



Lo que necesita saber en caso de un corte inesperado de la electricidad

Spanish translation of "What You Need to Know When the Power Goes Out Unexpectedly"
(<http://www.bt.cdc.gov/poweroutage/needtoknow.asp>)

Seguridad de los alimentos

Se puede consumir la comida del refrigerador o congelador si el apagón dura menos de 2 horas. Durante el apagón, mantenga las puertas del refrigerador o congelador cerradas el mayor tiempo posible para mantener los alimentos fríos por más tiempo.

Si el apagón dura más de dos horas, siga estas directrices:

- Para la sección del congelador: si el congelador está lleno hasta la mitad, conservará los alimentos en condiciones de seguridad por un plazo máximo de 24 horas. Un congelador lleno conservará los alimentos seguros durante 48 horas. De ser posible, no abra la puerta del congelador.
- Para la sección refrigerada: guarde en un recipiente rodeado de hielo la leche, otros productos lácteos, carne, pescados, huevos, salsas y sobras que puedan estropearse. Las neveritas de poliestireno son poco costosas y sirven para este fin.
- Use un termómetro digital de respuesta rápida para verificar la temperatura de sus alimentos inmediatamente antes de cocinarlos o comerlos. Descarte todo alimento que tenga una temperatura de más de 40 grados Fahrenheit.

Para leer las directrices sobre recongelar alimentos cuando se reanuda el suministro eléctrico, visite la página sobre Seguridad de los alimentos y servicio de inspección en "Cómo mantener los alimentos sanos durante una emergencia" (www.fsis.usda.gov/OA/pubs/pofeature_sp.htm).

Las siguientes son fuentes de información adicional sobre cómo prepararse para emergencias y determinar si sus alimentos pueden ser consumidos después de una interrupción del suministro eléctrico:

- Seguridad de los alimentos después de un apagón (www.redcross.org/services/disaster/0,1082,0_564_00.html) (en inglés), Cruz Roja Americana
Proporciona sugerencias sobre cómo almacenar sus alimentos de forma segura y una tabla para ayudarlo a determinar si todavía se pueden consumir.
- Cómo mantener los alimentos sanos durante una emergencia (www.fsis.usda.gov/OA/pubs/pofeature_sp.htm), Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Hoja informativa y preguntas más frecuentes sobre cómo mantener los alimentos y en buenas condiciones y el agua potable. Incluye una guía sobre cuándo se deben desechar los alimentos perecederos.
- Cómo prepararse (www.redcross.org/services/disaster/beprepared) (en inglés), Cruz Roja Americana
Sitio exhaustivo sobre cómo prepararse para emergencias incluyendo los apagones.
- Departamento de Seguridad de los Alimentos, CDC (www.cdc.gov/foodsafety) (en inglés)
Información exhaustiva sobre la seguridad de los alimentos.

Lo que necesita saber en caso de un corte inesperado de la electricidad

(continuación de la página anterior)

Agua potable

Durante un apagón, los sistemas de purificación de agua podrían no funcionar por completo. El agua segura para beber, cocinar y para la higiene personal es el agua embotellada, hervida o tratada. Su departamento de salud local o estatal puede hacer recomendaciones específicas para hervir o tratar el agua en su zona. A continuación presentamos algunas reglas generales relacionadas con el agua para beber, cocinar y para la higiene personal:

Recuerde:

- No use agua contaminada para lavar platos, cepillarse los dientes, lavar y preparar alimentos, lavarse las manos, hacer hielo o para preparar la fórmula del bebé. Si es posible, use fórmula para bebé que no requiere de agua. Se puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol para lavarse las manos.
- Si usa agua embotellada, asegúrese de que provenga de una fuente segura. Si no sabe que el agua proviene de una fuente segura, hiérvala o trátela antes de usarla. Use únicamente agua embotellada, hervida o tratada hasta que su suministro sea sometido a prueba y se lo encuentre seguro.
- Hervir el agua, cuando resulte práctico, es la manera preferida de matar bacterias y parásitos dañinos. La mayoría de los organismos mueren cuando el agua hierve por un minuto.
- Cuando no resulte práctico hervir el agua, se la puede tratar con comprimidos de cloro o de yodo o con cloro de uso doméstico sin olor (5.25% de hipoclorito de sodio):
 - Si usa comprimidos de cloro o de yodo, siga las instrucciones que vienen con los comprimidos.
 - Si usa cloro doméstico, agregue 1/8 de cucharadita (~0.75 mL) de cloro por galón de agua si el agua es clara. Para el agua de color oscuro, agregue 1/4 de cucharadita (~1.50 mL) de cloro por galón. Mezcle bien la solución y permita que se asiente aproximadamente por 30 minutos antes de usarla.

