



**CÓMO  
ENFRENTAR EL INVIERNO  
INTELIGENTEMENTE**

*¿Está Listo?*

Oficina de Control de Emergencias de la ciudad de Aurora





# Anuncios de Emergencia

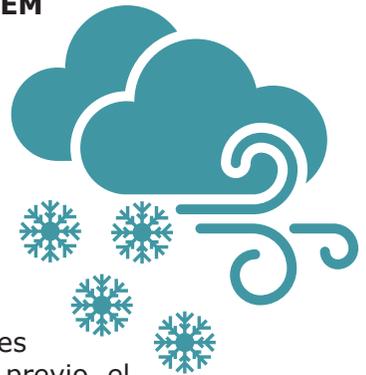
Registre su información de contacto y podrá informarle cuando ocurra una emergencia en su área. Debe proporcionar una dirección dentro de Aurora. Puede excluirse cuando ya no desee recibir avisos de la municipalidad de Aurora. Un aviso de emergencia se podría hacer por una amenaza inminente, una catástrofe natural o provocada por el hombre, personas perdidas o cualquier otra situación de emergencia que ocurra en su área.

Regístrese para recibir información de la manera que prefiera, como mediante llamada al teléfono móvil, mensaje de texto, correo electrónico, o todas.

**Para registrarse, visite [AuroraGov.org/OEM](http://AuroraGov.org/OEM)**

# Alertas Meteorológicas

El sistema de aviso de emergencia de la ciudad de Aurora no ofrece alertas meteorológicas. Como las tormentas invernales y los sucesos de frío extremo llegan sin aviso previo, el Servicio Meteorológico Nacional emitirá avisos, observaciones de advertencias de ventiscas, nevadas fuertes, aguanieve, nevisca o frío extremo. Para mejorar la preparación, la Oficina de Control de Emergencias recomienda tener una radio de alerta meteorológica NOAA o sintonizar las estaciones de radio y televisión locales para estar sobre aviso de condiciones meteorológicas críticas. En [nws.noaa.gov/om/winter/ww.shtml](http://nws.noaa.gov/om/winter/ww.shtml) se puede encontrar más información sobre advertencias meteorológicas, observaciones y advertencias durante el invierno.





# Números de Teléfono Importantes

**911**                      **POLICÍA Y BOMBEROS/Emergencia**  
**303.627.3100**        **Envío de policía que no sea de emergencia**  
**303.326.8999**        **Incendio que no sea de emergencia**

Médico \_\_\_\_\_

Hospital \_\_\_\_\_

Escuela \_\_\_\_\_

Iglesia \_\_\_\_\_

Trabajo \_\_\_\_\_

Familia \_\_\_\_\_

Farmacia \_\_\_\_\_

Veterinario \_\_\_\_\_

Pensión de mascotas \_\_\_\_\_

Otro \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Índice

Como enfrentar el invierno inteligentemente .....	1
Kit de emergencia .....	2
Hogar .....	3
Automóvil .....	5
Usted y su familia .....	6
Mascotas.....	8
Actividades al aire libre.....	9
Deportes de invierno .....	10
Comunidad.....	11
Otros recursos.....	12

# ¿Enfrenta el invierno con inteligencia?

Tomar medidas preventivas es su mejor defensa contra tener que enfrentar condiciones meteorológicas de frío extremo. Al preparar su hogar, su automóvil y su familia anticipadamente para emergencias, y al cumplir con las precauciones de seguridad, puede reducir el riesgo de sufrir problemas relacionados con el clima.

Las tormentas de invierno pueden variar desde una nevada moderada durante algunas horas hasta una tempestad de nieve que no deja ver, nieve impulsada por el viento que dura varios días. Muchas tormentas de invierno están acompañadas por bajas temperaturas, vientos fuertes, heladas, neviscas y aguanieve.

