducir el dolor y la hinchazón.

- Aplique una crema de hidrocortisona (0.5 a 1%), loción de calamina o una pasta de bicarbonato de sodio, en una proporción de 3 cucharaditas de bicarbonato de sodio y una de agua a la picadura varias veces al día hasta que disminuyan los síntomas.
- Tome un antihistamínico que contenga defenhidramina o maleato de clorfenamina.

Quemaduras

Para distinguir entre las quemaduras leves y graves, se debe determinar el grado del daño a los tejidos del cuerpo. Las tres clasificaciones de quemaduras: superficial, grosor parcial y grosor total le ayudarán a determinar el cuidado de emergencia.

Las quemaduras **leves** incluyen las superficiales y de grosor parcial limitadas a un área de menos de 3 pulgadas (7.5 cm) de diámetro. Las quemaduras **graves o importantes** incluyen las de grosor total y quemaduras de grosor parcial de más de 3 pulgadas de diámetro o si son en la mano, el pie, la ingle, las nalgas o en una articulación principal.

Qué debe hacer

- Llame al **911** si la quemadura es grave o grande y siga los siguientes pasos:
  - Verifique las señales de circulación (respiración, tos o movimiento). Si no hay respiración u otra señal de circulación, empiece a administrar reanimación cardiopulmonar.
  - Eleve las partes del cuerpo quemadas. Elévelas a un nivel superior al del corazón, cuando sea posible.
  - Cubra la quemadura. Use vendaje fresco y húmedo; un paño limpio y húmedo; o toallas húmedas.
- Si la quemadura es leve:
  - Enfríe la quemadura. Sostenga la quemadura bajo agua corriente fresca (no fría) durante 10 a 15 minutos hasta que el dolor disminuya. Si esto no es práctico, sumerja la quemadura en agua fresca o enfríela con compresas frías. Al enfriar la quemadura se reduce la hinchazón porque el calor se aleja de la piel.
  - Cubra la quemadura con un vendaje de gasa estéril. No use algodón esponjoso u otro tipo de material que pueda introducir pelusa en la herida. Envuelva la gasa suelta para evitar poner presión sobre la piel quemada. Los vendajes protegen la quemadura contra el aire, reducen el dolor y protegen la piel ampollada.
  - Tome un analgésico de venta libre.

*Qué **NO** debe hacer*

- No use hielo. Colocar hielo directamente sobre la quemadura puede hacer que el cuerpo de la víctima se enfríe demasiado y provoque más daño a la herida.
- No aplique mantequilla ni ungüentos en la quemadura. Esto puede causar infecciones.
- No rompa las ampollas. Las ampollas rotas son más propensas a la infección.
- No retire la ropa quemada. Sin embargo, asegúrese de que la víctima no siga en contacto con materiales que estén ardiendo ni esté expuesta a humo o a calor.
- No sumerja quemaduras graves y grandes en agua fría.
- Al hacer esto se puede provocar una reducción en la temperatura corporal (hipotermia) y el deterioro de la presión arterial y la circulación (shock).

Quemadura de sol

Las señales y síntomas de la quemadura de sol generalmente aparecen en unas horas después de la exposición, con dolor, enrojecimiento, hinchazón y a veces ampollas. Debido a que la exposición al sol con frecuencia afecta mucha parte de la piel, puede provocar dolor de cabeza, fiebre y fatiga.

Qué debe hacer

- Dese un baño o ducha con agua fresca. Trate de aplicar una toalla limpia húmeda con agua fresca.
- Aplique una loción humectante o de Aloe vera varias veces al día.
- No se toque las ampollas para acelerar la curación y evitar infecciones. Si se rompen por sí solas, aplique un ungüento antibacteriano en los sitios descubiertos.
- Si lo necesita, tome un analgésico de venta libre.

*Qué **NO** debe hacer*

- No use vaselina, mantequilla ni otros remedios caseros en la quemadura del sol porque pueden evitar o demorar la curación.

Clasificación de las quemaduras

Quemadura superficial	Quemadura de grosor parcial	Quemadura de grosor total
Las quemaduras menos graves son aquellas en las que solamente la capa exterior de la piel se ha quemado, pero no por completo. La piel por lo general está rojiza, con hinchazón y a veces se siente dolor.	Cuando la primera capa de piel se ha quemado por completo y la segunda capa de piel (la dermis) también se ha quemado, la lesión se conoce como quemadura de grosor parcial. Aparecen ampollas y la piel se pone al rojo vivo con manchas. Las quemaduras de grosor parcial provocan dolor e hinchazón severos.	Las quemaduras más graves incluyen todas las capas de la piel y provocan daño permanente en los tejidos. Pueden afectar el tejido adiposo, el músculo e incluso el hueso. Algunas partes de la quemadura pueden quedar negras o tener una apariencia seca y blanca.

Planes De Emergencia

Los desastres y emergencias de toda clase pueden suceder en cualquier momento y en cualquier parte. Cuando ocurre una emergencia, no hay mucho tiempo para reaccionar. Una actitud activa en planificación y preparación puede ser de primordial importancia para sobrevivir una emergencia.

ESTÉ PREPARADO

Todo hogar debe mantener existencias de ciertos artículos básicos: agua, alimentos, ropa, ropa de cama, botiquín de primeros auxilios, herramientas y suministros y artículos para otras necesidades. La lista de control en la página siguiente contiene sugerencias. Coloque los artículos en bolsas de plástico herméticas. Mantenga los artículos que vaya a necesitar con mayor probabilidad en caso de evacuación en un recipiente fácil de cargar. Entre los recipientes pueden estar un recipiente grande con tapa, una mochila o un bolso marinero o tula. Almacene el equipo de emergencia en un lugar conveniente que todos los miembros de la familia conozcan.

Mantenga otro equipo en el vehículo. Evalúe el contenido del equipo y las necesidades de la familia por lo menos una vez al año. Reemplace los artículos según sea necesario. Para obtener información adicional con respecto a un método general de preparación para todos los peligros, visite **csready.org** o llame a la Oficina de administración de emergencias de la ciudad de Colorado Springs al **719-385-5957**.

REÚNANSE EN FAMILIA Y JUNTOS ANALICEN:

- Decidan en dos lugares para encontrarse, uno fuera del hogar y otro fuera del vecindario.
- Elijan a un amigo o pariente fuera del estado quien puede actuar como punto de contacto para todos.

TENGAN PLANEADO CÓMO SE MANTENDRÁN EN CONTACTO SI QUEDAN SEPARADOS DEBIDO A UN DESASTRE:

- Decidan en dos lugares para encontrarse, uno fuera del hogar y otro fuera del vecindario.
- Elijan a un amigo o pariente fuera del estado quien puede actuar como punto de contacto para todos.

REÚNANSE CON LOS VECINOS:

- Planeen cómo van a colaborar juntos.
- Tengan en cuenta cómo van a ayudar a los vecinos con discapacidades o con necesidades de acceso y funcionamiento.
- Elaboren planes para los niños si los padres no pueden regresar al lugar en donde se encuentran los niños.

COMPLETE ESTOS PASOS:

- Coloque los números de teléfono de emergencia al lado de cada aparato de teléfono y prográmelos en los teléfonos celulares.
- Sepa cómo y cuándo desconectar el agua, la electricidad y el gas con los controles principales.
- Instale alarmas para el humo y el monóxido de carbono en cada nivel del hogar cerca de los dormitorios.
- Haga arreglos para las mascotas y animales. Los refugios públicos no los aceptan.

