



## SEGURIDAD ANTE LOS RAYOS PARA USTED Y SU FAMILIA

### ¡CUANDO ESCUCHE EL TRUENO, BUSQUE REFUGIO!

Cada año en los Estados Unidos, hay alrededor de 25 millones de relámpagos de nube a tierra y alrededor de 300 personas impactadas por los rayos. De estas, unas 30 personas mueren y otras sufren discapacidades de por vida. La mayoría de estas tragedias se pueden prevenir. Cuando amenace una tormenta eléctrica, ¡entre en un edificio con plomería y electricidad, o en un vehículo de metal con techo rígido!

El Servicio Nacional de Meteorología (NWS por sus siglas en inglés) recopila información sobre las muertes relacionadas con los fenómenos meteorológicos para saber cómo se pueden prevenir estas tragedias. Muchas víctimas de los rayos dicen que quedaron "atrapadas" en el exterior durante la tormenta y no pudieron llegar a un lugar seguro. Otras víctimas simplemente esperaron demasiado antes de buscar refugio. Con una planificación adecuada, se pueden evitar tragedias similares.

Algunas personas fueron impactadas por los rayos porque regresaron al exterior demasiado pronto. Permanezca dentro de un edificio o vehículo seguro durante al menos 30 minutos después de escuchar el último trueno. Si bien 30 minutos pueden parecer mucho tiempo, es necesario estar seguro.

Finalmente, algunas víctimas fueron impactadas por los rayos dentro de casas o edificios mientras usaban equipos eléctricos o teléfonos con cable. Otros estuvieron en contacto con cañerías, puertas exteriores o marcos de ventanas. ¡Evite el contacto con estos conductores eléctricos cuando haya una tormenta cerca!



Descarga de un rayo en un campo de golf. Foto: E. Philip

### EVITE LA AMENAZA DE LOS RAYOS

- ✓ **Tenga un plan de seguridad contra los rayos.** Sepa hacia dónde irá para estar seguro y asegúrese de tener tiempo suficiente para llegar allí.
- ✓ **Posponga las actividades.** Considere posponer las actividades si se pronostican tormentas eléctricas.
- ✓ **Monitoree las condiciones del tiempo.** Una vez en el exterior, busque signos de que hay una tormenta en desarrollo o que se está acercando, tal como lo puede ser observar nubes altas, cielos que se oscurecen o relámpagos.
- ✓ **Vaya a un lugar seguro.** Si escucha un trueno, incluso si es un estruendo distante, busque un lugar seguro de inmediato. Los edificios completamente cerrados con cableado y plomería son los mejores para refugiarse. Un vehículo de metal con techo rígido y con las ventanas cerradas también es un lugar seguro. Quédese adentro hasta 30 minutos después de que escuche el último trueno. Los cobertizos, refugios para picnic, tiendas de campaña o porches cubiertos NO lo protegen de los rayos.
- ✓ **Si escucha un trueno, no utilice un teléfono con cable, excepto en caso de una emergencia.** Los teléfonos inalámbricos y los teléfonos celulares son seguros de usar.
- ✓ **Manténgase alejado de los equipos eléctricos y la plomería.** Los rayos pueden viajar a través del cableado y la plomería si su edificio recibe un impacto. No se bañe, duche o lave los platos durante una tormenta.



Los estadios y otros lugares al aire libre deben contar con un plan de seguridad contra los rayos. Foto: NOAA



## LO QUE PUEDE QUE NO SEPA SOBRE LOS RAYOS

- ✓ **Todas las tormentas eléctricas producen rayos y son peligrosas.** Afortunadamente, las personas pueden estar seguras si siguen algunos consejos simples cuando se pronostican tormentas eléctricas.
- ✓ **Los relámpagos a menudo caen fuera del área de fuertes lluvias y pueden caer hasta a 10 millas de distancia de cualquier lluvia.** Muchos rayos ocurren antes de las tormentas, antes de que llegue la lluvia, o después de que aparentemente hayan pasado las tormentas y la lluvia haya cesado.
- ✓ **Si puede escuchar un trueno, está en peligro.** No se deje engañar por los cielos azules. Si escucha un trueno, un rayo está lo suficientemente cerca como para representar una amenaza inmediata.
- ✓ **Los rayos dejan a muchas víctimas con discapacidades permanentes.** Si bien sólo alrededor del 10 por ciento de las víctimas de rayos mueren, muchos sobrevivientes deben vivir el resto de sus vidas con dolor intenso, discapacidades neurológicas, depresión y otros problemas de salud.

**¡Cuando Escuche El Trueno, Busque Refugio!**

**DETENER todas las actividades**

Busque refugio en un edificio sólido o en un vehículo con techo rígido.

Espera 30 minutos después de la tormenta para reanudar las actividades.

[www.lightningsafety.noaa.gov](http://www.lightningsafety.noaa.gov)




### ACTIVIDADES ORGANIZADAS AL AIRE LIBRE

Es esencial que las personas a cargo de las actividades organizadas al aire libre entiendan los peligros de los rayos y tengan un plan de seguridad contra los mismos. No tenga miedo de preguntar. Si escucha un trueno, es hora de llegar a un edificio o vehículo seguro. ¡Hable!

### NO SE QUEDE "ATRAPADO" AFUERA

Ningún lugar en el exterior es seguro cuando hay una tormenta eléctrica en el área. Entre tan pronto como escuche un trueno. Corra hacia un edificio robusto o a un vehículo de metal con techo rígido lo más rápido que pueda. Si no puede llegar a un edificio o vehículo seguro:

- ✓ **Evite las áreas abiertas.** No sea el objeto más alto en el área.
- ✓ **Manténgase alejado de árboles altos aislados, torres o postes de utilidades.** Los rayos tienden a golpear los objetos más altos en un área.
- ✓ **Manténgase alejado de conductores metálicos como lo son alambres o cercas.** El metal no atrae los rayos, pero los rayos pueden viajar largas distancias a través de él.
- ✓ **Si está con un grupo de personas, dispérsense.** Si bien esto en realidad aumenta la posibilidad de que alguien sea impactado por un rayo, tiende a evitar múltiples víctimas y aumenta las probabilidades de que alguien pueda ayudar si una persona es impactada.

### SI ALGUIEN ES IMPACTADO POR UN RAYO

Un paro cardíaco es la principal causa de muerte de quienes fallecen por el impacto de un rayo. Las víctimas de rayos no llevan carga eléctrica y pueden necesitar primeros auxilios de inmediato.

- ✓ **Busque ayuda. Llame al 9-1-1.**
- ✓ **Dé los primeros auxilios. Comience la reanimación cardiopulmonar (CPR por sus siglas en inglés) si está capacitado.**
- ✓ **Utilice un desfibrilador externo automático si hay uno disponible.**  
¡Estas unidades salvan vidas!
- ✓ **No se convierta en otra víctima.** Si es posible, traslade a la víctima a un lugar más seguro. Los rayos PUEDEN caer dos veces en el mismo lugar.