Cuando las temperaturas invernales caen muy por debajo de lo normal, permanecer caliente y seguro se puede convertir en un desafío. El clima extremo del invierno puede causar fallas de calefacción, energía y comunicación durante horas, y algunas veces por varios días. Si bien quedarse adentro el mayor tiempo posible puede ayudar a reducir el riesgo de accidentes automovilísticos y caídas en el hielo, también puede enfrentar peligros bajo techo. Muchos hogares estarán demasiado fríos como consecuencia de un corte de energía. El uso de calefactores pequeños/estufas a leña para mantenerse caliente puede aumentar el riesgo de incendios domésticos e intoxicación por monóxido de carbono.

Cada vez que la temperatura cae contundentemente por debajo de lo normal y



a medida que la velocidad del viento aumenta, su cuerpo pierde calor más rápidamente. La exposición a temperaturas frías puede causar otros problemas graves o potencialmente mortales. Los bebés y adultos mayores son quienes corren mayor riesgo, pero todos se pueden ver afectados. Para que usted y su familia se mantengan seguros, debe saber cómo evitar los problemas de salud relacionados con el frío, y qué hacer en caso de una emergencia sanitaria causada por el frío.

Los procedimientos de emergencia que se describen aquí no sustituyen la capacitación en primeros auxilios. No obstante, estos procedimientos le ayudarán a saber cuándo buscar atención médica y qué hacer hasta que llegue la ayuda, lo que podría tardar hasta 72 horas.

Para obtener más información sobre preparación para emergencias y alistarse como voluntario, comuníquese con la Oficina de Control de Emergencias de Aurora al 303.326.8954, 303.326.8995 o 303.739.7636.

Comuníquese con [afd\\_oem@auroragov.org](mailto:afd_oem@auroragov.org) o [AuroraGov.org/OEM](http://AuroraGov.org/OEM) si tiene preguntas.



# Kit de Emergencia

Un kit de preparación para emergencias debe contener suministros suficientes para cada miembro de su familia, incluidas las mascotas, para abastecer durante tres días. Guarde su kit un de emergencia en un lugar de fácil acceso y en un recipiente que se pueda transportar fácilmente en caso de evacuación. Tome en cuenta las necesidades individuales de todas las personas de su familia.

Los niños, bebés, ancianos y personas con problemas físicos pueden necesitar suministros especiales. Conserve los documentos familiares importantes en un recipiente portátil e impermeable. Una radio para el clima de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) es portátil y funciona con baterías. Una radio NOAA transmite información climática importante y mensajes de emergencia importantes para el público en general. Para imprimir su propia Lista básica de suministros para situaciones de catástrofes visite [ready.gov/es](http://ready.gov/es).

## Herramientas y suministros recomendados para el kit



- Cada miembro de la familia/ mascota debe tener un galón de agua por día
- Suministro de alimentos para tres días para cada persona y mascota
- Equipos compactos de utensilios o tazas de papel, platos y utensilios de plástico
- Una muda de ropa, calzado y ropa de abrigo para cada persona
- Ropa de cama, mantas o bolsas de dormir para cada persona
- Manual de preparación para emergencias
- Radio que funciona con baterías y baterías adicionales
- Linterna y baterías adicionales
- Dinero en efectivo o cheques de viajero, cambio
- Abridor de latas que no sea eléctrico, navaja multiuso
- Extintor de incendios tipo ABC, cartucho pequeño
- Carpa
- Alicates
- Cinta
- Brújula
- Papel higiénico, toallitas húmedas
- Jabón, detergente líquido
- Productos de uso femenino
- Productos para la higiene personal
- Bolsas de basura de plástico, cordones (para uso sanitario)
- Balde de plástico con tapa hermética
- Desinfectante/blanqueador a base de cloro
- Fósforos en un envase impermeable
- Papel de aluminio
- Recipientes para guardar de plástico
- Bengala
- Papel, lápiz
- Aguja, hilo
- Botiquín de primeros auxilios, medicamentos recetados y necesidades especiales
- Llave de cierre, para desconectar el gas y el agua de la casa
- Silbato
- Laminado de plástico
- Mapa de la zona para ubicar refugios

