



Frío extremo: Consejos para madres y cuidadores

El frío extremo es cada vez más frecuente en todo el país y puede traer fuertes nevadas, acumulación de hielo y viento frío. CARE, con 80 años de experiencia en socorrer desastres y con un enfoque en las mujeres y niñas, sabe que las madres y cuidadores suelen ser las primeras en responder ante una emergencia en sus familias. Estos son nuestros consejos para prepararte antes, durante y después de eventos de frío extremo.

Haz un plan familiar

MANTENTE ALERTA

- ☐ Consulta a diario los pronósticos meteorológicos y suscríbete a las alertas de emergencia.
- ☐ Mantente alerta a las advertencias de viento frío, avisos de tormentas invernales y actualizaciones de cortes de energía.
- ☐ Conoce los planes de emergencia y sistemas de comunicación escolares y de cuidado infantil.

TEN UN PLAN DE REFUGIO Y EVACUACIÓN

- ☐ Averigua adónde irás si tu casa se queda sin calefacción o sin electricidad durante un periodo prolongado.
- ☐ Identifica centros de calentamiento cercanos, familiares o amistades con quienes te puedes quedar durante el frío extremo.
- ☐ Anota los números de teléfono importantes por si se te queda sin carga el celular.

PREPARA UN BOTIQUÍN DE EMERGENCIAS

- ☐ Incluye artículos esenciales como: radio de batería o manivela, cobijas calientes, capas de ropa adicionales, linternas y baterías, un botiquín de primeros auxilios que incluye un termómetro para monitorear la hipotermia.



Car Seat Tip

Avoid dressing babies in bulky layers/winter coats while in their car seats as it may affect their safety. Instead, lay the coat or blanket over their harness straps for warmth.

- ☐ Guarda alimentos no perecibles, agua y otros productos esenciales para la alimentación del bebé, por si se produce un corte de electricidad o tienen que quedarse en casa.

Abrígate bien

VÍSTETE EN CAPAS

Las capas ayudan a retener el calor y a regular la temperatura corporal.

- ☐ Mantén a los bebés y niños vestidos en capas de ropa térmica suelta, cubriendo sus manos, cabeza, cuello y pies para retener el calor.





Frío extremo: Consejos para madres y cuidadores

- ☐ Usa capas externas impermeables y cambia la ropa mojada inmediatamente para ayudar a prevenir la hipotermia.
- ☐ Evita las bufandas que aumentan el riesgo de estrangulamiento.



Reduce los riesgos del clima frío

MANTENTE HIDRATADA

El aire frío y seco puede provocar la deshidratación, y puede ocurrir más rápido en niños pequeños.

- ☐ Toma descansos regulares para tomar agua, incluso si no tienes sed o no has hecho actividad física.

VIAJA CON PRECAUCIÓN

- ☐ Evita viajar si las condiciones no son seguras.
- ☐ Usa botas con buena tracción para caminar en la nieve o sobre hielo.
- ☐ Usa los pasamanos cuando estén disponibles y camina cuidadosamente sobre superficies resbaladizas.
- ☐ Evita cargar a los niños o varios artículos a la vez para tener las manos libres y mantener el equilibrio.

MANTENTE A SALVO DURANTE LOS CORTES DE ENERGÍA

- ☐ Nunca uses parrillas, estufas de campamento u hornos para calentar tu hogar, ya que pueden provocar la intoxicación de monóxido de carbono.
- ☐ Mantén los generadores al aire libre y por lo menos 20 pies (3 metros) de distancia de las ventanas y puertas para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono.
- ☐ Usa linternas en lugar de velas siempre que sea posible para prevenir riesgos de incendio.

Monitorea los síntomas de hipotermia

Las temperaturas extremadamente bajas pueden suponer un riesgo de hipotermia para los bebés y los niños pequeños, ya que pueden enfriarse peligrosamente más rápido que los adultos.