LA PRIORIDAD PRINCIPAL DEBE SER LA SEGURIDAD PERSONAL:

- Durante una evacuación, acate de inmediato las indicaciones de los representantes de los bomberos, policía y emergencias.
- Aprenda salidas alternativas del vecindario; elabore un plan de emergencia y practíquelo.
- Elabore una lista de los artículos que debe llevar consigo. Recuerde, puede tener solamente unos minutos para evacuar.
- Si le indican que debe evacuar de inmediato, lleve solamente estos artículos esenciales:
  - Medicamentos/recetas médicas.
  - Documentos de identificación
  - Gafas, dentaduras postizas, auriculares.
  - Recursos financieros: dinero en efectivo, tarjetas de crédito, cheques, tarjetas bancarias.
  - El equipo de evacuación de emergencia para su hogar.

Planes De Emergencia

Prepare un equipo de emergencia para su hogar y uno para cada vehiculo. El equipo de emergencia debe incluir:

AGUA

- Almacene el agua en un lugar donde no se vaya a congelar.
- Evite el uso de envases que se puedan descomponer o quebrar, como cartones para la leche o botellas de vidrio.
- Cambie el suministro de agua que tiene almacenado cada seis meses para que permanezca fresca.
- Almacene un galón de agua por persona por día (dos litros para beber y dos litros para la preparación de alimentos e higiene).
- Mantenga un suministro de agua para por lo menos tres días para cada persona en el hogar.

ALIMENTOS

- Almacene un suministro de alimentos no perecederos para por lo menos tres días.
- Seleccione alimentos compactos, livianos que no requieren refrigeración, preparación ni cocción, y poco o nada de agua.
- Haga una rotación de los alimentos almacenados cada seis meses.
- Seleccione carnes, frutas y vegetales listos para comer, jugos, leche, sopas (si son en polvo, almacene agua adicional).
- Almacene alimentos básicos tales como azúcar, sal y pimienta.
- Elija alimentos con alto contenido de energía: mantequilla de maní o cacahuate, jalea, galletas saladas, barras de granola y mezcla de nueces.
- Agregue alimentos especiales: galletas dulces, dulces duros, cereales endulzados, bombones, café instantáneo y bolsitas de té.

ROPA Y ROPA DE CAMA

- Por lo menos un cambio completo de ropa y zapatos para cada persona.
- Zapatos fuertes o botas de trabajo.
- Sombrero y guantes.
- Gafas para el sol.
- Ropa interior para invierno y abrigos para la lluvia.
- Mantas o bolsas para dormir.

PRIMEROS AUXILIOS

- Consulte la página 41 donde aparece una lista de suministros y equipo recomendados que se deben incluir en el botiquín de primeros auxilios.

HERRAMIENTAS Y SUMINISTROS

- Tazas, platos y cubiertos de plástico
- Radio de pilas y linternas con pilas
- Pilas adicionales
- Abrelatas manual
- Cuchillo
- Extinguidor de incendios tipo ABC
- Carpa
- Alicates
- Cinta adhesiva
- Compás
- Llave inglesa para desconectar el gas y el agua
- Fósforos en un recipiente hermético
- Papel de aluminio
- Recipientes de plástico para almacenar
- Bengala o baliza
- Papel y lápiz
- Hilo y agujas
- Silbato
- Tela de plástico o trapos de buena calidad

OTROS ELEMENTOS NECESARIOS

Documentos importantes *(mantener en un recipiente portátil y hermético)*

- Dinero en efectivo, cambio y cheques viajeros
- Números telefónicos importantes
- Testamento, pólizas de seguro, contratos
- Tarjetas del Seguro Social, números de cuentas bancarias
- Inventario de artículos de valor en el hogar
- Registros de la familia (certificados de nacimiento, matrimonio, etc.)
- Documentos médicos
- Números de teléfono de emergencia, información de contacto del médico familiar y pediatra, servicios de emergencia locales, proveedores de servicio automovilístico de emergencia y el centro toxicológico regional
- Formularios de consentimiento médico para cada miembro de la familia
- Formularios de antecedentes médicos para cada miembro de la familia

Para adultos

- Elementos necesarios para las dentaduras
- Gafas adicionales
- Lentes de contacto y suministros
- Medicamentos
- Oxígeno

Para los bebés

- Leche en fórmula, biberones, leche en polvo
- Medicamentos
- Pañales

Higiene

- Balde de plástico con tapa ajustada
- Papel higiénico y paños de limpieza
- Bolsas de plástico y tiritas para cerrarlas
- Jabón
- Artículos de higiene personal
- Desinfectante
- Blanqueador para el hogar

Planes Para La Evacuación

Los planes para evacuaciones deben elaborarse con bastante tiempo antes de que empiece una emergencia. Como las emergencias son eventos dinámicos, el tiempo puede estar limitado. Es importante pensar con claridad y actuar con decisión durante las evacuaciones.

Tenga Un Plan

El primer paso en la preparación para una emergencia es tener un plan. Determine cómo va a responder a una orden de evacuación y asegúrese de que todos en el hogar estén familiarizados con el plan.

- Establezcan rutas de escape basadas en el comportamiento del incendio.
- Tengan un plan de respaldo, sepan dos formas de salir.
- Identifiquen las zonas de seguridad.
- Determinen un lugar para reunir a la familia.
- Planeen y practiquen.

Cuándo Evacuar

Hay varias maneras de notificar a los miembros de la comunidad sobre una emergencia en su zona. Si recibe notificación de evacuar, es importante responder de inmediato. Esperar o decidir no evacuar cuando se le ha indicado que debe hacerlo puede suponer un peligro para usted y su familia. Entre las formas en que se comunica la información al público se encuentran:

- Radio y televisión locales.
- Sistema de alertas de emergencia (EAS, por sus siglas en inglés).
- Sistema de notificación de emergencia (ENS, por sus siglas en inglés).
  *(visite **www.elpasoteller911.org** para obtener más información y para registrar sus números de teléfono)*
- Personal de emergencia.

Cómo Prepararse Para Una Evacuación Inmediata

Tan pronto como reciba la alerta de una emergencia en su zona, siga estos pasos y esté preparado para salir de inmediato:

- Retroceda el vehículo en el garaje, cierre las ventanas y deje las llaves puestas.
- Cierre la puerta del garaje y conviértala a operación manual.
- Coloque los documentos de valor, mascotas, artículos de valor, equipo de evacuación y medicamentos recetados en el vehículo.
- Llévese solamente **un** vehículo, **permanezcan juntos**.
- No se lleve el bote ni la casa rodante.
- Use pantalones largos, mangas largas y zapatos fuertes.

Durante La Evacuación

Las condiciones durante la evacuación pueden ser muy desconcertantes. Es importante permanecer calmado, pensar con claridad y evitar el pánico. Se recomienda evacuar oportunamente y lejos de la emergencia; sin embargo, si no puede evacuar sin peligro, siga estas pautas:

- Si queda atrapado por un incendio, busque refugio en una estructura.
- Si queda atrapado en su vehículo, estacione en un lugar despejado, cierre las ventanas y los conductos de ventilación y cúbrase con una manta en el suelo.
- Si anda a pie, encuentre un lugar despejado, acuéstese en el suelo y protéjase las vías respiratorias.