## Haga un plan de emergencia familiar

La planificación familiar para emergencias puede ser la clave para mantener a su familia segura y poder permanecer juntos durante una emergencia. Un plan de comunicación es importante porque si se separan, aún podrán comunicarse incluso si los métodos de comunicación tradicionales no funcionan. Un plan familiar y de comunicación se debe colocar en el refrigerador o en algún otro lugar claramente visible. Todos los miembros de la familia deben conocerlo y estar preparados para tomar las medidas adecuadas, incluso si están solos en casa cuando ocurre la catástrofe. Los recursos de la municipalidad de Aurora pueden ser muy limitados en circunstancias extremas. Para obtener más información, visite [ready.gov/es/hage-un-plan](http://ready.gov/es/hage-un-plan).



## El Hogar

Aunque los períodos de frío extremo no siempre se pueden predecir con mucha anticipación, los pronósticos meteorológicos algunas veces le avisan varios días antes. Escuche los pronósticos meteorológicos regularmente y controle sus suministros de emergencia. Las temperaturas muy frías a menudo acompañan a una tormenta invernal, así que es posible que tenga que hacer frente a fallas de calefacción, energía y comunicaciones, y a calles heladas. Cuando las temperaturas son extremadamente frías, quédese en casa lo más que pueda.

### Haga su casa resistente al mal tiempo

Hay muchas cosas que puede hacer para que su casa sea resistente al mal tiempo y para prepararla para los meses más fríos del invierno. Para mantener su casa confortable y segura, aisle las paredes y el ático. Tape rendijas y ponga burletes en puertas y ventanas. Instale ventanas dobles o cubra las ventanas con plástico desde el interior. Aísle las tuberías de agua que pasan afuera de las paredes para evitar que se congelen. Revise el equipo para quitar nieve y haga inspeccionar la chimenea y el tubo por un profesional. Instale un termómetro exterior fácil de leer. Repare las goteras del techo y corte las ramas de los árboles que podrían caer sobre su casa o su automóvil.

## Calefacción

No use generadores, hidrolavadoras, parrillas con carbón, estufas para acampar ni otros artefactos que quemen combustible adentro ni en lugares cerrados o parcialmente cerrados, como por ejemplo cocheras, incluso con las puertas y ventanas abiertas.

No ponga estos artefactos afuera cerca de una puerta abierta, una ventana o un respiradero. Guarde un extintor de incendio a base de productos químicos secos, multiuso, cerca del lugar que se debe calefaccionar. Para la iluminación, use linternas con baterías o faroles en vez de velas. Nunca deje las velas sin vigilar. Haga que un técnico calificado le haga el servicio de mantenimiento a su sistema de calefacción todos los años. Instale un detector de humo y un detector de monóxido de carbono que funcione con baterías. Huela y escuche para detectar conexiones de gas que tengan fugas. Si cree que hay una fuga de gas, salga de la casa inmediatamente y abra todas las puertas. No regrese hasta que un profesional controle el sistema.

## Calentadores

No coloque un calentador a una distancia de menos de 3 pies de algo que se pueda incendiar, como por ejemplo cortinas, muebles o ropa de cama. Nunca cubra su calentador ni lo coloque arriba de los muebles o cerca del agua.

4



Nunca deje a los niños sin vigilancia cerca de un calentador. Asegúrese de que el cable de un calentador eléctrico no sea peligroso para tropezar, pero no pase el cable debajo de alfombras ni estereras. Evite usar alargues para enchufar su calentador. No use un calentador cuyo cable eléctrico esté dañado ni uno que produzca chispas.

## Cables de alta tensión

Evite los cables de servicios públicos que estén dañados o caídos debido a aguanieve/nieve. No toque cables eléctricos caídos. Apague la energía eléctrica de la fuente principal si hay agua estancada. No conecte la energía ni use una herramienta ni un aparato eléctrico mientras esté en el agua. Dé por hecho que todos los cables en la tierra están cargados eléctricamente. Esto incluye el cable de alimentación de la televisión.



