

# El Relampago - EL Subestimado Peligro del Tiempo

## **La Amenaza**

El relampago es la segunda causa mas grande de muerte por tormenta en los Estados Unidos., mata mas que los huracanes y tornados en promedio. Solamente las inundaciones matan mas. Pero la verdad de los relampagos no son las muertes, sino, son las lesiones. Solo el 10% de los que son atacados por rayos mueren; el 90% sobrevive. Pero de los sobrevivientes, muchos sufren hasta toda la vida y con incapacidades. Estos resultados son primordialmente neurologicos con una serie de sintomas, y que a veces son dificiles de diagnosticar. Los relampagos tambien causan alrededor de 5 billones de dolares en perdidas economicas cada ano en los Estados Unidos.

## **La Solucion**

La educacion publica es la llave! La vasta mayoria estos casos pueden ser muy facilmente, rapidamente, y considerablemente bajo en costo ser evitados, siempre y cuando las reglas son seguidas al pie de la letra. Las personas necesitan tener conocimiento de los riesgos del relampago y tener conciencia de saber sobre precauciones para evitar que los rayos del relampago les afecten.

## **Prevencion del Relampago**

Su prevencion incluye varios pasos faciles a seguir para todas personas. Mientras la prevencion del relampago pueda ser inconveniente, considere cuan inconveniente seria la alternativa de no seguir estas reglas simples! Los adultos siempre son responsables por la seguridad de sus menores bajo su cuidado; esto incluye prevencion del rayo del relampago.

### **No Hay Lugar al Aire Libre que este Seguro Cerca de una Tormenta!**

Paso-1: Si planea estar al aire libre, pongale atencion al pronostico del tiempo de antemano. Conozca los patrones del tiempo en su area local. Haga sus planes dependiendo del tiempo para evitar posibles peligros con el relampago.

Paso-2: Si sale al aire libre de todos modos, quedese cerca de un sitio propicio para refugio y utilice la regla del 30-30 para saber cuando buscar refugio.

### **Regla 30-30**

Cuando vea relampago, cuenta desde el tiempo que lo vio, hasta cuando escuches trueno. Si este tiempo suma a 30 segundos o menos, entonces busque refugio apropiado. Si no ve relampago, con solo escuchar el trueno es senal de poder buscar refugio. Espere 30 minutos o mas despues de escuchar el ultimo trueno antes de

abandonar su refugio.

También mantenga sus ojos concentrados a como cambian las nubes si es que se desarrolla el incremento, especamiento, y oscurecimiento de ellas, especialmente con denso extento vertical, aumentación de lluvia y vientos. Si el desarrollo de la tormenta se acerca, entonces, busque refugio, aun antes de la primera señal de rayos.

Paso-3: Encuentre refugio apropiado cuando es requerido. No lo piense mas de una vez, busque refugio inmediatamente. Los relatos de lesiones, heridas, y muertes a causa del relampago estan repletos con eventos end donde las personas iban en busca de un lugar para refugiarse y fueron atacados. Si solo hubiesen esperado un minuto antes, estarian seguros.

### **Refugio Apropiado:**

Refugio Apropiado: El mejor refugio usualmente protegido en contra de los relampagos es un amplio, cerrado, y sustancialmente construido edificio, por ejemplo, su casa, biblioteca, u otro edificio publico. Sustancialmente significa que tiene alambrado y fontaneria en las paredes. .

Una vez adentro, alejese de cualquier conducto hacia afuera. No utilice un telefonico alahmbrico. No use ni se encuentre cerca de aparatos electricos, alumbrados, eshufes electricos. Alejese de fontaneria. No observe relampagos desde ventanas o desde puertas. Cuartos interiors generalmente serian mejor.

Si no puede alcanzar un edificio sustancial, un vehiculo con un techo de metal solido y con lados laterals de metal is otra alternative para refugiarse. Tal y como es con un edificio, evite contacto con pasos hacia afuera, cerca de ventanas, no se apoye sobre la puerta, las manos ponlas en su falda, no toque el timon, ignicion, caja de velocidades, o el radio. Convertibles, carros con fibra vidrio or casco de plastico, y vehiculos abiertos no cuentan como refugio para relampagos.

MITO: Carros son seguros por sus llantas de caucho porque son insuladas del suelo

CIERTO: Carros son seguors porque tienen casco de metal.

Paso-4: Paso-4: Si no ha podido encontrar refugio apropiado, entonces, por lo menos puede evitar estar en lugares peligrosos.

- Evite elevaciones altas
- Evite lugares abiertos como lo son campos de deporte y playas
- Evite altos y solitarios objetos como arboles, postes, y poste de luces
- Evite actividades acuaticas como: navegar, nadar, (incluye piscinas interiors), y la pesca
- Evite jugar al golf
- Evite vehiculos abiertos como lo son tractores de ranchos, vehiculos abiertos de construccion, corta cespedes andante, y carretas de golf (aun con techos)

- Evite edificios desprotegidos y abiertos como lo son pabellones de almuerzo o picnic, areas de refugio para la lluvia, y paradas de autobuses
- Evite estar cerca de vallas de metal y gradas de metal

**NO SE COLOQUE DEBAJO DE ARBOLES PARA MANTENERSE SECO CUANDO HAY UNA TORMENTA!**

**Paso-5: Agacharse: SOLO USE ESTE METODO COMO ULTIMO RECURSO**

Si ha tomado decisiones que fueron malas y esta muy lejos de un refugio cuando los relampagos amenazen, proceda a unal locacion segura. Bajese de elevaciones altas, trate de salir de sitios abiertos como el campo, salgase de objetos altos e islados, y no se acerque al agua.

Si el relampago esta iminente, a veces da muy poco tiempo para avisar. A veces el cabello se para de puta, o su piel sufre de Dolores, o libianos objetos de metal vibran, o escucahara un crujido con un sonido de "kee-kee". Si esto pasa y estas en un grupo, extiendase un poco entre ustedes luego usa el metodo de agacharse, poniendo sus pies juntos, agachese, remeta su cabeza y cubra sus orejas. Cuando la amenaza immediate pase, continue buscando un refugio seguro.

Recuerde, este metodo es un desesperante ultimo recurso; seria mas seguro si siguiese los pasos mencionados para no quedar involucrado en esta situacion de alto riesgo.

**Paso-6: Primeros Auxilios de Relampago:**

- Primero llame al 911
- Todas las muertes asociadas al relampago son de paro cardiaco y han dejado de respirar al momento de ser atacados. CPR y boca a boca resucitacion son recomendados como primeros auxilios, respectivamente.
- Si todavia esta activa la tormenta y continual siendo un riesgo para usted, considere mudarse y la victima a un lugar mas seguro.

MITO: El relampago electrifica a sus victimas. Si los toca sera electrificado.

CIERTO: Es perfectamente seguro tocar a una victima de relampago para darle primeros auxilios.

No hay guia de seguridad en contra del relampago que le dara un 100 por ciento de seguridad total, pero estos pasos aliviara la mayoria de casos concernientes al relampago.

Traducir por Senior Airman Taira D. Lawrence, 45th Weather Squadron, U.S. Air Force  
Translated by Senior Airman Taira D. Lawrence, 45th Weather Squadron, U.S. Air Force



NOAA's National Weather Service  
Office of Climate, Weather, and Water Services