Planes Para La Evacuación

Si Tiene El Tiempo

Si se entera de una emergencia en evolución, pero su zona no está afectada directamente, puede tener tiempo para tomar medidas y aumentar la supervivencia de su hogar.

- Conecte mangueras para el jardín que alcancen alrededor de toda la vivienda.
- Llene los fregaderos y lavamanos, bañeras, etc.
- Coloque una escalera contra la vivienda en la dirección opuesta al incendio.
- Cierre las ventanas y las puertas.
- Encienda las luces.
- Mueva los muebles hacia el interior.

Equipo De Suministros De Emergencia: Para Por Lo Menos 72 Horas

Después de un desastre, es posible que los trabajadores de emergencia no puedan responder de inmediato a sus necesidades. Los funcionarios recomiendan que las familias mantengan un suministro para por lo menos tres días.

El equipo de suministros de emergencia debe estar adaptado para sus necesidades individuales de supervivencia y las de su familia y para que dure por lo menos tres días a una semana. Tenga en cuenta las necesidades especiales, tales como bebés, personas mayores, personas con discapacidades o con necesidades de acceso o funcionamiento y las mascotas. Se recomienda almacenar los suministros de emergencia en un lugar relativamente seguro, pero de fácil acceso y que sea portátil en caso de que sea necesario evacuar. Adapte el equipo de emergencia según las necesidades de la familia, hágalo por lo menos una vez al año y reemplace los artículos, según sea necesario. Consulte la página 53 en donde se encuentra el contenido recomendado para un equipo de emergencias.

Equipo De Actividades De Supervivencia Para Niños

Tal vez deba dejar el hogar durante un desastre. Es buena idea preparar su propio Equipo de actividades de supervivencia para niños para que tengan actividades y cosas para compartir con otros niños. Le sugerimos empacar:

- Unos libros favoritos.
- Crayolas y lápices.
- Bastante papel.
- Tijeras y pegamento.
- Unos juguetes favoritos.
- Juegos de mesa.
- Un peluche favorito.
- Fotografías de las mascotas de la familia.
- Una manta o almohada favoritas.

Bolsas De Suministros De Emergencia Para Evacuaciones Artículos Que Con Frecuencia Se Pasan Por Alto

- Tarjeta tamaño billetera con los números de teléfono de emergencia y de la familia.
- Copias electrónicas de documentos importantes, que se puedan guardar en un disco flash usb pequeño.
- Documentos de identificación para cada persona.
- Un cambio de ropa para cada persona.
- Botiquín de primeros auxilios
- Medicamentos con las indicaciones de la receta médica.
- Gafas, pilas para auriculares o los elementos necesarios para otros dispositivos médicos.
- Pilas para teléfonos celulares y otros dispositivos.
- Mascarillas.
- Artículos de higiene personal como cepillo de dientes y pasta dental.
- Desinfectante para las manos.
- Bolsas de plástico.
- Mantas.
- Abrelatas manual.
- Comida enlatada para perros y gatos, si tiene mascotas.
- Tela de plástico de buena calidad (para refugiarse en su lugar).
- Cinta adhesiva plateada.

Planificación De La Evacuación De Las Mascotas Y Animales De Servicio

Esté Preparado

- Esté preparado para funcionar sin la ayuda de sus animales de servicio. Los diferentes desastres afectan a los animales de distintas maneras. Tenga siempre un plan de respaldo.
- Asegúrese de que sus mascotas tengan etiquetas de identificación actualizadas (medallas o microchip).
- Los refugios de evacuación no aceptan mascotas, con excepción de los animales de servicio. Asegúrese de hacer los arreglos necesarios con antelación.
- Comuníquese con el refugio de animales local, residencias y hoteles para mascotas para averiguar si aceptan sus mascotas. Averigüe con sus amigos y familiares para ver si pueden albergar a sus mascotas.
- Tenga un plan de evacuación y un botiquín de primeros auxilios para las mascotas. Consulte ambas listas de control en la página 57. Incluya una lista de veterinarios y establecimientos de albergue para mascotas en su equipo de suministros de emergencia.

La Evacuación

- Llévese sus mascotas con usted cuando evacue. No las deje a solas. Se pueden perder, lesionar o morir fácilmente en un incendio natural.
- Si no puede evacuarlas con seguridad, déjelas encerradas dentro de la casa o en un lugar cercado. No las suelte. No las encadene al aire libre. Los animales pueden confundirse y correr hacia el fuego. También pueden suponer un peligro para el personal de rescate, puesto que estarán sumamente estresadas.
- Váyase con tiempo, no espere a recibir una orden de evacuación. Es posible que no le permitan regresar a recoger las mascotas.
- Mantenga a los perros con correa o en jaulas y los gatos en jaulas.
- Si se le pierden sus mascotas, vaya físicamente a diario al establecimiento de control de animales y a los refugios de animales.

Cuando Se Encuentre Lejos De Su Hogar

- Si se encuentra fuera de su hogar o en el trabajo, haga arreglos con un vecino para que evacue sus mascotas.
- Asegúrese de que tenga una llave para su casa y de que esté familiarizado con sus mascotas.
- Indíquele a su vecino la ubicación del equipo de suministros de emergencia en caso de evacuación para las mascotas; asegúrese de que sepa en dónde encontrarlo y de que esté familiarizado con su contenido (medicamentos, alimentos, instrucciones, etc.).

Comportamiento

- Las condiciones durante un desastre son muy diferentes a las que están acostumbradas las mascotas. Asegúrese de contenerlas y mantenerlas bajo control. Bajo las circunstancias, pueden perderse con facilidad.
- Si los animales están demasiado afligidos, procure asistencia veterinaria.

Planificación De La Evacuación De Las Mascotas Y Animales De Servicio

Equipo De Suministros De Evacuación

- Suministro de comida para 2 semanas (enlatada o seca).
- Suministro de agua para 2 semanas en jarrones de plástico de un galón.
- Linterna, radio y pilas.
- Jaula (marcada con su información de contacto).
- Abrelatas manual y cucharas.
- Copias de los registros veterinarios y comprobantes de propiedad.
- Lista de contactos de emergencia.
- Artículos familiares (juguetes, golosinas, mantas).
- Instrucciones para el cuidado de sus mascotas.
- Alimentación (incluya alergias).
- Medicamentos (incluya la dosis y frecuencia).
- Información de contacto del veterinario y la farmacia.
- Correa y collar.
- Caja, arena y pala.
- Platos para la comida y el agua.
- Bozales.
- Fotos actuales de usted con sus animales.
- Periódicos para camas.
- Toallas de papel.
- Bolsas de basura.

Botiquín De Primeros Auxilios

Consulte con su veterinario cuando prepare su botiquín de primeros auxilios. Estos elementos son solamente recomendaciones; las necesidades de sus animales pueden ser diferentes.