## Suministro de alimentos

Si no tiene energía por más de dos horas, tire todos los elementos de su refrigerador con una temperatura superior a 40 °F. Controle la temperatura de sus alimentos con un termómetro para alimentos antes de cocinar o comer. Un congelador medio lleno es seguro por hasta 24 horas, y un congelador lleno es seguro por hasta 48 horas. Envase los alimentos refrigerados en una nevera portátil rodeados de hielo.

## Agua limpia

Cuando hay un corte de energía, es posible que los sistemas de purificación de agua no funcionen. Use solo agua embotellada o tratada para beber y para la higiene personal hasta que su abastecimiento se analice y se compruebe que es seguro. Use leche artificial para bebés que no necesite agua agregada. Verifique con las autoridades locales para asegurarse de que su agua sea potable.

# Automóvil

## Prepare su automóvil

Evite problemas de traslado o peligrosos durante el invierno tomando algunas precauciones simples antes de conducir. Controle el sistema del radiador de su automóvil y hágalo reparar cuando sea necesario. Asegúrese de que el anticongelante tenga la cantidad y la mezcla correcta para el invierno. Instale las gomas del limpiaparabrisas adecuadas. Reemplace el líquido para limpiar el limpiaparabrisas por uno que sea específico para conducir durante el invierno. Haga revisar la batería para evitar que el auto no arranque con clima frío. Controle los



neumáticos para detectar zonas o llantas gastadas, y asegúrese de que estén correctamente infladas. Tenga una bandeja higiénica para gatos o una bolsa de arena por si se queda atascado en la nieve. Tenga siempre cables de puente y una herramienta para quitar el hielo. Equipe su automóvil con una linterna y baterías adicionales, un botiquín de primeros auxilios, ropa de abrigo y una manta.

No olvide los lentes de sol porque el resplandor de la nieve y el hielo es más intenso que el sol del verano. Para imprimir su propia Lista básica de suministros para situaciones de catástrofes visite [ready.gov/es](http://ready.gov/es).

## Conducir en la nieve y el hielo

Es importante evitar acelerar, frenar y girar abruptamente. Hacer eso causa que su vehículo pierda tracción y puede hacerlo derrapar de manera incontrolada y provocar una colisión. Conducir demasiado rápido es la causa principal de accidentes en condiciones invernales. Solo debe ser paciente y aceptar el hecho de que llegar a su destino le va a llevar más tiempo. Conducir con tracción en las cuatro ruedas lo puede ayudar a andar en la nieve medio derretida, pero no tiene ninguna utilidad cuando trate de conducir o detenerse con



seguridad en una superficie helada y resbaladiza.

### **No conducir cerca de otro vehículo**

Detener su vehículo en la nieve o el hielo lleva una distancia mucho mayor, debido a la tracción muy reducida, incluso cuando la calle solo está levemente cubierta. Sea paciente y quédese detrás de los otros automóviles hasta que sea seguro pasar. Seguir muy de cerca con frecuencia causa accidentes, especialmente si tiene que acelerar y frenar permanentemente. Si el automóvil que tiene adelante se detiene bruscamente y usted está demasiado cerca, puede tener que frenar abruptamente y terminar chocando. No use control de crucero en condiciones invernales.

### **Quédese en su casa**

Si en algún punto durante su viaje, o incluso antes de salir, le parece que el clima es demasiado malo para continuar conduciendo, simplemente quédese allí. Si está fuera de la carretera, busque un lugar para estacionar y espere hasta que el clima mejore o amaine hasta el punto en que usted se sienta cómodo para volver a conducir. Si aún no salió, quédese en su casa y fuera de las carreteras.

