

# Tsunamis o maremotos

las autoridades militares y navales.

- Reporte inmediatamente los heridos a los servicios de emergencia.
- No tome agua ni coma alimentos que hayan estado en contacto con el agua del mar. Mantenga desconectados el gas y la electricidad hasta asegurarse de que no hay fugas ni peligro de cortocircuitos. Antes de conectar sus aparatos eléctricos, cerciórese de que estén secos.
- Informe de los daños que se hayan observado en drenajes y sistemas de agua potable.
- Siga las instrucciones emitidas por radio, televisión u otro medio de comunicación. No divulgue ni haga caso a rumores.



# Tormentas eléctricas

Durante la época de lluvias se observa con facilidad y frecuencia la formación de grandes nubes en la atmósfera y la aparición de relámpagos y truenos. El rayo es una chispa eléctrica de gran poder que va desde la nube hasta la tierra. Una descarga eléctrica de esta naturaleza contiene millones de voltios de potencia.

Las tormentas eléctricas ocurren porque las nubes y la tierra están cargadas de electricidad positiva y negativa. Cuando las nubes electrizadas pasan cerca de la tierra, las que tienen carga positiva atraen las cargas negativas de la tierra y se produce una descarga entre la nube y la tierra.

## Algunos efectos

Durante una tormenta eléctrica se corre peligro de ser dañado por un rayo. Las personas que tienen más riesgo de sufrir una descarga eléctrica durante una tormenta son las que están en un momento dado en el punto más cercano entre la tierra y la nube que puede producir la descarga. Aquellas que estén fuera de la casa, especialmente debajo de árboles y las personas que están cerca de la cumbre de un cerro o montaña.

La mayoría de las personas que han muerto por efectos de un rayo, durante una tormenta eléctrica, han estado realizando alguna de las actividades siguientes: navegando en bote, debajo de un árbol, jugando fútbol, nadando, pescando en bote, hablando por teléfono, escalando una montaña, conduciendo bicicleta o automóvil o planchando ropa.

## ¿Qué se puede hacer?

### Antes de la tormenta

- Esté atento a las señales de acercamiento de la tormenta. No deje de mirar el cielo. Observe si el cielo se oscurece, si hay relámpagos o si el viento cobra fuerza. Escuche si hay truenos. Si usted escucha los truenos, está lo suficientemente cerca de la tormenta como para que le alcance un rayo.
- Cuando vea el relámpago, significa que la tormenta está cerca y es posible que usted sufra daños.
- Si está fuera de su casa: Busque refugio en un lugar bajo, alejado de los árboles y las cercas. Fíjese bien si el lugar donde está no tiene peligro de inundación. Si está en el bosque, busque el árbol más pequeño. Si siente que su piel está hormigueando o su cabello levantado, tírese al suelo haciéndose como una bola y tenga el mínimo contacto con la tierra.

### Durante la tormenta

- Muévase a un lugar seguro, puede ser un edificio fuerte, un automóvil o una casa fuerte.
- Si usted está en un bosque, refúgiase bajo los árboles más bajos. No se esconda debajo de un árbol alto o solitario.

## Recomendaciones

### Indicadores de una tormenta eléctrica

- Cielo nublado o cubierto de nubes de color oscuro.
- Relámpagos y truenos.
- Nubes alargadas en forma vertical.
- Puede haber ligera llovizna y vientos.

# Tormentas eléctricas

- Si no puede encontrar albergue, cierre las ventanas y puertas de su casa.
- Si usted está navegando o nadando, diríjase inmediatamente a tierra firme. Si está en un bote, apague el motor, sálgase de él y quédese lejos del agua.
- Las líneas de teléfono y las cañerías de metal pueden conducir electricidad. Desenchufe los electrodomésticos. Evite usar el teléfono y los electrodomésticos como planchas, televisores, radios, aire acondicionado.
- Evite bañarse, ducharse o usar agua corriente para cualquier otro propósito.
- No conduzca bicicleta.
- Si está dentro de un vehículo, permanezca en él, pero no toque las partes metálicas.

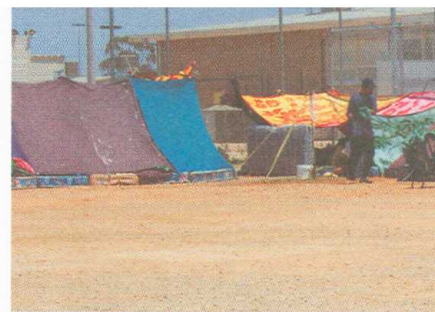
## Después de la tormenta

- Manténgase alejado de las áreas afectadas por la tormenta.
- Escuche la radio para recibir información e instrucciones.
- Cuando un rayo alcanza a una persona, ésta no mantiene la descarga eléctrica. Por tanto, se le puede asistir sin riesgo. Pida ayuda. La persona, al recibir una descarga eléctrica, puede tener quemaduras por donde la alcanzó

el rayo y por donde la electricidad abandonó su cuerpo. Verifique si tiene quemaduras en ambas partes. El recibir una descarga eléctrica también puede causar daños al sistema nervioso, quebrar los huesos y pérdida de audición o visión.

- Adminístrele los primeros auxilios. Si la persona no respira, comience la respiración de salvamento. Si el corazón le ha dejado de latir, una persona adiestrada debería administrarle reanimación cardiopulmonar. Si la persona tiene pulso y respira, observe si tiene otras lesiones.
- Pida ayuda por teléfono. Haga que una persona llame al número local para emergencias.

# Eso que nos ayudó



Wilches-Chaux, Gustavo. *"Auge, caída y Levantada de Felipe Pinillo, mecánico y soldador o Yo voy a correr riesgo"*. Perú, LA RED, 1998.

Comisión Nacional de Emergencia. *"Plan familiar de emergencia"*. 2a. Edición. Costa Rica, Artes Impresos, S.A., 1994.

Programa Educativo para Emergencia. *"Qué hacer en caso de Temblor"*. Norma Solís y Gerardo Monge. Ministerio de Educación Pública. Comisión Nacional de Emergencia. Instituto Nacional de Seguros. Universidad Nacional (OVSICORI). Compañeros de las Américas. San José, Costa Rica.



Zilbert Soto, Linda. *"Guía de la RED para la Gestión Local de Riesgo"*. Módulos para la capacitación. Perú, LA RED, 1998.

Consejo de la Tierra. *"La Carta de la Tierra. Valores y Principios para un Futuro Sostenible"*. Secretaría Internacional del Proyecto Carta de la Tierra. Costa Rica, Lara Segura & Asoc., 1997.

Flores Cecilano, Lenín. *"Definición de Alerta"*. Departamento de Planificación Comisión Nacional de Emergencia. San José, Costa Rica, 1991.