

Manual de qué hacer: Frío Extremo

América · Actualizado el 2026-09-09 · comoactuaen crisis.com

El frío extremo mata de dos maneras: por hipotermia, y por lo que la gente hace para no pasar frío. En la tormenta de Texas de 2021 murieron 246 personas: 158 por hipotermia y 19 intoxicadas por monóxido de carbono al usar generadores y calentadores donde no debían. Aquí está cómo calentarse sin morir en el intento.

Antes de la crisis

La sensación térmica no es una exageración: es tiempo de congelación. La tabla oficial del Servicio Meteorológico Nacional convierte temperatura más viento en cuántos minutos tarda la piel expuesta en congelarse:

−18 °C con viento de 16 km/h → sensación de −27 °C

La piel expuesta puede congelarse en **30 minutos**.

−29 °C con viento de 40 km/h → sensación de −46 °C

Congelación en **10 minutos**.

−40 °C con viento de 80 km/h → sensación de −67 °C

Congelación en **5 minutos**.

- Aísla las tuberías expuestas de áticos, sótanos y muros exteriores **antes** de la primera helada.
- Ten mantas, ropa térmica y varias capas disponibles sin tener que buscarlas.
- Instala **detectores de monóxido de carbono con pilas**. Es la medida que más muertes evita en un corte de luz invernal.
- Ten linternas, radio de pilas y baterías cargadas: en invierno los apagones duran más porque las cuadrillas trabajan peor.
- Guarda agua almacenada: si las tuberías se congelan o revientan, te quedas sin suministro aunque haya luz.
- Ten medicinas para al menos una semana y comida que no necesite cocción.
- Si tienes chimenea o calefactor de leña, hazle mantenimiento antes de la temporada.

Las tuberías: dos gestos que evitan una inundación en casa

Con temperaturas bajo cero, **deja un grifo goteando** —el agua en movimiento se congela mucho más lentamente— y **abre las puertas de los gabinetes bajo el fregadero** para que el aire caliente de la casa llegue a las tuberías. Si vas a ausentarte, deja la calefacción encendida a no menos de **13 °C (55 °F)**.

Fuente: NWS — Servicio Meteorológico Nacional (EE. UU.) — Tabla de sensación térmica por viento.

<https://www.weather.gov/media/safety/windchillchart3.pdf>

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Prevención ante el clima invernal.

<https://www.cdc.gov/winter-weather/prevention/index.html>

Fuente: Cruz Roja Americana — Tuberías congeladas: cómo prevenir las.

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/winter-storm/frozen-pipes.html>

Fuente: CPSC — Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (EE. UU.) — Consejos de seguridad ante tormentas invernales: monóxido de carbono e incendios. <https://www.cpsc.gov/Newsroom/News-Releases/2026/As-Winter-Storms-Threaten-Millions-in-the-US-CPSC-Issues-Safety-Tips-to-Help-Families-Prevent-Carbon-Monoxide-Poisoning-and-Fires>

Durante la crisis

Nunca uses un generador, una parrilla o una estufa de campamento dentro de casa

La instrucción de la CPSC es categórica: el generador se usa **solo al aire libre, a un mínimo de 6 metros (20 pies) de puertas, ventanas y rejillas**, con el escape apuntando lejos de la vivienda, y **nunca en porches, cocheras o garajes aunque estén abiertos**. La CPSC estima alrededor de **100 muertes al año** en Estados Unidos por generadores portátiles. El monóxido de carbono no huele, no se ve y no avisa.

Reconocer la hipotermia. El CDC describe las señales en adultos: **temblor, agotamiento, confusión, torpeza en las manos, pérdida de memoria, habla arrastrada y somnolencia**. En bebés se ve distinto: **piel roja brillante y fría, y muy poca energía**.

Por debajo de 35 °C de temperatura corporal es una emergencia

El CDC marca ese umbral: si la temperatura corporal baja de **35 °C (95 °F)**, hay que buscar atención médica de inmediato. Mientras llega la ayuda: mover a la persona a un lugar cálido, **quitarle la ropa mojada**, calentar primero el centro del cuerpo con mantas o contacto piel con piel, y darle bebidas tibias **sin alcohol** solo si está consciente.

