Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad en caso de apagones

Los apagones eléctricos repentinos podrían causar frustración y molestias, en especial si duran mucho tiempo. Si la electricidad vuelve en 2 o menos horas, no necesitas preocuparte por los alimentos perecederos. Pero, si el corte se prolonga, podrás tomar medidas para reducir al mínimo la pérdida de alimentos y mantener a la familia lo más cómoda posible.

Recomendaciones para conservar energía

- ❒ Apaga las luces y las computadoras que no estés usando.
- ❒ En lo posible, lava la ropa con agua fría, llena por completo la lavadora y limpia el filtro de la secadora después de cada ciclo.
- ❒ Si usas un lavaplatos, llénalo por completo y usa el ciclo de lavado ligero. En lo posible, emplea el ciclo para enjuagar solamente y apaga la opción de enjuague de alta temperatura. Al terminar el ciclo de lavado normal, abre la puerta del lavaplatos para dejar que la vajilla se seque con el aire.
- ❒ Reemplaza las bombillas incandescentes por luces fluorescentes compactas de eficiencia energética.

¿Cómo me preparo para un apagón?

Conserva mejor los alimentos con:

- ❒ Una o más neveras portátiles: las baratas de poliestireno funcionan bien.
- ❒ Hielo: rodear la comida con hielo en una nevera portátil o en el refrigerador mantendrá la comida fría por más tiempo si hay un apagón prolongado.
- ❒ Termómetro digital rápido: usarlo para verificar la temperatura interna de los alimentos y saber si están suficientemente fríos para consumir sin peligro.

Reúne suministros para un equipo de preparación para emergencias en caso de un apagón generalizado o prolongado:

• un galón de agua por persona, por día (para 3 días en caso de desalojo, para 2 semanas en la casa) • alimentos no perecederos y de fácil preparación (para 3 días en caso de desalojo, para 2 semanas en la casa) • linterna (NOTA: Nunca uses velas durante un apagón porque son un gran peligro de incendio.) • radio que funcione con pilas o una radio de manivela (si es posible, la radio meteorológica de la NOAA) • pilas de repuesto • botiquín de primeros auxilios • medicamentos (para 7 días) y artículos médicos • herramienta multiuso • artículos sanitarios y de higiene personal • copias de documentos personales (lista de medicamentos y de datos médicos pertinentes, título de propiedad o contrato de alquiler, certificados de nacimiento, pólizas de seguro) • teléfono celular y cargador • datos de contacto para emergencias • dinero en efectivo

- ❒ Si alguien depende de equipo eléctrico para el mantenimiento de funciones vitales, anticipa una fuente eléctrica de reserva.
- ❒ Ten a mano un teléfono que no sea inalámbrico en tu casa. Es probable que funcione aunque no haya electricidad.
- ❒ Conserva el tanque de gasolina de tu automóvil lleno.

¿Qué hago durante un apagón?

Protege la seguridad de tus alimentos.

- ❒ Mantén cerradas las puertas del refrigerador y el congelador en la medida de lo posible. Primero, usa los alimentos perecederos que están en el refrigerador. Si no se abre el refrigerador, los alimentos se mantendrán fríos durante unas 4 horas.
- ❒ Luego, usa los alimentos que están en el congelador. Si el congelador está todo lleno, mantendrá la temperatura durante 48 horas (o 24 horas si está lleno por la mitad) cuando la puerta se mantenga cerrada.
- ❒ Come los alimentos del refrigerador y del congelador antes de consumir los alimentos no perecederos.
- ❒ Si sospechas que el apagón durará más de un día, pon hielo en una nevera portátil para guardar las cosas del congelador.
- ❒ Almacena los alimentos en un lugar seco y fresco. Es importante que se mantengan cerrados en todo momento.

Aparatos electrónicos

- ❒ Apaga y desenchufa todos los aparatos electrónicos que no necesites.
- ❒ Apaga o desconecta electrodomésticos (como el aparato de cocina) y artefactos o equipos electrónicos que estaban encendidos cuando se cortó la electricidad. Al volver la luz, las fluctuaciones en la tensión podrían dañarlos.
- ❒ Deja una luz encendida para saber cuándo vuelve la electricidad.
- ❒ No viajes a menos que sea indispensable, en especial en automóvil. Los semáforos no funcionarán y habrá congestión de tráfico.

Seguridad en el uso de generadores

- ❒ Si usas un generador, enchufa los aparatos directamente al generador. No conectes un generador portátil al sistema eléctrico de la vivienda.
- ❒ Si piensas comprar un generador, pide consejo a un profesional (electricista). Asegúrate de que el generador corresponda al voltaje que piensas que necesitarás.

¿Qué hago cuando vuelve la electricidad?

- ❒ No toques ningún cable eléctrico y mantén a tu familia alejada de ellos. Notifica a las autoridades sobre cables caídos.

Desecha alimentos que no sean seguros.

- ❒ Desecha los alimentos que hayan estado expuestos a temperaturas superiores a 40°F (4°C) durante dos o más horas, o que tenga un olor, color o textura fuera de lo común. Recuerda: "En la duda, a la basura".
- ❒ Nunca pruebes un alimento para determinar si es seguro comerlo ni te guíes por su olor. Aunque tengan buen aspecto y sabor, algunos alimentos que están a temperatura ambiente por mucho tiempo desarrollan muy pronto bacterias que causan enfermedades transmitidas por los alimentos. Algunas bacterias producen toxinas que no se eliminan con la cocción.
- ❒ Si los alimentos que están en el congelador tienen cristales de hielo y su temperatura no supera los 40°F (4°C) podrás volver a congelarlos.
- ❒ Si no estás seguro de que un alimento en particular esté lo suficientemente frío, prueba la temperatura con un termómetro para alimentos. Desecha alimentos (como carne de vaca, ave, pescado, huevos y comida sobrante) que hayan estado a más de 40°F (4°C) durante dos o más horas, y todo alimento que tenga un olor, color o textura fuera de lo común, o que se sienta tibio al tacto.

Atención: el monóxido de carbono mata

- ❒ Nunca uses un generador, parrilla, estufa de campamento u otro aparato que funcione con gasolina, gas natural o propano, o carbón adentro de la vivienda, garaje, sótano, espacios para cables o tuberías, u otros sitios parcialmente cerrados. Coloca el aparato afuera, lejos de las puertas, ventanas y rejillas de ventilación que dejen pasar el monóxido de carbono al interior.
- ❒ Los peligros principales que deben evitarse al usar fuentes alternativas para la electricidad y la calefacción o para cocinar son la intoxicación por monóxido de carbono, descargas eléctricas e incendios.
- ❒ Instala detectores de monóxido de carbono en lugares centrales en cada piso de tu casa y afuera de los dormitorios.
- ❒ Si suena la alarma del detector de monóxido de carbono, sal rápidamente al aire libre o acércate a una ventana o puerta abierta.
- ❒ Llama para pedir ayuda desde el lugar donde hay aire fresco y quédate allí hasta que llegue el personal de emergencia a ayudarte.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en **cruzrojaamericana.org/sanoysalvo** para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-800-723-2767** para anotarte y anotar a tus familiares.

Cruz Roja Americana

Infórmate sobre la preparación en caso de desastres y emergencias.
Visita **cruzrojaamericana.org**.

Derechos reservados © 2009 por la Cruz Roja Nacional Americana | Stock No. 658564