## **Usted y Su Familia**

Permanecer activo, comer una dieta equilibrada, vestirse bien abrigado y evitar esfuerzos excesivos los días con nieve lo puede ayudar a mantenerse en buen estado físico y saludable durante todos los meses más fríos del invierno.

**6**

### **Abrigase**

Use capas de ropa y un sombrero para mantener el calor corporal. Capas interiores de ropa de lana, seda o polipropileno conservarán mejor el calor corporal que el algodón. Asegúrese de que la capa externa de su ropa esté tejida ajustadamente, que sea preferentemente impermeable, para reducir la pérdida de calor corporal causada por el viento. Manténgase seco; la ropa húmeda enfría el cuerpo rápidamente. Quítese las capas adicionales de ropa cuando sienta demasiado calor. No ignore los escalofríos. Es un primer signo importante que indica que el cuerpo está perdiendo calor.

### **Bebés y personas mayores**

Los bebés no pueden producir suficiente calor corporal al tiritar. Los bebés menores de 1 año nunca deben dormir en una habitación fría. Proporcione ropas de abrigo y cobijas para bebés, y mantenga una temperatura cálida. Los adultos mayores tienden a producir menos calor corporal debido a un metabolismo más lento y a menor actividad física y se deben controlar con frecuencia durante el clima muy frío.



## Hipotermia

La hipotermia se puede producir cuando la temperatura interior del organismo es menor de 95 °F. Los signos y síntomas de hipotermia leve consisten en tiritar, mareos, hambre/náuseas, respiración más rápida, problemas para hablar, confusión leve, falta de coordinación, fatiga y aumento de la frecuencia cardíaca. La hipotermia moderada a grave puede incluir escalofríos, torpeza, habla pastosa o entre dientes, confusión/poca capacidad para tomar decisiones, como por ejemplo tratar de quitarse ropa de abrigo, mareos, poca energía, falta de interés sobre el propio estado, pérdida de conciencia, pulso débil y respiración superficial lenta. En general, una persona con hipotermia no se da cuenta de su condición porque a menudo los síntomas comienzan gradualmente.

## Congelación

La congelación por efectos del frío es una lesión en el cuerpo causada por congelamiento. La congelación afecta con mayor frecuencia la nariz, las orejas, las mejillas, el mentón, los dedos de las manos o de los pies. La congelación puede dañar permanentemente el cuerpo, y los casos graves pueden llevar a la amputación. El riesgo de congelación aumenta en las personas con mala circulación sanguínea y entre las personas que no están vestidas adecuadamente para temperaturas extremadamente frías. Ante los primeros signos de enrojecimiento o dolor en cualquier zona de la piel, salga del frío o proteja la piel expuesta. Con frecuencia la víctima no se da cuenta de la congelación porque los tejidos congelados están entumecidos. Si detecta síntomas de congelación - entumecimiento, zonas de la piel de color blanco o amarillo grisáceo, piel que se siente inusualmente firme o cerosa - busque atención médica de inmediato.

## Caminar sobre superficies heladas

Observe cuidadosamente el suelo y

trate de identificar hielo, inclusive hielo negro, en el camino que tiene adelante de usted. Invierta en el calzado correcto, como por ejemplo zapatos de taco bajo con suela de goma gruesa antideslizante. Si no está seguro de si el terreno está congelado, tenga cuidado y camine con los dedos de los pies hacia afuera, dando pasos cortos y planos, como un pingüino.



## Socializar

La depresión es más común en los meses de invierno, y mal tiempo puede significar aislamiento social. Haga un esfuerzo para pasar tiempo con la familia, los amigos y los vecinos, y cuando el clima dificulte las visitas, llame por teléfono para charlar.

## Manténgase sano

Lávese las manos con frecuencia para evitar enfermarse y propagar gérmenes. Si se enferma, quédese en su casa, descanse y beba mucho líquido. Comer comidas bien equilibradas lo puede ayudar a mantenerse más caliente. Mantenga un equilibrio entre el trabajo, el hogar y el juego. Mantenga una mentalidad positiva y relajada. Asegúrese de dormir lo suficiente, y hacer ejercicio por lo menos tres horas por semana. Los niños pequeños y los



adolescentes deben estar activos físicamente por lo menos una hora por día.