Los síntomas incluyen:

- ☐ Escalofríos o piel fría y roja
- ☐ La temperatura corporal cae por debajo de 97.5°F grados (36.3°C)
- ☐ Letargo o bajos niveles de energía
- ☐ Llanto débil (bebés) o confusión y dificultad para hablar (niños pequeños)

Toma las siguientes medidas:

- ☐ Llama al 9-1-1 inmediatamente
- ☐ Quita la ropa húmeda o mojada
- ☐ Envuélvelo en cobijas extra calientes





Frío extremo: Consejos para personas embarazadas

Las personas embarazadas son un grupo de alto riesgo ante el frío extremo, y tú eres más vulnerable al navegar en condiciones de viaje inseguras, a los riesgos para el bebé que crece en tu vientre y a la sensibilidad a cambios de temperatura. Habla sobre tu riesgo actual con tu proveedor de atención médica para planificar con anticipación durante eventos de frío extremo.

Antes de una posible tormenta

PLANIFICA CON ANTICIPACIÓN, ESPECIALMENTE SI TIENES MÁS DE 36 SEMANAS DE EMBARAZO

- ☐ Habla con tu médico con anticipación sobre:
 - El transporte si las carreteras se vuelven heladas o intransitables
 - Lugares alternativos para el parto en caso de que no se pueda acceder a tu hospital
 - Opciones de refugio durante los cortes de energía
 - Cómo continuar con la atención prenatal en caso de clima adverso

PROTEGE DOCUMENTOS MÉDICOS IMPORTANTES

- ☐ Ten una copia física de tu plan de parto, detalles clave sobre tu historial médico e información de contacto para tu proveedor de atención médica.
- ☐ Guarda en una bolsa o recipiente impermeable.

AÑADE ARTÍCULOS ADICIONALES A TU BOLSO DE HOSPITAL

- ☐ Empaca un bolso para el hospital que pueda funcionar como tu botiquín de emergencias—asegúrate de que incluya todas las cosas que necesitarías para ti y tu bebé después del parto.

- Incluye estos esenciales: agua, alimentos no perecederos, lanterna, radio, botiquín de primeros auxilios, dinero en efectivo, suministros de lactancia, ropa para abrigarse.

Navegar los riesgos del clima frío

MANTENTE ABRIGADA, HIDRATADA, Y DESCANSADA

- ☐ Vístete en capas para mantenerte abrigada y a la vez evita sobre abrigarte.
- ☐ Bebe mucha agua, incluso cuando las temperaturas sean frías.
- ☐ Usa un humidificador si el aire interior está muy seco.
- ☐ Lávate las manos con frecuencia para ayudar a prevenir las enfermedades de temporada.



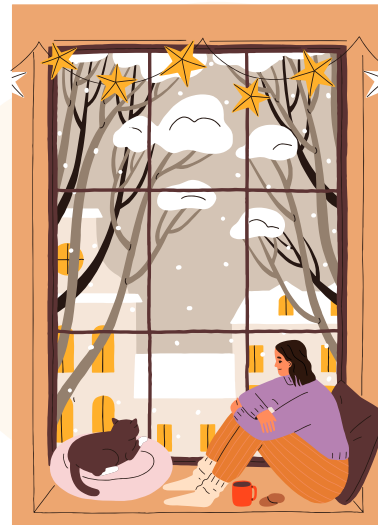


Frío extremo: Consejos para personas embarazadas

PREVENIR LAS CAÍDAS SOBRE HIELO Y NIEVE

El clima helado y nevado puede ser peligroso durante el embarazo porque tu centro de gravedad se ha desplazado, lo que facilita la caída.

- ☐ Camina lento y toma pasos cortos sobre superficies heladas o nevadas.
- ☐ Usa zapatos o botas con suela antideslizante.
- ☐ Pide ayuda para retirar la nieve siempre que sea posible. Si no puedes evitarlo, toma descansos frecuentes y concéntrate en empujar la nieve, en lugar de levantarla.



Presta atención a cualquier síntoma

CONOCE LOS SIGNOS DE EMERGENCIA DURANTE EL EMBARAZO

- ☐ Síntomas de preeclampsia o eclampsia: (dolores de cabeza persistentes, mareos, cambios en la visión, hinchazón extrema de las manos, los pies o la cara, dolor en la parte superior derecha del pecho, dificultad para respirar)
- ☐ Fiebre de 100.4°F (38°C) o más
- ☐ Pensamientos de hacerte daño a ti misma o a tu bebé
- ☐ Náuseas y vómitos intensos
- ☐ Dolor abdominal intenso que no desaparece
- ☐ Flujo vaginal anormal o sangrado abundante antes y/o después del parto
- ☐ Movimiento reducido del bebé fuera de sus patrones típicos