- Líquido de carbón activado.
- Ungüento antibiótico para heridas.
- Líquido antidiarréico.
- Ungüento antibiótico para los ojos.
- Tijeras para vendajes.
- Vendajes y esparadrapo.
- Yodo, povidona.
- Hisopos de algodón.
- Rollos de vendaje elástico.
- Enjuague estéril para los ojos.
- Gasa en trozos y en rollos.
- Depresores para la lengua o palitos similares (para entablillar).
- Alcohol isopropanol/ almohadillas de alcohol.
- Guantes para protección personal.
- Detergente líquido para vajillas (desinfectante suave para heridas y para el cuerpo).
- Cucharas para medir.
- Suministro de medicamentos para 2 semanas.
- Almohadillas de vendaje no adhesivas.
- Solución salina (para enjuagar heridas).
- Lubricante estéril (a base de agua).
- Polvo astringente (para coagular).
- Jeringa o gotero.
- Termómetro (digital).
- Toalla grande y pequeña.
- Pinzas.

Información Adicional

- FEMA – **http://www.ready.gov/caring-animals**
- Humane Society Pikes Peak Region – **https://www.hsppr.org/springs/disaster**

Consideraciones Adicionales Para La Evacuación De Los Animales

Cuando planee para una posible evacuación, tenga presentes a todos los animales. Aquí le ofrecemos algunas ideas en las preparaciones para proteger a sus animales durante un desastre:

- Consulte con su veterinario sobre la evacuación y el cuidado de emergencia de sus animales.
- Identifique un refugio de emergencia cercano: residencias caninas, granjas contiguas, campos para ferias locales y estatales, Community Animal Response Team (CART), etc.
- Conozca las normas y el personal de las autoridades de control animal local, así como las organizaciones sin fines de lucro de rescate de animales.
- Pídales a sus vecinos y amigos que evacuen a sus animales si ocurre un desastre mientras usted se encuentra fuera de casa.
- Tenga disponibles jaulas portátiles para los gatos y perros pequeños y correas para los perros más grandes. Para los animales grandes, tenga cabestros y correas para llevarlos. Asegúrese de que los animales confíen en esta persona antes de una emergencia y que la persona sepa en dónde encontrar las jaulas y correas, etc. Antes de que ocurra una emergencia, pónganse de acuerdo en un lugar de encuentro después de la emergencia.
- Obtenga licencias para sus animales; asegúrese de que se puedan identificar fácilmente y reunirse con ellos después del desastre; manténgales todas las vacunas al día.
- Tenga en cuenta el uso de microchips o tatuajes como manera de identificación permanente. Tome fotografías de usted con sus animales para demostrar que son suyos si se separan durante un desastre.
- Tenga un registro del número de la vacuna de rabia, licencia, microchip, tatuaje con usted como comprobante de propiedad.
- Tenga a mano una copia de los registros médicos de sus animales y una lista de los medicamentos necesarios.
- Prepare un plan de evacuación para los animales grandes. Su plan debe incluir una lista de recursos, tales como camiones, remolques, potreros o alimentos que puedan ser necesarios durante una evacuación, así como una persona designada que destranque las puertas y prepare su vivienda para que el personal de emergencia pueda tener acceso fácil. Asegúrese de que todos quienes viven, trabajan o se alojan en el establo estén familiarizados con el plan.
- Si debe dejar animales, coloque un letrero bien visible (en una ventana o una puerta) que le indica al personal de rescate la raza y cantidad de animales que quedan. Deje bastante comida y agua con instrucciones de cuidado. Si alguno de sus animales se pierde, llame o visite de inmediato el refugio para animales más cercano o el comando de emergencia.

Si encuentra a un animal perdido, notifique al albergue local de animales tan pronto como pueda y esté preparado para dar una descripción completa del animal (es decir, color, raza, sexo) y su ubicación. Para obtener más información, visite el Capítulo de Pikes Peak de Humane Society en **www.hsppr.org** o llámelos al 719-473-1741.

Equipo De Supervivencia Para El Auto

Planee Su Viaje y consulte los últimos informes sobre el tiempo para evitar tormentas y mal tiempo. Mantenga el tanque de gasolina por lo menos lleno hasta la mitad.

Inspeccione Por Completo Su Vehículo antes de viajar. Asegúrese de preparar el vehículo para el invierno antes de que empiece.

Lleve Un Equipo De Supervivencia En Su Vehículo

- Cargador para el teléfono celular.
- Mapa y compás.
- Pala.
- Bolsa de arena o arena para gatos.
- Linterna y radio de palanca manual.
- Reflectores y bengalas o balizas.
- Sacos de dormir o mantas y cobijas de emergencia.
- Laso para remolcar.
- Cables para la batería.
- Equipo de herramientas y cinta adhesiva plateada.
- Extinguidor de incendios tipo ABC.
- Vestimentas abrigadas para todos los pasajeros.
- Alimentos no perecederos y agua.

Preparación Para Los Apagones

Las tormentas, los incendios y otras emergencias pueden dañar o interrumpir los cables y sistemas de electricidad, dejándolo sin electricidad por varios días. Esto puede ser potencialmente mortal para quienes cuentan con la electricidad para su equipo de apoyo vital.

PREPARE A SU FAMILIA:

- Las linternas de manivela no solamente proporcionan iluminación de inmediato, sino que también ofrecen consuelo psicológico.
- Las varitas luminosas brindan una excelente fuente de iluminación de emergencia.
- Las radios de manivela le ayudan a obtener indicaciones de emergencia e información fiable.
- Las pilas adicionales para los auriculares, dispositivos de telecomunicación para los sordos, patinetas, sillas de rueda, o un generador de electricidad para equipo de protección vital, son esenciales.

Almacenamiento De Agua Y Alimentos

Fuentes De Agua

Cómo Almacenar El Agua

Almacene el agua en recipientes bien lavados de plástico, vidrio, fibra de vidrio o de metal revestido de esmalte. Nunca use ningún recipiente que haya contenido sustancias tóxicas. Los recipientes de plástico, como las botellas de bebidas gaseosas son los mejores. También puede comprar baldes o barriles de plástico especiales para alimentos. Selle bien los recipientes de agua, márquelos y almacénelos en un lugar fresco y oscuro. Rote el agua cada seis meses.

Fuentes Ocultas De Agua En Su Hogar

Si ocurre una catástrofe y usted no tiene un suministro de agua limpia, puede usar el agua en el calentador de agua, la tubería y los cubos de hielo. Como última instancia, puede usar el agua en el tanque del inodoro (no de la taza). Para usar el agua en la tubería, deje entrar aire dentro de la tubería abriendo al máximo uno de los grifos en el hogar. Eso permite que salgan unas gotas de agua. Luego saque agua del grifo al nivel más bajo en la casa. Para usar el agua en el calentador de agua, asegúrese de haber desconectado la electricidad o el gas, y abra la válvula de drenaje en la parte inferior del tanque. Empiece el flujo de agua cerrando la válvula de ingreso de agua y abriendo un grifo de agua caliente. No conecte el gas ni la electricidad mientras el tanque esté vacío.

Métodos De Tratamiento Para El Agua

Además de tener un mal olor y sabor, el agua contaminada puede contener microorganismos que causan enfermedades tales como disentería, fiebre tifoidea y hepatitis. Toda agua de pureza desconocida se debe tratar antes de usarla para beber, la preparación de alimentos o la higiene personal.

Hay muchas maneras de tratar el agua. Ninguna es perfecta. A menudo la mejor solución es una combinación de métodos. A continuación, aparecen dos métodos fáciles de tratamiento para el agua. Estos métodos eliminan la mayoría de los microbios, pero no eliminan otros contaminantes como metales pesados, sales y la mayoría de los demás productos químicos. Antes de tratar el agua, permita que se asienten las partículas suspendidas o cuélelas por capas de toallas de papel o un paño limpio.