- Protege **nariz, orejas, dedos, mejillas y barbilla**: son las zonas donde empieza la congelación. Gorro, bufanda o pasamontañas, guantes y capas sueltas de ropa seca.
- Varias capas holgadas abrigan más que una prenda gruesa: el aire atrapado entre ellas es el aislante.
- Cierra las habitaciones que no uses y concentra a la familia en una sola, la más pequeña y protegida.
- No uses la estufa ni el horno de gas para calentar la casa. Nunca.
- Mantén los calefactores eléctricos a **90 cm (3 pies)** de cualquier material inflamable: cortinas, ropa, muebles, papel.
- Come y bebe: el cuerpo necesita combustible para generar calor, y el alcohol da sensación de calor mientras acelera la pérdida real.

Quién corre más riesgo, según el CDC: adultos mayores sin calefacción adecuada, personas sin hogar, trabajadores al aire libre, bebés en habitaciones frías y personas bajo el efecto del alcohol o de drogas.

Fuente: CPSC — Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (EE. UU.) — Consejos de seguridad ante tormentas invernales: monóxido de carbono e incendios. <https://www.cpsc.gov/Newsroom/News-Releases/2026/As-Winter-Storms-Threaten-Millions-in-the-US-CPSC-Issues-Safety-Tips-to-Help-Families-Prevent-Carbon-Monoxide-Poisoning-and-Fires>

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Reconocer la hipotermia. <https://www.cdc.gov/natural-disasters/psa-toolkit/recognizing-hypothermia.html>

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Prevención ante el clima invernal. <https://www.cdc.gov/winter-weather/prevention/index.html>

Después de la crisis

- Revisa las tuberías antes de reabrir el paso general: una tubería reventada puede inundar la casa en minutos.
- Si el corte de luz duró más de 4 horas, aplica las reglas de la comida refrigerada del apagón. No pruebes los alimentos para decidir.
- Ventila la casa antes de volver a la normalidad si usaste cualquier fuente de combustión.
- Documenta con fotos los daños por congelación o por agua antes de reparar.
- Revisa a los vecinos mayores: la hipotermia en interiores avanza durante días sin que la persona lo note, porque la confusión es uno de sus síntomas.

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Prevención ante el clima invernal. <https://www.cdc.gov/winter-weather/prevention/index.html>

Plan familiar

Un plan familiar no es un documento bonito: es un puñado de acuerdos tomados **hoy**, cuando todos están tranquilos, para no tener que decidir con el corazón acelerado y sin señal en el teléfono. Se hace en una sobremesa y cabe en una hoja pegada en el refrigerador.

1. Decidan dónde se reúnen, en dos lugares distintos

Uno cerca de casa, para salir rápido, y otro fuera del barrio, por si no se puede volver a la zona. Que todos lo sepan de memoria, incluidos los niños, y que no dependa de que alguien tenga el teléfono a mano.

2. Nombren un contacto fuera de la zona

Una persona en otra ciudad a la que todos escriben cuando pueden. Esa persona reúne la información y la reparte, de modo que nadie tenga que salir a buscar a nadie. Funciona porque las líneas locales se saturan primero y porque un mensaje pasa donde una llamada no.

3. Repartan responsabilidades con nombre y apellido

Quién toma la mochila de emergencia, quién corta el gas y la luz, quién acompaña a la persona mayor o con movilidad reducida, quién saca a las mascotas. Una tarea sin dueño es una tarea que nadie hace.

4. Guarden la lista en papel

Teléfonos de la familia, del contacto de fuera, del médico, de la escuela, del seguro y de emergencias. En papel, en la mochila y en la cartera. El celular sin batería no tiene agenda.

5. Practíquenlo una vez

Un simulacro de quince minutos revela lo que la conversación no: que la mochila estaba enterrada en el clóset, que nadie sabe dónde está la llave del gas, que el niño no recuerda el punto de reunión. Repítanlo al menos una vez al año y cada vez que cambie algo importante en casa.

