

Helada

Una helada ocurre cuando la temperatura del aire cercano a la superficie del terreno disminuye a 0°C o menos, durante un lapso mayor a ocho horas.

En relación con su aspecto usual, las heladas se clasifican en blancas y negras:

Las primeras se forman cuando las masas de aire frío son húmedas, por lo que provocan condensación y formación de hielo sobre la superficie de las plantas y en objetos expuestos libremente a la radiación nocturna. La helada negra se desarrolla cuando el aire del ambiente se encuentra excesivamente seco, no existe condensación ni formación de hielo sobre la superficie. A pesar de ello, los cultivos son dañados y al día siguiente la vegetación presenta una coloración negruzca.

Qué hacer antes y durante la época de Heladas

Antes:

- Estar atento a la información meteorológica y de las autoridades (Protección Civil, Sector Salud, Comisión Nacional del Agua, etc.) que se transmita por los medios de comunicación.
- Informar a las autoridades correspondientes sobre la localización de grupos o personas sujetas a riesgo (niños, adultos mayores, indigentes o enfermos desprotegidos).

- Procurar y fomentar, entre su familia y la comunidad, las medidas de autoprotección pertinentes como:
- Vestir con ropa gruesa, cubriendo todo el cuerpo (chamarra, abrigo, bufanda, guantes, calzado, etc.)
- Comer frutas y verduras amarillas, ricas en vitaminas A y C. Las frutas de temporada son más baratas.
- Procurar tener cobijas suficientes para cubrirse por las noches.
- Solicitar información a la Unidad de Protección Civil de su localidad, sobre la ubicación de refugios temporales.

Durante:

- Permanecer resguardado en el interior de su casa y procurar salir solamente en caso necesario.
- Abrigarse con ropa gruesa que le cubra todo el cuerpo.
- Usar cobijas suficientes durante la noche, que es cuando más baja la temperatura. Usar chimenea, calentadores u hornillas en caso de que el frío sea muy intenso, siempre y cuando el lugar se encuentre bien ventilado.

- Incluir en sus comidas: grasas, dulces, chocolates y todo lo que da energía, a fin de incrementar la capacidad de resistencia al frío.

Cuando una persona ha sido afectada por los fríos intensos se sugiere realizar cualesquiera de las siguientes acciones:

- Generar más calor corporal mediante movimiento; es decir, correr, saltar, mover las extremidades, etc.
- Beber cualquier líquido en cantidades suficientes.
- Cubrirse adecuadamente y mantenerse bajo techo.
- Sumergir las extremidades en agua a temperatura ligeramente superior a la del cuerpo.
- Consulte a su médico o acuda al centro de salud de la localidad en caso necesario.
- Si va a salir de un lugar caliente, debe cubrirse boca y nariz, para evitar aspirar el aire frío; los cambios bruscos pueden provocarle enfermedades del sistema respiratorio.

Si va a estar fuera de su hogar un tiempo prolongado, asegúrese de hacer lo siguiente:

- **Apagar la chimenea, braseros, calentadores u hornillas de petróleo o gas.**
- **Evitar que niños pequeños tengan acceso a calentadores.**

- Proteger y cobijar muy bien a niños, adultos mayores y personas con capacidades diferentes.
- Atender cualquier enfermedad respiratoria y, si padece del corazón o de los pulmones, acudir con oportunidad y frecuencia al médico o centro de salud.
- No traer vendajes apretados; más bien deben aflojarse, a fin de que la sangre fluya libremente.

Recomendaciones de seguridad:

- No encienda estufas ni anafres de combustión de gas o carbón dentro de habitaciones que carezcan de ventilación adecuada; cuide que no estén al alcance de los niños o discapacitados
- Con anticipación almacene leña, gas y/o carbón, para prevenir la posible alta de abastecimiento, considerando que podría suceder que usted o su proveedor no puedan transitar en la calle debido a las bajas temperaturas.
- Tenga siempre a la mano: radio con baterías, linterna, sogas y cerillos.
- Selle puertas y ventanas con papel periódico para evitar cruces de corrientes y salida del calor acumulado en su casa.



Subdirección de Protección Civil
 Insurgentes Sur No. 421 Conjunto Aristos, Col. Hipódromo, Deleg. Cuauhtémoc, C.P. 06170, México, D.F.
 Tel.: 40 40 43 00 exts. 417402, 416282 y 416283.

SEP
 SECRETARÍA DE
 EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Nacional
 de Antropología
 e Historia

HELADAS