Hervir: Hervir es el método más seguro para tratar agua. Hierva el agua 3 a 5 minutos, teniendo presente que parte del agua se va a evaporar. Permita que se enfríe antes de beberla. El agua hervida tiene mejor sabor si se le introduce otra vez oxígeno vertiéndola una y otra vez entre dos recipientes limpios.

Desinfectar: Se puede usar blanqueador común para el hogar para eliminar los microorganismos. Use solamente blanqueador líquido regular con un 5.25 por ciento de hipoclorito de sodio. No use blanqueadores perfumados, blanqueadores para ropa de color, ni blanqueadores con limpiadores agregados. Agregue 16 gotas de blanqueador por galón de agua, revuelva y deje reposar 30 minutos.

Suministros De Alimentos

Cuando Se Estén Agotando Los Suministros De Alimentos

Con menos actividad las personas sanas pueden sobrevivir con la mitad del consumo de alimentos normal por un período extendido de tiempo y sin alimentos por muchos días. Los alimentos, al contrario del agua, se pueden racionar sin peligro, excepto en los niños y las mujeres embarazadas. Si su suministro de agua está limitado, trate de evitar alimentos con alto contenido de grasas y proteínas, y no almacene alimentos salados, puesto que le producen sed. Trate de consumir galletas saladas sin sal, cereales de granos integrales y alimentos enlatados con alto contenido de líquidos.

No es necesario ir a comprar alimentos desconocidos para preparar un suministro de alimentos de emergencia. Puede utilizar los alimentos enlatados, mezclas en polvo y otros alimentos básicos en sus alacenas. Por cierto, los alimentos familiares son importantes. Pueden aumentar la moral y dar la sensación de seguridad o protección en momentos de estrés. Además, los alimentos enlatados no requieren cocción, agua ni preparaciones especiales. A continuación, aparecen planes recomendados para almacenaje de alimentos perecederos.

Almacenamiento De Agua Y Alimentos

Consideraciones Especiales

A medida que almacena alimentos, debe tener en cuenta las necesidades y preferencias únicas de su familia. Trate de incluir alimentos que disfruten y que también tengan un alto contenido de calorías y nutrición. Los mejores son alimentos que no requieren refrigeración, preparación ni cocción.

Los individuos con dietas especiales y alergias necesitarán alimentos especiales, así como los bebés y los adultos mayores. Las madres lactantes pueden necesitar fórmula líquida en caso de no poder amamantar. Pueden ser útiles para los enfermos y adultos mayores alimentos, jugos y sopas de uso dietético especial.

Asegúrese de tener un abrelatas manual y cubiertos desechables. Recuerde los alimentos no perecederos para sus mascotas.

Consejos Para El Almacenaje De Alimentos

- Mantenga los alimentos en un lugar seco y fresco, y de ser posible oscuro.
- Mantenga los alimentos cubiertos en todo momento.
- Abra los cartones o latas de alimentos con cuidado para poder cerrarlos de nuevo después de cada uso.
- Envuelva las galletas dulces y saladas en bolsas de plástico y manténgalas en recipientes herméticos.
- Vacíe los paquetes abiertos de azúcar, frutas deshidratadas y frutos secos en frascos bien tapados o latas herméticas para protegerlos contra las pestes.
- Inspeccione todos los alimentos para asegurarse de que no se hayan estropeado.
- Use los alimentos antes de que se estropeen y reemplácelos con suministros frescos. Marque con tinta o con un marcador todos los artículos con la fecha. Coloque los artículos nuevos en la parte posterior del lugar de almacenamiento y los más viejos en el frente.

Sugerencias De Alimentación

- Es de vital importancia mantener las fuerzas durante e inmediatamente después de una catástrofe.
- Consuma por lo menos una comida bien balanceada cada día.
- Consuma suficientes líquidos para permitir que el cuerpo funcione adecuadamente (dos litros por día).
- Consuma suficientes calorías para poder realizar todo el trabajo necesario.
- Incluya complementos vitamínicos, minerales y proteínicos con los alimentos almacenados para asegurar una nutrición adecuada.

Vida Útil De Los Alimentos En Almacenaje

(pautas generales para rotar los alimentos comunes para emergencias)

Use En Un Lapso De Seis Meses:

- Leche en polvo (en cartón)
- Frutas deshidratadas
- Galletas saladas secas y crujientes
- Papas deshidratadas o en polvo

Use En El Lapso De Un Año

- Sopas condensadas con carnes y vegetales
- Frutas, jugos de frutas y vegetales enlatados
- Cereales listos para comer y cereales crudos instantáneos
- Mantequilla de maní o cacahuete
- Mermeladas o jaleas
- Dulces duros y nueces enlatadas
- Comprimidos de vitamina C

Se Pueden Almacenar Indefinidamente

(en los recipientes y condiciones adecuados):

- Trigo, frijoles de soya, arroz blanco
- Aceites vegetales
- Maíz seco
- Sal, polvo para hornear, cubitos o granos de caldo
- Pasta seca
- Café, té y chocolate instantáneos
- Leche en polvo (en latas empacadas con nitrógeno)
- Refrescos no carbonatados

READYColorado

Haga un Plan. Haga una Diferencia.

Mi perfil READY

Mantenga una copia de su equipo en su automóvil y en el trabajo Compártalo con los miembros de la familia

Hospital
www.theagapecenter.com/Hospitals/Colorado.htm

Nombre _____
Dirección _____
Ciudad _____ Estado ___ Código postal _____
Teléfono _____

Refugio de la Cruz Roja
www.pparc.org
Local: 719.632.3563
Estatal: 1.800.417.0495

Ubicación _____
Dirección _____
Ciudad _____ Estado ___ Código postal _____
Teléfono _____

Departamento de Salud Pública
www.cdphe.state.co.us/as/locallist.asp

Ubicación _____
Dirección _____
Ciudad _____ Estado ___ Código postal _____
Teléfono _____

Asociación del vecindario
www.nrc-neighbor.org/

Ubicación _____
Dirección _____
Ciudad _____ Estado ___ Código postal _____
Teléfono _____

Bomberos
www.american-firefighter.com/fire-departments/colorado-fire-departments.html

Ubicación _____
Dirección _____
Ciudad _____ Estado ___ Código postal _____
Teléfono _____

Departamento de policía
www.usacops.com/co/

Ubicación _____
Dirección _____
Ciudad _____ Estado ___ Código postal _____
Teléfono _____

Veterinario

Ubicación _____
Dirección _____
Ciudad _____ Estado ___ Código postal _____
Teléfono _____

Escuela

Niño _____
Ubicación _____
Dirección _____
Ciudad _____ Estado ___ Código postal _____
Teléfono _____

Niño _____
Ubicación _____
Dirección _____
Ciudad _____ Estado ___ Código postal _____
Teléfono _____

Niño _____
Ubicación _____
Dirección _____
Ciudad _____ Estado ___ Código postal _____
Teléfono _____

Otro

_____
_____
_____
_____
_____

READYColorado

Haga un Plan. Haga una Diferencia.

Documentos importantes

Tener acceso a los documentos importantes puede facilitar el manejo del tiempo de recuperación después de una catástrofe.

