

Una tormenta de invierno puede poner a los adultos mayores en mayor riesgo porque producen menos calor corporal debido a un metabolismo más lento y menos actividad física. Aquí hay algunos consejos para estar preparado en caso de una tormenta de invierno.

HABLE CON SU DOCTOR

Pregúntele a su médico si alguna enfermedad o condición que tenga, así como si los medicamentos recetados y de venta libre que toma, afectan el calor corporal. Siempre hable con su médico antes de dejar de tomar cualquier medicamento.

Si recibe diálisis o usa otro tratamiento médico de soporte vital, identifique la ubicación y la disponibilidad de más de un centro y trabaje con su proveedor para desarrollar su plan de emergencia personal. Tenga disponibles los números de emergencia de los servicios médicos, de bomberos, de policía y de ambulancia.

Esté atento a los signos de hipotermia (cuando la temperatura corporal es muy baja).

Primeros signos de hipotermia:

- Actuando somnoliento
- Pies y manos fríos
- Piel pálida
- Cara hinchada
- Habla más lenta o arrastrando las palabras
- Temblores
- Estar enojado o confundido

Signos posteriores de hipotermia:

- Moverse lentamente, tener dificultad para caminar o ser torpe
- Movimientos rígidos y espasmódicos de brazos o piernas
- Ritmo cardíaco lento
- Respiración lenta y superficial
- Desmayo o pérdida del conocimiento

CONSEJOS PARA LAS TORMENTAS DE INVIERNO

AHORA/PREPARAR	DURANTE	DESPUÉS
<ul style="list-style-type: none"> • Supervisa las noticias locales en la televisión, la radio y las redes sociales: • www.facebook.com/saoem.prepare • www.facebook.com/mowsatx • Regístrese para recibir alertas meteorológicas locales: Red Regional de Alerta de Emergencia: co.guadalupe.tx.us/em/rean/rean.htm • Aplicación de Ready South Texas: readysouthtexas.com <p style="text-align: center;">DURANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supervisa las noticias locales • Quédese adentro, ¡las mascotas también! • Ajuste el calor a 68–70°F • Vístase en capas y use mantas para mantenerse abrigado • Tuberías de goteo para mantener el suministro de agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Si usa un calentador para calentar el hogar: manténgase al menos a 3 pies de distancia de materiales inflamables • NO use un horno para calentar el hogar • Coma con regularidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Supervisa las noticias locales • Vaya a un refugio designado si su hogar pierde electricidad o calefacción • Envíe SHELTER + su código postal al 43362 (4FEMA) para encontrar el refugio más cercano en su área (ejemplo: refugio 12345).

Sources: sanantonio.gov, saoemprepare.com, ready.gov/winter-weather, <https://www.nia.nih.gov/health/cold-weather-safety-older-adults>



WINTER STORM TIPS

A winter storm can put older adults at greater risk because they often make less body heat due to a slower metabolism and less physical activity. Here are some tips to be prepared in case of a winter storm.

TALK TO YOUR DOCTOR

Ask your doctor if any illnesses or conditions you have, as well as if the prescribed and over-the-counter medicines you take, affect body heat. Always talk with your doctor before you stop taking any medication.

If you receive dialysis or use other life sustaining medical treatment, identify the location and availability of more than one facility and work with your provider to develop your personal emergency plan. Have emergency numbers for doctor, fire, police, and ambulance services available.

Be aware of the signs of hypothermia (when body temperature gets very low).

Early signs of hypothermia:

- Cold feet and hands
- Puffy or swollen face
- Pale skin
- Shivering
- Slower speech or slurring words
- Acting sleepy
- Being angry or confused

Later signs of hypothermia:

- Moving slowly, trouble walking, or being clumsy
- Stiff and jerky arm or leg movements
- Slow heartbeat
- Slow, shallow breathing
- Blacking out or losing consciousness

TIPS FOR WINTER STORMS

NOW/PREPARE	DURING	AFTER
<ul style="list-style-type: none"> • Monitor local news on TV, radio and social media: • www.facebook.com/saoem.prepare • www.facebook.com/mowsatx • Sign up for local weather alerts: Regional Emergency Alert Network: co.guadalupe.tx.us/em/rean/rean.htm • Ready South Texas App: readysouthtexas.com 	<ul style="list-style-type: none"> • Monitor local news • Stay indoors- pets too! Set heat to 68–70°F • Dress in layers and use blankets to stay warm • Drip pipes to maintain water supply • If using space heater to warm home: keep at least 3 feet away from flammable material • DO NOT use an oven to heat home • Eat regularly 	<ul style="list-style-type: none"> • Monitor local news • Go to a designated shelter if your home loses power or heat • Text SHELTER + your ZIP code to 43362 (4FEMA) to find the nearest shelter in your area (example: shelter 12345).