



# PROTECCIÓN CIVIL

---

**IPN ZACATECAS**

UPIIZ / Ceci 18

**ANEXO 1C**

**Marzo 2025**

## HELADA

Es un fenómeno meteorológico que consiste en un descenso de la temperatura ambiente a niveles inferiores al punto de congelación del agua y hace que el agua o el vapor que está en el aire se congele depositándose en forma de hielo en las superficies. Más precisamente, la Organización Meteorológica Mundial habla de helada en el suelo, en referencia a diversos tipos de cobertura de hielo sobre el suelo, producidas por la deposición directa del vapor de agua.

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.

Helada blanca: 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.

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.

### QUE HACER EN CASO DE HELADAS:

#### ANTES “PREPARATE”:

- 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 (indigentes, niños, ancianos o enfermos desprotegidos).
- Procurar y fomentar, entre su familia y la comunidad.
- Aplicar 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.
- Contar con combustible suficiente para calefacción.
- Procurar tener cobijas suficientes para cubrirse por las noches.
- Solicitar información a la Unidad de Protección Civil, sobre la ubicación de refugios temporales.

- Acudir a la Unidad de Protección Civil de su localidad, con la finalidad de establecer el Plan de Acciones que haga posible prevenir y aminorar los daños a la población durante la temporada de frío.

## DURANTE “ACTUE”:

“Su vida es primero”

- 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.
- Si usa 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.

## RECOMENDACIONES GENERALES:

### CUANDO UNA PERSONA HA SIDO AFECTADA POR LOS FRÍOS INTENSOS SE SUGIERE REALIZAR CUALQUIERA 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, ancianos 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 enfermos mentales.
- Con anticipación almacene leña, gas y/o carbón, para prevenir la posible falta de abastecimiento, considerando que podría suceder que usted o su proveedor no puedan transitar en la calle debido a las bajas temperaturas.
- Almacene suficiente agua y alimento para cinco días.
- Procure que la comida no sea de fácil descomposición y preferiblemente alta en calorías.
- En caso de que algún familiar que viva con usted padezca alguna enfermedad crónica, prevenga la existencia suficiente de sus medicamentos.
- Identifique a las autoridades de Protección Civil cercanas a su poblado o comunidad y solicite información sobre:
  - puntos de reunión, refugios temporales, cocinas comunitarias.
  - sitios de distribución de material de abrigo y víveres.

RECUERDE: LA SEGURIDAD DE MENORES, PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES, Y PERSONAS DE LA TERCERA EDAD SON RESPONSABILIDAD DE USTED.

- Tenga siempre a la mano: radio con baterías, linterna, soga y cerillos.

- Selle puertas y ventanas con papel periódico para evitar cruces de corrientes y salida del calor acumulado en su casa.

## MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA AGRICULTURA Y GANADERÍA:

En coordinación con sus vecinos:

- Localice y designe un lugar preferiblemente cerrado, en el que pueda resguardar a su ganado.
- Prevenga alimento para el ganado y las aves de corral.
- Manténgase pendiente de la información meteorológica que se difunda acerca de las bajas temperaturas o de los frentes fríos, a través de los medios de comunicación masiva.
- Prevéngase para los periodos de ocurrencia de heladas tempranas y tardías. Siembre los cultivos en las fechas recomendables y no modifique su acción retrasándolas, ni adelantándolas.
- Fomente el cambio de cultivos de acuerdo con las características de cada zona en particular.