Según sus circunstancias, tal vez necesite algunos o todos los siguientes documentos para presentar una reclamación de seguro, pagar las facturas y atender a los miembros de la familia con lesiones o gestionar las responsabilidades relacionadas con una muerte. Aquí le recomendamos los documentos que debe ubicar, copiar y guardar en un lugar seguro (una caja a prueba de incendio o con un amigo o pariente fuera de la ciudad).

- ☐ Certificados de nacimiento
- ☐ Certificados de fallecimiento
- ☐ Certificados de matrimonio
- ☐ Testamentos
- ☐ Poderes legales
- ☐ Testamento en vida y otros poderes legales médicos
- ☐ Documentos de fideicomisos
- ☐ Tarjetas y registros del Seguro Social
- ☐ Registros militares
- ☐ Registros médicos, incluyendo información de recetas médicas
- ☐ Pólizas de seguro (vida, médico, discapacidad, cuidados de largo plazo, automovilístico, de propiedad de la vivienda, de alquiler)
- ☐ Estados de cuenta para cuentas bancarias corrientes y de ahorros
- ☐ Registro de la cuenta de jubilación Otros estados de cuenta de inversiones Recibos de cheques de pago
- ☐ Declaraciones de impuestos
- ☐ Títulos y registros para los vehículos
- ☐ Escrituras de la hipoteca o propiedades Contrato de arriendo o alquiler
- ☐ Garantías y recibos para los artículos grandes que haya comprado
- ☐ Registros de tarjetas de crédito
- ☐ Registros de otros préstamos
- ☐ Información sobre la caja de seguridad

Otros documentos::

Plan de comunicación familiar

Es posible que la familia no esté junta cuando ocurra un desastre, así que tengan un plan para comunicarse entre sí y repasen lo que harán en diferentes circunstancias.

READYColorado

Haga un Plan. Haga una Diferencia.

Nombre de contacto de persona fuera del área _____ Teléfono _____
Correo electrónico _____ Teléfono _____

Rellene la siguiente información para cada uno de los miembros de la familia y manténgala actualizada

Nombre _____ Número de Seguro Social _____
Fecha de nacimiento _____ Información clínica importante _____

Nombre _____ Número de Seguro Social _____
Fecha de nacimiento _____ Información clínica importante _____

Nombre _____ Número de Seguro Social _____
Fecha de nacimiento _____ Información clínica importante _____

Nombre _____ Número de Seguro Social _____
Fecha de nacimiento _____ Información clínica importante _____

Nombre _____ Número de Seguro Social _____
Fecha de nacimiento _____ Información clínica importante _____

Nombre _____ Número de Seguro Social _____
Fecha de nacimiento _____ Información clínica importante _____

A dónde ir en caso de emergencia. Anote los lugares en donde su familia pasa la mayor parte del tiempo: trabajo, escuela y otros lugares a donde van con frecuencia. Las escuelas, los proveedores de servicios de guardería, los establecimientos de trabajo y los edificios de apartamentos deben contar con planes específicos de emergencia.

Hogar
Dirección _____
Teléfono _____
Lugar de reunión en vecindario _____
Lugar de reunión regional _____

Trabajo
Dirección _____
Teléfono _____
Lugar de evacuación _____

Escuela
Dirección _____
Teléfono _____
Lugar de evacuación _____

Trabajo
Dirección _____
Teléfono _____
Lugar de evacuación _____

Escuela
Dirección _____
Teléfono _____
Lugar de evacuación _____

Otro lugar frecuente
Dirección _____
Teléfono _____
Lugar de evacuación _____

Escuela
Dirección _____
Teléfono _____
Lugar de evacuación _____

Otro lugar frecuente
Dirección _____
Teléfono _____
Lugar de evacuación _____

Apunte todos los contactos importantes, números de teléfono y números de pólizas.
Marque el 9-1-1 en caso de emergencia

Información importante	Nombre	Teléfono	Póliza No.
Médico			
Médico			
Farmacéutico			
Seguro médico			
Seguro de propiedad/alquiler			
Veterinario/residencia canina			
Otro			
Otro			
Otro			

Todos los miembros de la familia deben llevar consigo una copia de esta importante información.

1-800-639-READY (7323)

READYColorado™

Haga un Plan. Haga una Diferencia.

www.readycolorado.com

PLAN DE COMUNICACIONES

Nombre de las personas con quien ponerse en contacto:

Teléfono:

Nombre de la persona con quien ponerse en contacto fuera de la ciudad:

Teléfono:

Lugar de reunion del vecindario:

Teléfono del lugar de reunión:

1-800-639-READY (7323)

READYColorado™

Haga un Plan. Haga una Diferencia.

www.readycolorado.com

PLAN DE COMUNICACIONES

Nombre de las personas con quien ponerse en contacto:

Teléfono:

Nombre de la persona con quien ponerse en contacto fuera de la ciudad:

Teléfono:

Lugar de reunion del vecindario:

Teléfono del lugar de reunión:

Plan para el hogar

Una de las medidas más importantes que puede tomar para prepararse para emergencias y catástrofes es elaborar un plan para desastres en el hogar.

READYColorado

Haga un Plan. Haga una Diferencia.

Medidas sencillas para preparar su hogar

1 Paso Uno: Tipos de peligros

Aprenda sobre las catástrofes naturales que pueden ocurrir en su comunidad de la oficina local de administración de emergencias o del capítulo de la Cruz Roja. *Apuntes aquí*.

Sepa si se producen, almacenan o transportan materiales peligrosos en su zona. *Apuntes aquí*.

Aprenda sobre las posibles consecuencias de actos deliberados de terrorismo. Pregunte cómo prepararse para cada una de las posibles emergencias y cómo responder. *Apuntes aquí*.

2 Paso dos: Planes de respuesta en caso de emergencia en el trabajo y en las instituciones educativas

Hable con los empleadores y funcionarios escolares sobre sus planes de respuesta en caso de emergencia. *Apuntes aquí*.

3 Paso tres: Celebre una reunión para los miembros del hogar

Hable con ellos sobre las posibles emergencias y cómo responder a cada una de ellas. Hable sobre lo que deberían hacer en caso de una evacuación. *Apunte los detalles del plan de evacuación aquí*.

4 Paso cuatro: Complete un "Plan de comunicaciones familiares"

- ☐ Descargue una copia del "Plan de comunicaciones familiares" de readycolorado.com. Elabore un plan para mantenerse en contacto los miembros del hogar si quedaran separados. Identifique dos lugares de reunión: el primero debe ser cerca del hogar, en caso de incendio, tal vez un árbol o poste de teléfono; el segundo debe ser lejos de su vecindario en caso de que no puedan regresar al hogar.
- ☐ Asegúrese de seleccionar a un amigo o pariente que viva fuera de la región para que los miembros del hogar lo llamen para indicarle que están bien.

5 Paso cinco: Capacitación

- ☐ Descargue una copia de "Mi perfil READY" de readycolorado.com. Coloque a la vista al lado de los aparatos de teléfono los números de teléfono de emergencia. Enséñeles a los niños cómo y cuándo llamar al 911.
- ☐ Asegúrese de que todos en el hogar sepan cómo y cuándo desconectar el agua, el gas y la electricidad en los interruptores principales. Consulte con el proveedor local de servicios públicos si tiene alguna duda.