Habla con los niños, sin asustarlos

Explicarles qué puede pasar y qué van a hacer reduce el miedo en lugar de aumentarlo: el pánico viene de no saber, no de saber. Cuéntales el plan como una rutina —«si pasa esto, vamos allá y nos vemos con mamá»—, deja que participen armando la mochila, y diles con claridad que **si están en la escuela, la escuela los cuida y nadie corre a buscarlos**. Y no olvides a las mascotas: entran en el plan, con su comida, su agua y su transportadora.

Fuente: FCC y FEMA (EE. UU.) — Consejos para comunicarse durante una emergencia.

https://www.fcc.gov/sites/default/files/fcc-fema_tips_for_communicating_during_an_emergency.pdf

Fuente: Ready.gov · FEMA (EE. UU.) — Personas con discapacidades. <https://www.ready.gov/es/discapacidad>

Fuente: Ready.gov · FEMA (EE. UU.) — Preparación financiera. <https://www.ready.gov/financial-preparedness>

Alimentación y agua

La cifra de agua que hay que memorizar

El CDC lo fija sin ambigüedad: **al menos 1 galón (3,8 litros) por persona y por día, para 3 días**. Ready.gov añade los matices que salvan a quien los ignora: «**los niños, las madres lactantes y las personas enfermas pueden necesitar más**», y «**con temperaturas muy altas, las necesidades de agua pueden duplicarse**». Si en tu casa hay una embarazada, alguien enfermo o vives en clima caliente, esa cifra es un piso, no una meta.

Cómo almacenarla para que sirva cuando la necesites

El CDC pide recipientes **de grado alimenticio aprobados**, con tapa que cierre bien, de material duro e irrompible —**nunca vidrio**— y con boca angosta para poder verter. Advertencia expresa: **no uses envases que hayan contenido químicos tóxicos** como cloro o pesticidas. Y lo que casi todo el mundo olvida: **el agua guardada se cambia cada 6 meses**. Para desinfectar el recipiente antes de llenarlo, una cucharadita de cloro doméstico sin aroma en un litro de agua, esperar 30 segundos y vaciar.

Qué comida tener guardada

Ready.gov recomienda **varios días de alimentos no perecederos** y da la lista concreta: carnes, frutas y verduras enlatadas listas para comer —**y un abrelatas**—, barras de proteína o de fruta, cereal seco o granola, crema de cacahuete, fruta seca, jugos enlatados y leche pasteurizada de larga vida. La regla al armarla es sencilla: comida que tu familia de verdad coma, que no necesite cocción y que puedas rotar antes de que caduque.

Sin luz, el reloj de la comida corre: 4 horas y 48 horas

Las cifras oficiales de FoodSafety.gov, del USDA: **el refrigerador mantiene la comida segura hasta 4 horas** si no lo abres, y **un congelador lleno aguanta unas 48 horas (24 si está a la mitad)**. El umbral de descarte: cualquier perecedero —carne, pollo, pescado, huevos, sobras— que haya estado **a 4 °C (40 °F) o más durante 2 horas o más, se tira**. Un congelador lleno aguanta el doble que uno a medias, así que llenar los huecos con botellas de agua antes de una tormenta anunciada es dinero ahorrado. Y la frase con la que cierran todas las agencias: **«en caso de duda, tíralo»**. No lo pruebes para averiguarlo.

- Mantén refrigerador y congelador **cerrados**: cada apertura desperdicia horas de la reserva de frío.
- **Tira todo alimento que haya tocado agua de inundación**, aunque el envase parezca intacto. Es instrucción expresa de Ready.gov.
- Ten un abrelatas manual. Es el objeto que más se olvida y el que deja la despensa inservible.
- Si compras agua embotellada, guárdala **sellada en su envase original**, en un lugar fresco y oscuro.

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Cómo crear y almacenar una reserva de agua de emergencia. <https://www.cdc.gov/water-emergency/about/how-to-create-and-store-an-emergency-water-supply.html>

Fuente: Ready.gov · FEMA (EE. UU.) — Agua. <https://www.ready.gov/water>

Fuente: FoodSafety.gov · USDA y HHS (EE. UU.) — Seguridad alimentaria durante un corte de energía.

