

# ESTÉ PREPARADO PARA UNA AVALANCHA



FEMA

FEMA V-1001/Mayo de 2018

Las personas que quedan atrapadas en avalanchas pueden morir por asfixia, traumatismo o hipotermia. En promedio, unas 28 personas mueren en avalanchas durante la época de invierno en los EE. UU.

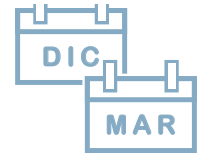
Una avalancha es nieve en grandes cantidades que desciende por una montaña a toda velocidad. Es probable que las personas atrapadas debajo de toda esa nieve proveniente de una avalancha no puedan salir.



Puede ser causada por la mano del hombre, la nieve fresca y el viento.



Puede desplazarse a una velocidad de 60 a 80 mph.



La temporada de avalanchas comprende desde diciembre hasta marzo.

## PROTÉJASE CONTRA UNA AVALANCHA

Obtenga capacitación para saber cómo reconocer condiciones peligrosas y los lugares a evitar.



Aprenda a usar correctamente el equipo de seguridad.



Inscríbase para recibir alertas de peligros actuales de avalancha.



Use el equipo correcto. Esto debe incluir cascos y materiales que permitan crear burbujas de aire si llegase a quedar atrapado.



Use dispositivos para facilitar el rescate.



Manéjese con un guía que conozca bien el área. Esté siempre acompañado.



# CÓMO MANTENERSE SEGURO ANTE UNA AMENAZA DE AVALANCHA



**Aprenda sobre los riesgos de avalancha en su zona.**

**Inscríbase para recibir alertas del Centro de Avalanchas del Servicio Forestal de los EE. UU. más cercano a usted.** Es posible que en su comunidad exista un sistema local de advertencia.

**Conozca los signos de una avalancha y cómo usar los equipos de seguridad y rescate.**

**Haga la capacitación en primeros auxilios** para reconocer y tratar asfixias, hipotermias, lesiones de traumatismo y estados de shock.

**Viaje con un guía que sepa los lugares que deben evitarse.** Siempre viaje acompañado.

**Siga las advertencias de avalancha en las carreteras.** Es posible que las carreteras estén cerradas o que no pueda detenerse con su vehículo a la orilla de la carretera.

**Conozca los signos de mayor peligro,** incluidas las avalanchas recientes y las grietas prominentes en las pendientes.

**Evite las áreas de mayor riesgo** como pendientes pronunciadas de más de 30 grados o las áreas bajas de las pendientes.



**Use un casco** para disminuir las lesiones en la cabeza **y una baliza para casos de avalanchas** para que puedan ubicarlo.

**Use una bolsa de aire para avalanchas que pueda crear burbujas de aire** que le den más espacio para respirar y para que no quede completamente enterrado.

**Lleve una vara larga a modo de sonda** y una pala pequeña para rescatar a otras personas.

**Si su acompañante u otras personas quedan enterrados, llame al 911** y luego comience a buscarlos.

**Atienda a las personas** con asfixia, hipotermia, lesiones traumáticas o estado de shock.



**Conozca los signos y las formas de tratar la hipotermia.**

**La hipotermia** es una temperatura corporal baja fuera de lo común. Una temperatura por debajo de 95 grados se considera una emergencia.

- **Signos:** temblores, agotamiento, confusión, torpeza en el movimiento de las manos, pérdida de la memoria, dificultad para hablar o somnolencia.
- **Acciones:** diríjase a una habitación o refugio cálidos. Primero, transmita calor en la zona céntrica del cuerpo: pecho, cuello, cabeza y zona inguinal. Mantenga a la persona seca y abrigada con mantas, incluidas la cabeza y el cuello.

## Tome un rol activo en su seguridad

Diríjase a **Ready.gov** y busque **avalancha**. Descargue la **aplicación de FEMA** para obtener mayor información sobre cómo prepararse para una **avalancha**. Para informarse sobre las condiciones actuales de **avalanchas** en su área, visite [www.fsavalanche.org](http://www.fsavalanche.org)



**FEMA**

FEMA V-1001  
Catalog No. 17233-2