6 Paso seis: Tome una clase

- ☐ Tome una clase de primeros auxilios y de reanimación cardiopulmonar. Los capítulos locales de la Cruz Roja pueden suministrarle información. La certificación oficial de parte de la Cruz Roja ofrece protección bajo la ley del "buen samaritano" para quienes administran primeros auxilios. Visite readycolorado.com, "Make A Difference" para obtener información sobre distintas oportunidades de voluntariado.
- ☐ Reduzca el impacto económico de una catástrofe sobre su propiedad y la salud de los integrantes del hogar y bienestar financiero.

7 Paso siete: Repase y copie los documentos importantes

- ☐ Repase las pólizas de seguro de propiedad antes de que ocurra una catástrofe, asegúrese de que las pólizas estén al día y de que cubran sus necesidades (tipo de cobertura, cantidad de cobertura y peligros que cubre: inundaciones, terremotos).
- ☐ Proteja el bienestar financiero de su hogar antes de que ocurra un desastre. Repase las pólizas de seguro y piense en ahorrar dinero en una cuenta de ahorros para emergencias que se pueda usar en una crisis. Se recomienda mantener una pequeña cantidad de dinero en efectivo o cheques viajeros en el hogar en un lugar seguro donde pueda ubicarlos rápidamente en caso de una evacuación.
- ☐ Asegúrese de que las pólizas de seguro médico estén vigentes y cubran las necesidades de los miembros del hogar.
- ☐ Haga copias de los documentos importantes (números de las cuentas bancarias, números de las pólizas, etc.) y manténgalas en una caja de seguridad contra incendios, mantenga una copia en un lugar fuera del hogar y envíe una copia a un pariente fuera de la ciudad.

8 Paso ocho: Analice las necesidades del hogar

- ☐ Descargue una copia de la lista de control para el hogar de readycolorado.com. Piense en maneras de ayudar a los vecinos que puedan necesitar ayuda, como los ancianos y los discapacitados.
- ☐ Haga arreglos para las mascotas. No se permiten mascotas en los refugios públicos. Sí se permiten animales de servicio para aquellos que dependen de ellos.

READYColorado

Haga un Plan. Haga una Diferencia.

Esté preparado para sus necesidades por discapacidad y necesidades de acceso y funcionamiento.

Es posible que deba seguir pasos adicionales para amigos, vecinos o familiares con necesidades de acceso o funcionamiento.

Si tiene una discapacidad o necesidad de acceso o funcionamiento, es posible que deba tomar medidas adicionales para protegerse y proteger a su familia en una emergencia. Si sabe de amigos o vecinos con necesidades de acceso o funcionamiento, ayúdeles con estas precauciones adicionales.

- ☐ Las personas con problemas de la vista o de audición tal vez deban hacer arreglos especiales para recibir advertencias. *Apuntes aquí.*

- ☐ Es posible que las personas con discapacidades de comunicación no puedan comunicarse con el personal de emergencia o recibir rápido información importante durante una catástrofe. *¿Cómo se comunicará con otros y recibirá información de emergencia?*

- ☐ Las personas con discapacidades cognitivas y de desarrollo podrían tener dificultades para comunicar la información que un rescatador o alguien en un refugio debe saber. *Esté preparado para decirlo con brevedad y mantenga una copia escrita con usted.*

- ☐ Las personas con problemas de movilidad podrían necesitar ayuda para llegar a un refugio. *Apuntes aquí.*

- ☐ Los hogares con padres solteros que trabajan podrían tener que pedir la ayuda de otros para planear para las catástrofes y durante una emergencia. *¿Quiénes pueden ayudar?*

- ☐ Las personas que no hablan inglés podrían necesitar ayudar con los planes y para responder a emergencias. *Apuntes aquí.*

- ☐ Los grupos comunitarios y culturales pueden ayudar a mantenerlos informados. *Apuntes aquí.*

- [ ] Las personas sin vehículo podrían tener que hacer arreglos para el transporte. *Apuntes aquí*.

_____

_____

- [ ] Las personas con necesidades especiales de nutrición deben tener un suministro adecuado de alimentos de emergencia. *Apuntes aquí*.

_____

_____

Medidas que usted debe tomar

- [ ] Averigüe sobre la ayuda que puede estar disponible en su comunidad.
- [ ] Establezca una red de vecinos, parientes, amigos y compañeros de trabajo para que le ayuden en una emergencia. Indíqueles sus necesidades para asegurarse de que sepan cómo operar el equipo necesario.
- [ ] Indíquele sus necesidades a su empleador.
- [ ] Si tiene problemas de movilidad y vive o trabaja en un edificio alto, tenga una silla de escape.
- [ ] Si vive en un edificio de apartamentos, pídale a la administración que marque bien las salidas accesibles y haga arreglos para que le ayuden a evacuar el edificio.
- [ ] Mantenga pilas para la silla de ruedas, oxígeno, sondas, medicamentos, alimento para los animales de servicio y otros artículos que pueda necesitar.
- [ ] Mantenga una lista del tipo y el número de serie de los dispositivos médicos que necesita.
- [ ] Si es un cuidador de una persona con una discapacidad o necesidad de acceso o funcionamiento, asegúrese de tener un plan de comunicación en caso de una emergencia.
- [ ] Las personas con discapacidades cognitivas y de desarrollo y sus cuidadores pueden preparar declaraciones escritas que pueden llevar consigo. Algunos ejemplos incluyen:
  - Me comunico con un dispositivo que aumenta la comunicación. Puedo indicar imágenes sencillas o palabras clave que usted puede encontrar en mi billetera, bolso o mochila".
  - "Tengo dificultad para comprender lo que me está diciendo, por favor hable despacio y use un idioma sencillo".
  - "Me olvido las cosas con facilidad. Por favor escríbame la información".
- [ ] Si usa bastón, mantenga bastones adicionales en un lugar estratégico, sistemático y seguro en el trabajo, el hogar, la escuela, lugares de voluntariado y demás para ayudarle a moverse si se pierde o se rompe su bastón principal.
- [ ] Los animales de servicio se pueden confundir, darles pánico, atemorizarse o desorientarse durante o después de una catástrofe. Manténgalos encerrados o bien asegurados con una correa o arnés para poder manejarlos si están nerviosos o molestos. Esté preparado para usar métodos alternativos para moverse en su entorno.
- [ ] Después de una catástrofe, los individuos con discapacidades de la vista deben estar preparados para perder las pistas auditivas que normalmente utilizan.
- [ ] Prepárese con anticipación para usar distintos métodos de comunicación y notificación.
- [ ] No se deshaga de su aparato de telecomunicación por teletipo TTY o de formato alternativo, aunque no lo use casi nunca. Es posible que necesite el TTY y el teléfono del hogar para hacer llamadas. Un aparato de comunicación por teletipo con carga completa puede durar varias horas sin electricidad.
- [ ] Haga arreglos con antelación para usar el transporte público como otra opción para la evacuación. Asegúrese de tener suficiente dinero para usar el transporte público.