## Mascotas

Hay varias cosas que debemos tener en cuenta para nuestras mascotas cuando el clima se vuelve más frío. Si tiene conocimiento de un animal abandonado en su vecindario, llame al Refugio para animales de Aurora al 303.326.8288. Un funcionario investigará la situación.

### Refugio

Mantenga la casa para el perro sin corrientes de aire y asegúrese de que esté impermeabilizada contra la nieve derretida. El perro estará más caliente si su casa está elevada una o dos pulgadas del piso congelado, colocándola sobre una plataforma de madera. Un lecho (como por ejemplo paja o una manta) en el interior, también ayudará a evitar los enfriamientos. Asegúrese de que el lecho esté seco. Mantenga la abertura del refugio en dirección opuesta al viento. Cubrir la abertura con un alerón o un trapo o un material más fuerte también mantendrá más caliente a su mascota. Asegúrese de que el refugio sea del tamaño adecuado para el animal.

Si es demasiado pequeño, el animal se sentirá incómodo. Esto puede causar artritis, como cuando las personas envejecen. Si es demasiado grande, el refugio no conservará el calor corporal del animal adecuadamente para proteger del frío con eficacia. Una casa para perros debe ser lo suficientemente grande para que el animal pueda pararse y darse vuelta fácilmente; ni más grande ni más pequeña. En esos días cálidos impredecibles del invierno, asegúrese de tener protección adecuada para el sol.

### Agua y alimentos

Como el agua se congela a 32 grados, tenga siempre una fuente de agua limpia, no congelada, para su mascota. Hay calentadores pequeños que se pueden colocar en el plato para el agua de su mascota para evitar la congelación. Comer nieve o hielo no proporcionará humedad suficiente para evitar la deshidratación de su mascota. Si su mascota es una mascota de exterior, necesitará una porción más grande de alimentos todos los días en los meses de invierno para acumular una reserva de grasa que lo ayude a mantenerse caliente. Reduzca lentamente el consumo diario de alimentos en primavera para evitar la obesidad y comience a aumentarlo de nuevo al final del otoño.

### Aseo

Los propietarios deben aseo continuamente a sus animales. El pelaje enredado de un perro no le proporcionará el aislamiento adecuado contra el frío. Es como si su abrigo tuviera un gran agujero. Si su mascota es un animal de interior, es posible que no pase suficiente tiempo al aire libre para despojarse de su pelaje de interior y desarrollar un pelaje más grueso. Este tipo de animales puede necesitar un suéter antes de salir al aire libre.

### Congelación por efectos del frío

Las mascotas pueden sufrir congelación tan fácilmente como las personas. Son particularmente sensibles las zonas de apoyo de



las patas, las orejas y el hocico de la mascota. Las zonas congeladas pueden verse de color rojo, gris o blanco. Descongele lentamente estas zonas con un trapo húmedo y tibio. No frote las zonas congeladas. Lleve su mascota al veterinario lo antes posible. Cuando lleve a correr o a hacer ejercicio a un perro, es importante controlar con frecuencia las zonas de apoyo de las patas para asegurarse de que no tengan nieve congelada o hielo que corte y causen mucho dolor, y posiblemente infección. Además, la sal o los productos químicos que se usan para fundir la nieve pueden enfermar a su mascota o causarle la muerte si los ingiere al lamerse las patas.

### **Automóviles y mascotas**

El anticongelante es mortal para las mascotas. El sabor dulce lo convierte en una delicia venenosa para los animales. Busque anticongelante no tóxico, inocuo para las mascotas y asegúrese de limpiar todos los derrames rápidamente y a fondo. Póngase en contacto con el centro de toxicología o con un profesional médico en caso de ingestión del anticongelante. Los gatos a menudo escapan del frío metiéndose en los motores de los vehículos, donde los pueden matar o lesionar gravemente al encender el automóvil o el camión. Antes de ingresar en su vehículo, golpee el capó para asustar a cualquier animal que esté durmiendo allí.



