



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

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.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



HELADA

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 “PREPARETE”:

- 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 CUALESQUIERA 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.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

- 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.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx