

# ¿ESTÁ PREPARADO?



**Get Ready**

[www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org)

## Cómo prepararse para un evento nuclear o radiológico



Cuesta imaginarse una emergencia más devastadora que una explosión nuclear. Si bien pareciera ser una posibilidad muy lejana, el riesgo de una emergencia nuclear, ya se deba a un ataque terrorista o a una falla de una planta de energía nuclear, es real. Afortunadamente, puede seguir distintos pasos que lo ayudarán a mantenerse a salvo de una explosión nuclear y su lluvia radiactiva.

### ¿Cuál es el riesgo?

La extensión y el tipo de emergencias nucleares y de radiación que pueden ocurrir son difíciles de predecir y pueden originarse de distintas formas. Los dispositivos nucleares pueden variar desde un arma montada en un misil hasta un dispositivo lo suficientemente pequeño como para ser transportado por una sola persona. Una explosión nuclear es mortífera para quienes se encuentran en la zona y produce una luz cegadora, calor intenso, radiación nuclear e incendios, entre otros efectos.

Dependiendo de las condiciones climáticas, los efectos dañinos de una explosión nuclear pueden desplazarse cientos de millas en la forma de lluvia radiactiva. En términos sencillos, la lluvia radioactiva es el polvo radioactivo creado durante la explosión nuclear. Las explosiones que se producen cerca de la superficie de la Tierra pueden crear más lluvia radiactiva que las que se producen a niveles más altos. La exposición a la radiación puede causar cáncer y otros efectos adversos sobre la salud, como quemaduras y envenenamiento por radiación, que pueden ser mortales.

Una emergencia por radiación también puede ocurrir por un accidente en una planta de energía nuclear. Otra fuente posible es un ataque terrorista que cause la contaminación radiológica intencional de los suministros de alimentos y agua o el lanzamiento de una “bomba sucia” que es un dispositivo que dispersa los materiales radiactivos.



*Photo courtesy iStockphoto—Steve Weinik*

## Preparación para una amenaza nuclear o radiológica

La preparación para una emergencia nuclear o de radiación no es totalmente diferente a la preparación para otras emergencias. En primer lugar, familiarícese con los refugios designados en su comunidad. Hay dos tipos específicos de refugios que debe conocer: un refugio en caso de explosión y un refugio en caso de lluvia radiactiva.

Un refugio para casos de explosión es construido especialmente para brindar protección contra una explosión nuclear, la radiación inicial, el calor y el fuego, aunque dicho refugio no resistiría un impacto directo. Un refugio para casos de lluvia radiactiva es un espacio en el cual los muros y techos son lo suficientemente gruesos como para absorber la radiación de la lluvia y proteger a quienes están refugiados en su interior. Si su comunidad no tiene designado un refugio para casos de lluvia radiactiva investigue e identifique los refugios que se encuentren cerca de su hogar, su lugar de trabajo y escuela. Este refugio puede incluir sótanos y zonas sin ventanas en los pisos medios de edificios en torre.

Prepare un kit de reservas de emergencia, ya que es posible que se le indique que deberá permanecer en interiores por varios días o incluso semanas. Asegúrese de incluir una linterna, pilas adicionales, agua mineral y alimentos no perecederos, un abridor de latas manual, un kit de primeros auxilios y los medicamentos que necesite. Considere también preparar un kit portátil que pueda llevarse con usted si le ordenan evacuar.



Photo courtesy iStockphoto—Kristen Smith



También es muy importante que incluya una radio operada a pilas para que pueda mantenerse actualizado sobre las órdenes de las autoridades locales. Tenga en cuenta que la radiación nuclear no se puede ver ni oler y sólo se la puede detectar con dispositivos de monitoreo especiales; por eso es tan importante que escuche las actualizaciones oficiales antes de decidir abandonar el refugio. Las autoridades también lo mantendrán al tanto en temas de contaminación de alimentos y agua. Si un evento nuclear o radiológico libera yodo radiactivo, se puede usar yoduro de potasio para proteger la glándula tiroides. Si decide comprar yoduro de potasio, tómelo exclusivamente si así lo aconsejan las autoridades locales y hable con un proveedor de atención médica sobre cómo tomarlo correctamente.

## Refugiarse en el lugar

En una emergencia con radiación o en caso de una lluvia radiactiva, las autoridades también pueden decirle a los residentes que se refugien en el lugar, lo que significa refugiarse de inmediato donde se encuentren. Recuerde que dependiendo de su proximidad a la emergencia, es posible que deba refugiarse en el lugar por varias semanas. Si bien la lluvia radiactiva se vuelve menos peligrosa a lo largo del tiempo, se pueden requerir una o más semanas para que un ambiente contaminado vuelva a ser seguro.

Si escucha órdenes de refugiarse en el lugar, cierre y bloquee de inmediato todas las puertas y ventanas, apague el aire acondicionado y cualquier otro equipo que pueda ingresar aire desde el exterior y váyase a una habitación interna sin ventanas o a un sótano. Considere incluir tijeras, cinta adhesiva, toallas y láminas plásticas en su kit de reservas de emergencia para impedir mayor contaminación de su refugio.



Photo courtesy iStockphoto—Dale Hogan



800 I Street, NW · Washington, DC · 20001-3710  
202-777-APHA · [www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org) · [getready@apha.org](mailto:getready@apha.org)