

Qué hacer en una emergencia



Qué hacer en una emergencia

Documento elaborado por

Laboratorio de Lenguaje Accesible (LLAC):

Ana Belén Luis, Alexander Rodríguez, Lucía Casado
y Cristina Sola.

Caldelas de Tui, 2025.

Textos originales: Cruz Roja, Protección Civil, Unicef.

Índice

1. Inundación 7

2. Ola de calor 13

3. Ola de frío 19

4. Incendio 25

5. Terremoto 29

1

Inundación



Antes de una inundación

1. ¿Vives en una zona que se puede inundar?
Pregunta a tus vecinos y al ayuntamiento.
2. Si va a llover mucho, intenta limpiar
canalones, bajantes y desagües.
3. No salgas a la calle, presta atención a las alertas
y sigue las recomendaciones.
4. Guarda los productos químicos o peligrosos
para que no se los lleve el agua.

5. Prepara un botiquín con:

- medicinas que necesitas tomar,
- desinfectante (alcohol),
- analgésico (ibuprofeno, paracetamol),
- vendas.

6. Prepara una mochila con:

- el botiquín,
- documentos importantes guardados en bolsas de plástico,
- linterna,
- radio pequeña de pilas,
- agua y comida enlatada,
- impermeable y botas.

Durante la inundación

1. Si estás en la calle, aléjate de túneles, no bajes a garajes ni a sótanos.
2. Si estás en una planta baja, sube a las plantas más altas del edificio.
3. Si estás en el coche y entra agua, súbete al techo y llama a Emergencias: **112**.
Grita pidiendo ayuda.
4. Si tienes que abandonar tu casa, cierra los grifos, el gas y la electricidad.

Después de la inundación

1. Sigue la información y las alertas.
2. Aléjate de edificios en mal estado.
3. Asegúrate de que la instalación eléctrica está bien antes de conectarla.
4. Si tu casa se ha inundado, límpiala con guantes y botas para evitar infecciones.

2

Ola de calor



Recomendaciones

1. ¿Qué efectos produce el exceso de calor?

- Calambres.
- Cansancio.
- Deshidratación (pérdida de agua corporal).
- Golpe de calor.

2. Síntomas de un golpe de calor:

Náuseas, vómitos, dolor de cabeza,
piel caliente y enrojecida,
falta de equilibrio, mareos.

3. ¿Qué hacer si una persona tiene un golpe de calor?

- Llama al 112.
- Coloca a la persona a la sombra.
- Quítale la ropa.
- Si está consciente, dale mucha agua.
- Refréscala con agua fría o hielo, sobre todo la cara y las axilas.

4. Personas más vulnerables al calor

- Personas que no pueden protegerse por sí mismas: niños pequeños y personas muy mayores o enfermas.
- Personas que hacen trabajos físicos intensos o deporte al aire libre.

5. ¿Cómo protegerse del calor?

- **No salgas de casa** entre las 12 de la mañana y las 6 de la tarde.
- **Bebe mucho líquido, aunque no tengas sed.**
Bebe sobre todo agua y zumos de fruta.
- **No comas demasiado,** toma fruta y verdura.
Come menos cantidad y más veces al día.
- **No te muevas mucho, quédate a la sombra.**
- **Usa ropa ligera y ancha** de colores claros, sombrero, gafas de sol y cremas protectoras.
- **Abre las ventanas solo por la noche.**
- **Guarda los alimentos en el frigorífico.**
- **Nunca dejes en el coche a niños,**
personas mayores ni animales.

3

Ola de frío



Recomendaciones

1. ¿Qué efectos puede tener el frío?

Nuestros músculos se contraen de forma involuntaria (tiritamos) para conservar el calor corporal.

En determinadas condiciones nuestro organismo tiene que hacer más esfuerzo para mantener la temperatura normal del cuerpo.

Si nuestro organismo no puede conservar la temperatura normal podemos tener una **hipotermia**.

2. ¿Qué es la hipotermia?

La hipotermia es cuando la temperatura del cuerpo baja de 35 °C.

Esto ocurre cuando pasamos mucho frío.

3. Síntomas de hipotermia:

- Bajada de la temperatura corporal.
- Temblor.
- Falta de coordinación, torpeza.
- Confusión, problemas de concentración y de memoria.
- Pérdida de sensibilidad corporal.
- Dolor en los músculos o en las articulaciones.
- Rigidez y calambres.
- Congelación de partes del cuerpo.

4. ¿Qué hacer si una persona tiene hipotermia?

1. Llama al 112.
2. Si tiene las ropas mojadas, quítaselas.
3. Mantén su cuerpo caliente.
4. Dale líquidos calientes y evita el alcohol.

5. **Personas más vulnerables al frío:**

- personas que no pueden cuidar de sí mismas.
- niños pequeños,
- personas mayores,
- personas enfermas,
- mujeres embarazadas.

6. ¿Cómo combatir el frío?

- Procura que tu alimentación sea variada y rica en grasas:
guisos de legumbres, caldos, etc.
- Lleva cabeza, manos y pies bien abrigados y ponte varias capas de ropa poco apretada.
- Usa calzado adecuado y ropa de abrigo cuando estés en el exterior.
- Comprueba que las estufas y chimeneas funcionan bien y apágalas por la noche.
- Si tienes que viajar, es mejor que uses el transporte público.
- Infórmate del tiempo antes de salir.
- Lleva el teléfono con la batería cargada.

4

Incendio



Recomendaciones

1. Actuar rápido

El tiempo es muy importante, porque el fuego se extiende con rapidez.

2. Avisar enseguida a emergencias

Si oyes una alarma o ves señales de humo, llama enseguida a emergencias.

3. Cerrar todas las aberturas

Cierra puertas y aberturas por donde pueda entrar el humo.

4. Intentar que nos vean

Asómate a un lugar donde puedan verte y agita una prenda grande, como una sábana.

5. Alejarse del humo y las puertas calientes

Nunca intentes salir por una puerta
si ves que sale humo por debajo
o que está muy caliente.

6. Si hay humo, gatear y taparse nariz y boca

Si el lugar está lleno de humo,
sal gateando y protégete la nariz y la boca
con una toalla o un trapo mojados.
El humo te puede desorientar o dejar inconsciente.

7. Si se prende fuego a la ropa

Tírate enseguida al suelo y rueda
tapándote la cara con las manos.

5

Terremoto



Recomendaciones

1. Si estas en casa

- No enciendas la luz ni tampoco una vela, usa una linterna.
- Cierra el gas, la luz y el agua.
- Si hueles a gas, no hagas nada y sal corriendo.
- No te asomes a los balcones ni a las ventanas, podría desprenderse algo.
- No bebas agua del grifo hasta asegurarte de que es potable.
- No uses el ascensor hasta que lo revisen.
- Aléjate de cables rotos o caídos.
- Usa el teléfono solo lo imprescindible.
- No muevas a los heridos, si es posible.

2. Si te quedas atrapado

- Mantén la calma.
- Procura escapar por los agujeros y huecos.
- Tápate nariz y boca para no aspirar el polvo.
- Intentar hacer señales rítmicas golpeando algún objeto para que te oigan.

3. Si estás en el exterior

- Aléjate de muros, árboles y postes, porque se pueden caer.
- Si estás cerca de la costa, ve hacia el interior, a lugares altos, pues podría haber una ola gigantesca (un tsunami).