## **Actividades al Aire Libre**

Solo porque afuera haga frío y esté cubierto de nieve no significa que usted no pueda disfrutar las maravillas del invierno. No obstante,

cuando las temperaturas caen contundentemente por debajo de lo normal y a medida que la velocidad del viento aumenta, su cuerpo pierde calor más rápidamente. La exposición a temperaturas frías extremas puede causar problemas de salud graves o potencialmente mortales.

### **Palear la Nieve**

El clima frío somete al corazón a un esfuerzo adicional. Si tiene una cardiopatía o presión arterial alta, siga el consejo de su médico con respecto a palear nieve o hacer otro trabajo arduo en el frío. En caso contrario, si tiene que hacer tareas pesadas al aire libre, abríguese y trabaje lentamente. Recuerde que su organismo ya está haciendo un gran esfuerzo para mantenerse caliente, así que no se sobrepase.

Si sufre algún tipo de dolor, deténgase inmediatamente y busque ayuda. Marque el ritmo cuando palee nieve. Haga pausas frecuentes y beba mucha agua. Evite las bebidas con cafeína. Esparza arena sobre la zona para ayudar a crear tracción en los pies para no caer.

Vístase en capas. Use prendas que sean fáciles de trasladar. Use un sombrero para evitar la pérdida de calor. No coma ni fume antes de palear nieve. Mantenga los pies secos y calientes con zapatos adecuados con buena tracción. Elija guantes que mantengan las manos calientes, secas y sin ampollas.

Elija una pala ergonómica, con un mango curvo y una hoja de plástico en vez de metal. No tire la nieve sobre el hombro. Saque con la pala cantidades pequeñas de nieve y camine hasta donde quiere descargarla. La nieve fresca pesa menos, así que despeje la nieve en cuanto caiga. Piense en mantener una buena postura y

la curva natural de su columna. Levántese con las piernas. No se incline por la cintura. Tómese un tiempo para estirar, para preparar su cuerpo para la actividad.

### **Enfriamiento por viento**

Durante el invierno, una brisa puede hacer que un día frío se sienta menos confortable. Los vientos fuertes combinados con las bajas temperaturas pueden crear condiciones peligrosamente frías. A medida que aumenta la velocidad del viento, su cuerpo puede perder calor más rápidamente. Cuando hay vientos fuertes, hay mayor probabilidad de que se produzcan problemas de salud relacionados con el clima, incluso cuando las temperaturas son solamente frías. Cuando las temperaturas caen por debajo de cero, la piel expuesta puede ponerlo rápidamente en peligro de sufrir congelación o hipotermia.

## **Deportes de Invierno**

El hockey, caminar por la nieve con raquetas y patinar sobre hielo son excelentes deportes de invierno. Solo recuerde tomar precauciones cuando participa en actividades al aire libre.

La actividad física eleva la temperatura corporal. Asegúrese de que la capa externa de su ropa esté tejida ajustadamente, que sea preferentemente impermeable, para reducir la pérdida de calor corporal causada por el viento. Manténgase seco; la ropa húmeda enfría el cuerpo rápidamente. El exceso de

transpiración aumenta la pérdida de calor. Quítese las capas adicionales de ropa cuando sienta demasiado calor. Solo porque el clima no sea cálido no significa que usted no elimine líquidos. Respirar el aire frío puede causar deshidratación, lo que provoca agotamiento y lo pone en peligro.

