

Seguridad contra Relámpagos

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas
División de Compensación para Trabajadores
Programas de Educación y Capacitación sobre la Seguridad

HS01-011C (09-05)



Meta

Este programa ayudará a enseñar a los individuos las medidas de protección que se deben tomar en caso de relámpagos.

Objetivo

Este programa está diseñado para informar a los individuos sobre los peligros de los relámpagos y enseñarles los pasos que pueden seguir para protegerse.

Antecedentes

En los Estados Unidos los relámpagos causan más muertes que los huracanes o los tornados. De hecho, los relámpagos son la segunda causa de muerte relacionada con tormentas, superada solamente por las inundaciones. Los relámpagos causan también alrededor de \$5 mil millones en pérdidas económicas anuales en los Estados Unidos.

Solamente el 10% de las personas alcanzadas por un rayo mueren. Del 90% que sobreviven a la caída de un rayo, la mayoría sufre lesiones severas de por vida. Esas lesiones son principalmente neurológicas, con una amplia gama de síntomas y son difíciles de diagnosticar.

Pero la verdadera tragedia de las devastaciones causadas por los relámpagos es que protegerse a si mismo es fácil, aunque a veces las simples precauciones de seguridad son inconvenientes. Se requiere persistencia con esfuerzo y estímulo continuo. La protección contra los relámpagos es un proceso de varios pasos, con cada paso disminuyendo el nivel de protección—haga sus planes de acuerdo al clima y tenga un plan de seguridad contra relámpagos.

La Regla 30-30

Si está planeando estar al aire libre, vea el pronóstico del tiempo y conozca los patrones locales del clima. Planeé de acuerdo al clima para evitar los peligros de los relámpagos. Si está afuera cuando se acerca una tormenta, permanezca cerca de un refugio apropiado y use la “Regla 30-30” para saber cuando buscar la protección apropiada. Cuando vea un rayo, cuente el tiempo que pasa hasta oír el trueno. Si cuenta 30 segundos o menos, busque protección apropiada. Si ya no ve relámpagos, espere 30 minutos o más después de la última vez que escuchó un trueno antes de salir del refugio.

Refugio contra Relámpagos

El mejor refugio comúnmente disponible contra los relámpagos es una construcción grande, sólida y completamente cerrada, por ejemplo, una casa. Sólidamente construido significa que tiene cables y plomería dentro de las paredes. Una vez adentro, manténgase alejado de cualquier ruta de conducción al exterior. No utilice teléfono con cable. Manténgase alejado de electrodomésticos, luces y enchufes eléctricos. Permanezca alejado de la plomería. No vea los relámpagos por las ventanas o desde los umbrales. Generalmente, los cuartos internos son mas seguros.

Si no puede ir a una casa, una segunda opción razonable es un vehículo con un techo sólido metálico y carrocería metálica. Como en una casa, evite rutas de conducción al exterior: cierre las ventanas, no se apoye sobre la puerta, ponga sus manos sobre sus piernas y no toque el volante, el interruptor de encendido, la palanca de cambios o el radio. Los automóviles convertibles, los automóviles con carrocería de fibra de vidrio o plástica y los vehículos de almacén abierto no son un refugio contra relámpagos.

MITO:

Los coches son seguros porque las llantas de caucho los aíslan de la tierra..

VERDAD:

Los coches son seguros debido a sus carrocerías de metal.

Lugares a Evitar

Si no puede llegar a un refugio apropiado contra relámpagos, por lo menos evite los lugares o actividades más peligrosas. Éstos son:

- Lugares elevados
- Áreas abiertas como los campos deportivos
- Objetos aislados altos como árboles, postes o postes de luz

- Jugar Golf
- Vehículos abiertos como tractores, vehículos de construcción abiertos, tractores para cortar el pasto, carros de golf (incluso con techo), etc.
- Edificaciones sin protección como por ejemplo pabellones para picnic, refugios para la lluvia, y paradas de autobús.
- Cercas y tribunas de metal.

Medidas de seguridad de último recurso



Si ha tomado varias malas decisiones y está afuera, lejos de una protección apropiada y hay amenaza de relámpagos, dirijase al lugar más seguro. A veces los relámpagos son inminentes, dando pocos segundos de advertencia. A veces el pelo se pone de punta o se siente hormigueo en la piel, o los objetos metálicos livianos vibran o se oye un sonido de crujidos. Si esto pasa y usted está en grupo, sepárense de manera que haya varios cuerpos de distancia entre cada persona. Si a una persona le cae un rayo, las otras no serán afectadas y podrán brindar primeros auxilios. Una vez que se hayan separado, póngase en posición de rayo: pies juntos, en cuclillas, cabeza entre las piernas y oídos tapados. Reduzca al mínimo el contacto de la tierra. Cuando la amenaza inminente de relámpagos haya pasado, dirijase a un lugar más seguro. Recuerde, ésta es una medida desesperada de último recurso. Usted está mucho más seguro siguiendo los pasos anteriores y no poniéndose en esta situación de alto riesgo.

Las muertes por rayos resultan de por rayos paro cardíaco o falla respiratoria. El tratamiento de primeros auxilios recomendado para un paro cardíaco es la Resucitación Cardio - pulmonar o RCP (*CPR, por sus siglas en inglés*) y para una falla respiratoria, la respiración de boca a boca.

MITO:
Las víctimas de rayos están electrizadas. Si las toca, se electrocutará.

VERDAD:

Es perfectamente seguro tocar a una víctima de un rayo para darle primeros auxilios.

VERDAD:

Es perfectamente seguro tocar a una víctima de un rayo para darle primeros auxilios.

Preguntas de Repaso

1. Al contar los segundos hasta oír el trueno, busque un refugio si cuenta ____ segundos o menos.
 - a. 45
 - b. 15
 - c. 30
 - d. 60

2. No es seguro hablar por un teléfono con cable cuando hay relámpagos.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
3. Cuando está relampagueando, evite todo lo siguiente, excepto:
 - a. Actividades relacionadas con el agua
 - b. Cercas y tribunas de metal
 - c. Construcciones sólidas
 - d. Árboles
4. Todas las muertes por rayos son por paro cardíaco o _____.
 - a. Conmoción
 - b. Quemaduras
 - c. Trauma
 - d. Falla respiratoria
5. La posición de rayo es la protección de último recurso si se encuentra afuera cuando hay relámpagos.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

Respuestas

1. c, 2. a, 3. c, 4. d, 5. a

Recuerde practicar la seguridad, no aprenda por accidente.

Referencia: Los Relámpagos Matan, Tome Precauciones (Lightning Kills, Play it Safe), Dirección Oceánica y Atmosférica Nacional (National Oceanic and Atmospheric Administration)

(NOAA), 2001 (<http://www.lightningsafety.noaa.gov/>)

Recursos

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (TDI/DWC, por sus siglas en inglés), ofrece una biblioteca de videos sobre la salud y seguridad de los trabajadores. Para más información, llame al (512) 804-4620 o visite nuestra página web a www.tdi.state.tx.us/wc/indexwc.html

Descargo de responsabilidad: la información contenida en este programa de capacitación está considerada verdadera en la hora de publicación.

Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (TDI/DWC)
correo electrónico resourcecenter@tdi.state.tx.us
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

Línea Directa de Violaciones de Seguridad

1-800-452-9595

safetyhotline@tdi.state.tx.us