

# NO SEA ATRAPADO AFUERA

Los lugares al aire libre no son seguros cuando una tormenta eléctrica está en el área. Vaya adentro tan pronto escuche un trueno. Avance hacia un edificio sólido o un vehículo de metal con techo rígido lo más rápido que pueda. Si no puede llegar a un edificio seguro o vehículo:

- Evite las áreas abiertas. No sea el objeto más alto del área.
- Manténgase alejado de árboles altos aislados, torres o postes. Los relámpagos tienden a golpear los objetos más altos en el área.
- Manténgase alejado de conductores metálicos como cables 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, sepárense. Pues esto en realidad aumenta la probabilidad de que alguien pueda ser golpeado

## SI ALGUIEN ES GOLPEADO

Paro cardíaco es una de las causas de muerte inmediatas. Las víctimas de relámpagos no llevan una carga eléctrica y deben necesitar primeros auxilios inmediatamente.

- Llame por ayuda al 911.
- Reciba primeros auxilios.
- Use un desfibrilador externo automático si hay uno disponible. ¡Estas unidades son salvavidas!
- No sea una víctima. Si es posible, traslade a la víctima a un lugar más seguro. El rayo PUEDE caer dos veces.

## ACTIVIDADES AL INTEMPERIE

Es esencial que las personas encargadas de organizar actividades al intemperie tenga conocimiento sobre el peligro de relámpagos y deben tener un plan de seguridad en caso de relámpagos. ¡No tenga miedo de preguntar! Si usted escucha un trueno, es hora de irse a un edificio seguro o a su vehículo.



## PARA MÁS INFORMACION SOBRE RELÁMPAGOS VISITE:

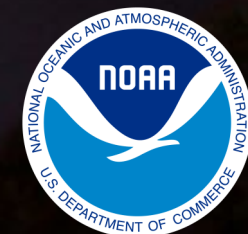
[www.weather.gov/lightning](http://www.weather.gov/lightning)

# SERVICIO NACIONAL DE METEOROLOGÍA



## SEGURIDAD CONTRA RELAMPAGOS

POR USTED Y SU FAMILIA





# ¡CUANDO EL TRUENO RUGE, VAYA ADENTRO!

Cada año en los Estados Unidos, hay alrededor de 25 millones de relámpagos y unas 300 personas alcanzadas por un rayo. De aquellos golpeados, unas 30 personas mueren y otras sufren discapacidades de por vida. La mayoría de estas tragedias pueden ser prevenidas. Cuando tormentas eléctricas amenazan, vaya adentro de un edificio o un vehículo de metal con techo rígido.

El Servicio Meteorológico Nacional recopila información sobre muertes para aprender cómo prevenir estas tragedias. Muchas víctimas dicen que fueron "atrapados" afuera en la tormenta y no pudieron llegar a un lugar seguro. Otras víctimas simplemente esperaron demasiado antes de buscar refugio. Con una planificación adecuada, tragedias similares se pueden evitar.

Algunas personas fueron golpeadas porque volvieron afuera muy pronto. Permanezca adentro de un edificio seguro o vehículo durante al menos 30 minutos después de escuchar el último trueno. Si bien 30 minutos pueden parecer mucho tiempo, es necesario para estar seguros.

Finalmente, algunas víctimas fueron golpeadas dentro de hogares o edificios mientras utilizaban equipos eléctricos o teléfono de cable. Otros estuvieron en contacto con tuberías, puertas exteriores o marcos de ventanas. ¡Evite el contacto con estos conductores eléctricos cuando hay una tormenta cerca!



Siéntese con sus familiares o amistades y cree un plan de comunicación Imagen: NOAA

## LO QUE QUIZÁS NO CONOCE SOBRE RELÁMPAGOS

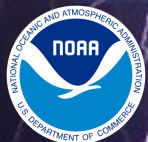
- **Todas las tormentas eléctricas producen relámpagos y son peligrosas.** Afortunadamente, las personas pueden estar seguros si siguen algunas recomendaciones simples cuando hay tormentas eléctricas pronosticadas.
- **Con frecuencia, los relámpagos caen fuera del área de lluvia intensa y puede golpear hasta 10 millas lejano a cualquier lluvia.** Muchas muertes por rayos ocurren antes de las tormentas antes de que llega la lluvia o después de que aparentemente han pasado las tormentas y la lluvia ha terminado.
- **Si escucha un trueno, usted está en peligro.** No se deje engañar por cielos azules. Si usted escucha un trueno, el relámpago está lo suficientemente cerca y es un riesgo.
- **Los relámpagos deja a muchas víctimas con discapacidades permanentes.** Mientras solo el 10% de las víctimas mueren, muchos sobrevivientes viven el resto de sus vidas con dolor intenso, discapacidades neurológicas, depresión, y otros problemas de salud.

## EVITE LA AMENAZA DE RAYOS

- **Tenga un plan de seguridad contra rayos.** Sepa donde irá para protegerse y asegúrese que tendrá suficiente tiempo para llegar.
- **Posponga actividades.** Considere posponer actividades si hay tormentas eléctricas pronosticadas.
- **Vigile las condiciones del tiempo.** Una vez afuera, observe señales de una tormenta en desarrollo o que se aproxima; como nubes con desarrollo vertical, cielo oscureciendo o relámpagos.
- **Vaya a un lugar seguro:** Si escucha un trueno, aunque sea distante, busque un lugar seguro inmediatamente. Edificios completamente cerrados son la mejor opción. Un vehículo de metal resistente con las ventanas cerradas también es seguro. Permanezca en el interior hasta 30 minutos después de escuchar el último trueno. Cobertizos, carpas o balcones NO te protegen de relámpagos.
- **Si escucha un trueno, no utilice un teléfono con cable, excepto si es una emergencia.** Teléfonos y celulares inalámbricos son más seguros.
- **Manténgase alejado de equipos eléctricos y plomerías.** Los relámpagos viajará a través de los cables y la plomería si su estructura es golpeada. No se duche, ni lave platos durante una tormenta.



Imagen: NOAA



**Para más información, visite:**  
[weather.gov/safety/lightning](https://www.weather.gov/safety/lightning)