Nota: Tratar el agua con comprimidos de cloro o de yodo o con cloro líquido no matará los parásitos

Use una solución blanqueadora para enjuagar los recipientes antes de volverlos a usar. Use con precaución los tanques y otros recipientes para almacenar agua. Por ejemplo, los tanques cisterna y los recipientes o botellas usadas anteriormente pueden estar contaminados con microbios o productos químicos. No confíe en métodos que no han comprobado su capacidad para descontaminar el agua.

Trastornos relacionados con el calor y cómo prevenirlos

Cuando hay un apagón durante el verano, el calor puede convertirse en un problema. La mayoría de los trastornos son causados por la deshidratación. Nuestros cuerpos pierden agua a través del sudor, y el agua perdida debe ser reemplazada de forma continua. Los jóvenes, los ancianos, aquéllos con enfermedades crónicas y las personas confinadas a sus casas corren mayor riesgo de sufrir trastornos relacionados con el calor.

Las personas que trabajan en climas calurosos podrían estar en riesgo cuando el apagón ocasiona la pérdida del aire acondicionado en sus oficinas, fábricas u otros lugares de trabajo.

Todas las muertes relacionadas con el calor pueden prevenirse. CDC recomienda que las personas que enfrenten altas temperaturas por períodos prolongados tomen las siguientes precauciones para prevenir trastornos o lesiones relacionadas con el calor:

Lo que necesita saber en caso de un corte inesperado de la electricidad

(continuación de la página anterior)

- Chequee con frecuencia a quienes corren mayor riesgo.
- Beba por lo menos un galón de agua por día.
- Evite el alcohol y la cafeína debido a que pueden deshidratarlo.
- Reponga las sales y minerales perdidos con bebidas deportivas o consumiendo tabletas de sal.
- Use ropa ligera, de colores claros y protector solar si sale al aire libre.
- Tome duchas o baños de agua fría con frecuencia.

Si se siente mareado, débil o muy acalorado, desplácese a un lugar fresco, siéntese o recuéstese, beba agua, y lávese la cara con agua fresca. Si no se recupera pronto, procure atención médica urgente.

La insolación es el trastorno más grave relacionado con el calor y ocurre cuando el cuerpo no puede regular la temperatura. Cuando se padece de insolación, la temperatura corporal aumenta rápidamente, el sistema sudoríparo falla y el cuerpo no puede enfriarse. La temperatura corporal podría aumentar hasta los 106°F o más en 10 a 15 minutos. La insolación puede ocasionar la muerte o incapacidad permanente si no se procura un tratamiento de emergencia.

Entre los síntomas de insolación se incluyen los siguientes:

- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudoración).
- Pulso rápido y fuerte.
- Dolor de cabeza punzante.
- Mareo, náusea, confusión, o pérdida del conocimiento.
- Temperatura corporal extremadamente alta (más de 103°F).

Si sospecha que alguien ha sufrido una insolación, siga estas instrucciones:

- Lleve a la persona a la sombra.
- Bájele la temperatura rápidamente con cualquier método posible. Por ejemplo, sumerja a la persona en una tina de agua fría; colóquela en una ducha de agua fría; rocíela con agua fría de una manguera del jardín; pásele una esponja humedecida con agua fría; o si el nivel de humedad está bajo, envuélvala en una sábana mojada con agua fría y abaníquela vigorosamente.
- Observe la temperatura corporal y continúe sus esfuerzos por bajar la temperatura hasta que llegue a 101-102°F.
- Si el personal médico de emergencia se retrasa, llame a la sala de urgencias del hospital para obtener nuevas instrucciones.
- No le dé alcohol para beber. Procure atención médica tan pronto como sea posible.

Para mayor información sobre trastornos relacionados con el calor y sus tratamientos visite el sitio Web del CDC en Calor extremo (www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/es).

Las siguientes son fuentes de información sobre cómo prepararse para el calor extremo y los apagones.

- Problemas de Salud Pública relacionados con los apagones en épocas de verano (www.bt.cdc.gov/poweroutage/blackout.asp) (en inglés)
- Mensajes importantes sobre el calor extremo (www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat) (en inglés)
- Estrés Térmico (www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress) (en inglés)
NIOSH – Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional
Información exhaustiva sobre trastornos y lesiones asociadas con el calor.

Lo que necesita saber en caso de un corte inesperado de la electricidad

(continuación de la página anterior)

Primeros auxilios en caso de descarga eléctrica

Si piensa que alguien ha sido electrocutado siga estos pasos:

1. Primero mire. No toque. Puede que la persona todavía esté en contacto con la fuente eléctrica. Si toca a la persona, ésta podría pasarle la corriente eléctrica a usted.
2. Llame o pida a alguien que llame al 911 o al servicio médico de emergencia.
3. De ser posible, desconecte la fuente de electricidad. De lo contrario, coloque la fuente lejos de usted y de la persona afectada utilizando un objeto aislante de cartón, plástico o madera.
4. Una vez que la persona esté fuera del alcance de la fuente eléctrica, chequee su respiración y el pulso. Si alguno de estos se ha detenido o parece estar peligrosamente lento o débil, comience la resucitación cardiopulmonar (RCP) de inmediato.
5. Si la persona parece estar por desmayarse, está pálida o muestra otros signos de conmoción, recuéstela con la cabeza ligeramente más baja que el tronco y con las piernas elevadas.
6. No le toque las quemaduras, ni le quite la ropa quemada y evite romperle las ampollas. La descarga eléctrica puede ocasionar quemaduras internas, de modo que debe asegurarse de que la persona sea atendida por un médico.

Riesgos de las líneas eléctricas y los vehículos

Si una línea eléctrica cae sobre su vehículo, usted debe permanecer dentro del mismo ya que ese es el lugar más seguro. Avise a la gente que no deben tocar el vehículo ni el cable. Llame o pida a alguien que llame a la compañía de electricidad local y a los servicios de emergencia.

El único caso en que usted debe considerar salir de un vehículo que esté en contacto con un cable derrumbado es si el vehículo se incendia. Abra la puerta. No salga del vehículo puesto que podría electrocutarse. En lugar de ello, salte sin tocar el vehículo hasta llegar al suelo. Una vez fuera del vehículo, aléjese arrastrándose hasta una distancia de por lo menos 50 pies, manteniendo los dos pies en el suelo.

Al igual que en cualquier emergencia relacionada con una línea eléctrica, llame al 911 para pedir ayuda de inmediato o a la oficina principal de su compañía de electricidad.

No trate de ayudar a otra persona en un vehículo mientras usted está parado sobre el suelo.

Seguridad en el trabajo al reanudarse el servicio eléctrico

Cuando se reanuda el servicio eléctrico después de un apagón, las personas que se encuentran en sus lugares de trabajo podrían correr el riesgo de sufrir lesiones eléctricas o traumatismos a medida que la corriente pasa por las líneas eléctricas y comienzan a funcionar las instalaciones. CDC recomienda que los empresarios y los empleados estén conscientes de dichos riesgos y tomen medidas de protección si están en contacto o cerca de líneas eléctricas, componentes eléctricos o partes movibles de maquinarias pesadas. Podrá encontrar mayor información sobre seguridad en caso de problemas eléctricos en www.cdc.gov/niosh/injury/traumaelec.html (en inglés).

Preparación para una emergencia

CDC recomienda preparar un plan de emergencia en el que se incluya un paquete de provisiones para casos de catástrofes. En dicho paquete se debe incluir suficiente agua, alimentos deshidratados y enlatados, y suministros de emergencia (linternas, baterías, botiquín de primeros auxilios, medicamentos de venta bajo receta y un termómetro digital) para por lo menos 3 días. Utilice linternas y faroles

11 de septiembre de 2004

Página 4 de 5

Lo que necesita saber en caso de un corte inesperado de la electricidad

(continuación de la página anterior)

portátiles con pilas en lugar de velas, lámparas a gas o antorchas (para disminuir el riesgo de incendio). Podrá encontrar mayor información sobre planes de emergencia y paquetes de provisiones en www.ready.gov (en inglés).

Impacto de los apagones en el almacenamiento de vacunas

Los apagones conllevan implicaciones importantes en cuanto al almacenamiento de las vacunas. La siguiente información del Programa Nacional de Inmunización de CDC debería servir de guía en caso de presentarse problemas con el almacenamiento de las vacunas: www.cdc.gov/nip/news/poweroutage.htm (en inglés).

Para más información, visite <http://www.bt.cdc.gov/poweroutage/espanol/>, o llame a los CDC al 800-CDC-INFO (español e inglés) o 888-232-6348 (TTY).

11 de septiembre de 2004

Página 5 de 5