Lista De Control Para Individuos Con Discapacidades O Con Necesidades De Acceso Y Funcionamiento

A menudo hay personas que tienen necesidades que requieren unos planes más detallados en caso de una catástrofe. Tenga presentes las siguientes medidas cuando se prepare:

- Aprenda qué hacer en caso de apagones. Aprenda a conectar y a encender un suministro de electricidad secundario para los equipos médicos esenciales.
- Piense en obtener un sistema de alerta médica que le permita llamar a pedir auxilio si se encuentra inmovilizado durante una emergencia. La mayoría de los sistemas de alerta requieren una línea telefónica que funcione, así que es buena idea tener un plan secundario, como un teléfono celular.
- Tenga una silla de ruedas manual como respaldo si usa una eléctrica o un scooter.
- Enséñeles a quienes puedan tener que ayudarle en una emergencia a operar el equipo necesario. Marque el equipo y colóquele instrucciones laminadas para su uso.
- Almacene el equipo de respaldo (para movilidad, médico, etc.) en el hogar de un vecino o en su lugar de trabajo.
- Haga arreglos para que más de una persona de su red de apoyo personal se fije en usted en caso de emergencia, para que por lo menos tenga una persona de respaldo si la persona principal con quien cuenta no puede ayudarle.
- Tenga planes con anticipación para que alguien le suministre la información básica de emergencia si tiene problemas de la vista, es sordo o tiene dificultades de audición y no puede usar la televisión o la radio.
- Si tiene un asistente personal de cuidados de una agencia, averigüe si la agencia cuenta con disposiciones especiales en caso de emergencias (por ejemplo, proporcionar servicios en otro lugar en caso de que se ordene una evacuación).
- Solicite que la administración identifique y marque las salidas y acceso accesibles a todos los lugares designados como refugio de emergencia o cuartos seguros, si vive en un apartamento. Pregunte sobre los planes para alertar y evacuar a quienes tienen discapacidades de los sentidos.
- Mantenga un teléfono celular con una pila adicional. Si no puede salir de un edificio, puede avisarle a alguien en dónde se encuentra y orientarlos hacia usted. Mantenga consigo los números que pueda necesitar para llamar si el número de emergencia 911 está sobrecargado.
- Aprenda sobre dispositivos y otros tipos de tecnología disponibles (teléfonos celulares, radio de textos, medios sociales, etc.) para ayudarle a recibir instrucciones de emergencia y advertencias de los funcionarios locales.
- Esté preparado para suministrar indicaciones claras, específicas y breves al personal de rescate. Practique para poder dar estas instrucciones (oralmente, frases ya impresas, tablero de palabras, etc.) con claridad y rapidez.
- Prepare a su red de apoyo personal para que le ayuden con reacciones anticipadas y emociones relacionadas con la catástrofe y los eventos traumáticos (por ejemplo, confusión, procesos de pensamientos, y dificultades con la memoria, agitación, temor, pánico y angustia):
- No es necesario que usted sea la única persona que está preparada. Anime a los demás para que se preparen y piense en ofrecerse como voluntario o como trabajador con las autoridades locales en los esfuerzos de preparación para las personas con discapacidades o necesidades de acceso y funcionamiento.

Hospitales y centros de atención de urgencia en Colorado Springs

University of Colorado Health (Central)
1400 East Boulder Street
Colorado Springs, CO 80909
719-365-5000
www.uchealth.org

University of Colorado Health (North)
4050 Briargate Parkway
Colorado Springs, CO 80920
719-364-5000
www.uchealth.org

Children's Hospital Colorado Urgent Care
4125 Briargate Parkway
Colorado Springs, CO 80920
719-305-5437

Urgent Care at Circle Square
2767 Janitell Road
Colorado Springs, CO 80906
719-365-2888
www.uchealth.org

St Francis Medical Center
6001 E. Woodmen Road
Colorado Springs, CO 80923
719-571-1000
www.penrosestfrancis.org

Penrose Hospital
2222 North Nevada Avenue
Colorado Springs, CO 80907
719-776-5000
www.penrosestfrancis.org

Alliance Urgent Care & Family Practice
9320 Grand Cordera Parkway – Suite 100
Colorado Springs, CO 80924
719-282-6337
http://alliancemedicalpractice.com/Home.html

CSHP Urgent Care Clinic
1633 Medical Center Point
Colorado Springs CO 80907
719-636-299
www.cshp.net

CSHP Urgent Care Clinic
600 South 21st Street
Colorado Springs, CO 80904
www.cshp.net

Express Care
2141 North Academy Circle
Colorado Springs CO 80909
719-597-4200
www.expresscareplus.net

Integrity Urgent Care
4323 Integrity Center Point
Colorado Springs CO 80917
719-591-2558
www.integrityurgentcare.com

Premier Urgent Care
8115 Voyager Parkway
Colorado Springs CO 80920
719-203-3000
www.premieruc.com

Premier Urgent Care
15854 Jackson Creek Parkway, Suite 120
Monument CO 80132
719-481-2335
www.premieruc.com

EmergiCare Medical Clinics
www.emergi-care.com
4083 Austin Bluffs Parkway
Colorado Springs CO 80918
719-594-0046

402 West Bijou Street
Colorado Springs CO 80905
719-302-6942

3002 South Academy Boulevard
Colorado Springs CO 80916
719-390-7017

Concentra Medical Centers (Urgent Care)
www.concentra.com
5320 Mark Dabling Boulevard
Building 7, Suite 100
Colorado Springs, CO 80918
Phone - 719-592-1584

2322 South Academy Boulevard
Colorado Springs, CO 80916
Phone - 719-390-1727

Penrose Urgent Care
3205 N. Academy Blvd.
Colorado Springs, CO 80917
719-776-3216
www.penrosestfrancis.org

Números telefónicos importantes

En caso de emergencia	911
Centros toxicológicos, nacionales (Poison Control Center)	1-800-222-1222
Policía y bomberos de Colorado Springs, 24 horas, no emergencias	719-444-7000
Departamento de policía de Colorado Springs Text Your Tip Celular	847411
Colorado Springs Code Enforcement	719-444-7891
Colorado Springs Crime Stoppers	19-634-7867
American Medical Response, No emergencias	719-636-2333
Colorado Parks and Wildlife, Colorado Springs	719-227-5200
Sede de Colorado Parks and Wildlife	
Servicio al cliente, principal (L-V 8am-5pm MST)	303-297-1192
Departamento de bomberos de Colorado Springs (L-V 8am-5pm)	719-385-5950
Colorado Springs Office of Emergency Management (M-F 8am-5pm)	719-385-5957
Departamento de policía de Colorado Springs	719-444-7000
Falcon Division	719-444-7240
Gold Hill Division	719-385-2100
Sand Creek Division	719-444-7270
Stetson Hills Division	719-444-3144
Colorado State Patrol	303-239-4501
Servicios públicos Colorado Springs Utilities	719-448-4800
Colorado Department of Transportation	303-639-1111
Condiciones de carreteras en Colorado	Celular 511 o 303-639-1111
Colorado State Patrol District 2 Dispatch	Celular *CSP o 719-544-2424
Colorado State Patrol Headquarters, 24 horas	303-239-4501
El Paso County Public Health	719-578-3199
El Paso County Household Hazardous Waste Facility	719-520-7878
El Paso County Department of Human Services	719-636-0000
El Paso County Sheriff's Office, Law Enforcement Bureau	719-520-7333
American Red Cross, Pikes Peak Chapter	719-632-3563
Humane Society of the Pikes Peak Region	719-473-1741
Pikes Peak United Way (Community Resources, Assistance)	211

COLORADO SPRINGS
OLYMPIC CITY USA