Aprender a caer correctamente lo ayudará a evitar lesiones cuando practica esquí o se desliza en una tabla por la nieve. Está informado de posibles avalanchas en el área donde practique esquí prestando atención a las advertencias y observando las condiciones. Si se desliza en una tabla por la nieve, manténgase en el camino y observe el cielo para detectar si se aproxima mal tiempo. Empaque un kit de supervivencia con agua, alimentos y elementos de primeros auxilios; y dígale a las personas adónde va y cuándo regresará. Practique esquí solamente en lugares que sepa que son seguros, especialmente cuando esté acompañado por niños. Busque pistas de patinaje, estanques y lagos que tengan carteles que indiquen que es seguro esquiar. Evite practicar esquí después de los días cálidos.



# Comunidad

Durante una situación de emergencia o de catástrofe, las personas a menudo quieren ayudar donando su tiempo, sus habilidades, dinero u otros artículos. Si bien el espíritu de dar se aprecia mucho, especialmente en un momento de crisis, es fundamental que los voluntarios reciban la capacitación adecuada con el fin de trabajar eficazmente con las instituciones y organizaciones de respuesta a estas situaciones. La Oficina de Control de Emergencias de Aurora colabora con la Cruz Roja y Ready Colorado para ofrecer oportunidades de trabajo voluntario y capacitar en la preparación para emergencias.

## Snow Busters

Snow Busters es un programa operado por la ciudad de Aurora para ayudar a personas de edad avanzada y con problemas físicos de Aurora a palear la nieve.

Todos los años, la ciudad de Aurora recibe numerosas solicitudes de personas con recursos económicos limitados que necesitan ayuda para palear la nieve de sus aceras cuando nieva. Si se une al equipo de voluntarios de Snow Busters, se lo coordinará con un residente que tenga necesidad que viva a una distancia de menos de 2 millas de su casa. La nieve se debe palear antes de que transcurran 24 horas.

Gracias por su ayuda; proporcionará tranquilidad y una acera segura. Para obtener más información, visite [AuroraGov.org/Volunteer](http://AuroraGov.org/Volunteer).

## Capacitaciones de Aurora Ready

Aurora Ready es una clase de 2.5 horas (en inglés) para prepararlo y preparar a su familia para catástrofes y emergencias. Este programa del equipo de respuesta ante emergencias de la comunidad (Community Emergency Response Team, CERT) lo preparará en tres elementos básicos: preparación, seguridad en el hogar y primeros auxilios. Para obtener más información sobre la próxima clase de Aurora Ready o para agregarse a la lista de distribución de educación, envíe un correo electrónico a Patricia Mason a [pmason@auroragov.org](mailto:pmason@auroragov.org).



# Otros Recursos

## **Aurora Office of Emergency Management**

303.326.8964 • 303.326.8995

Email [afd\\_oem@auroragov.org](mailto:afd_oem@auroragov.org) o visite [AuroraGov.org/OEM](http://AuroraGov.org/OEM)

## **American Red Cross**

[redcross.org](http://redcross.org)

## **Federal Emergency Management Agency (FEMA)**

[fema.gov](http://fema.gov)

## **Ready Colorado**

[readycolorado.com](http://readycolorado.com)

## **Disability Preparedness Resource Center/Department of Health and Human Services**

[hhs.gov](http://hhs.gov)

## **The Weather Channel**

[weather.com](http://weather.com)

## **Accuweather**

[accuweather.com](http://accuweather.com)

## **National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA)**

[noaa.gov](http://noaa.gov)

## **Pet Preparedness/American Society for the Prevention of Cruelty to Animals (ASPCA)**

[aspca.org](http://aspca.org)

## **Access Aurora - Atención a los residentes de Aurora**

[access@auroragov.org](mailto:access@auroragov.org)

303.739.7000

## **Mile High United Way 2-1-1**

[Unitedwaydenver.Org/211](http://Unitedwaydenver.Org/211), o marque 211

## **Alertas de emergencia en las redes sociales de la ciudad de Aurora**

[facebook.com/auroragov](https://facebook.com/auroragov)

Twitter: [@auroragov](https://twitter.com/auroragov)