<https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/food-safety-during-power-outage>

Fuente: Ready.gov · FEMA (EE. UU.) — Alimentos. <https://www.ready.gov/food>

Energía y comunicaciones

La regla del generador: 6 metros, y no se negocia

La CPSC no matiza: **«usar un generador en interiores PUEDE MATARTE EN MINUTOS»**, porque **«el escape del generador contiene monóxido de carbono, un veneno que no se ve ni se huele»**. La distancia oficial, que repiten CDC y CPSC: **solo al aire libre, a más de 20 pies (6,1 metros) de cualquier ventana, puerta o rejilla de ventilación**. Lo mismo vale para hidrolavadoras, asadores de carbón y estufas de campamento. Un detector de monóxido de carbono con pilas cuesta poco y es lo único que avisa a tiempo.

Cuando la red celular se satura: escribe, no llames

La guía conjunta de la FCC y FEMA explica el porqué: **«los mensajes de texto pueden pasar cuando tu llamada no lo logra»**, aunque haya retraso en la entrega si la red está congestionada. Y pide algo que casi nadie hace: **«limita las llamadas que no sean de emergencia»**, porque cada llamada ocupa espacio que necesitan las comunicaciones de auxilio. Guarda además un contacto bajo el nombre **«ICE»** (In Case of Emergency), que es la convención que busca el personal de rescate en un teléfono ajeno.

Cómo estirar la batería

La misma guía recomienda **bajar el brillo de la pantalla y desactivar aplicaciones** para conservar carga. En una emergencia el teléfono deja de ser entretenimiento y pasa a ser tu única línea con el exterior: trátalo como al agua.

La radio de pilas sigue siendo insustituible

La FCC y FEMA recomiendan **una radio de pilas o una televisión portátil** para seguir los boletines de emergencia durante los apagones. Es el único canal que no depende ni de tu electricidad ni de la red celular.

Las alertas que ya tienes y no sabías

En Estados Unidos, los **Wireless Emergency Alerts** son mensajes gratuitos que llegan directo al celular ante clima severo, alertas AMBER y amenazas a la seguridad de tu zona. Dos cosas que conviene saber: **no hay que inscribirse —funcionan en los teléfonos desde 2012— y no se ven afectados por la congestión de la red**, así que llegan cuando las llamadas ya no pasan. Averigua cuál es el sistema equivalente en tu país y no lo silencies.

- Ten al menos una fuente de luz que no dependa de la red: linterna de pilas, de manivela o lámpara recargable.
- Carga teléfonos y baterías de respaldo **antes** de que llegue lo anunciado, no cuando ya no hay luz.
- Guarda una lista de teléfonos importantes **en papel**: si el celular muere, mueren tus contactos.
- Acuerda con tu familia que después de una emergencia **todos escriben a un mismo contacto** en lugar de llamarse entre sí.

Fuente: CPSC — Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (EE. UU.) — What to Know About Portable Generators and Carbon Monoxide. https://www.cpsc.gov/s3fs-public/468-WhattoKnowGenerators_2022.pdf

Fuente: FCC y FEMA (EE. UU.) — Consejos para comunicarse durante una emergencia. https://www.fcc.gov/sites/default/files/fcc-fema_tips_for_communicating_during_an_emergency.pdf

Fuente: FEMA (EE. UU.) — Wireless Emergency Alerts (hoja informativa). <https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-08/wea-fact-sheet.pdf>

Salud y necesidades especiales

Esta es la sección que decide quién la pasa mal y quién la pasa peligrosamente mal. Una emergencia no suspende la diabetes, la hipertensión, el embarazo ni la dependencia de un concentrador de oxígeno: **lo que se interrumpe es el acceso a la farmacia, a la clínica y a la electricidad**. Todo lo que sigue se prepara antes, porque durante ya no hay margen.

1. Ten reserva de tus medicamentos, y sabe cuáles aguantan

Ready.gov pide **un suministro de varios días de los medicamentos recetados**. Para los que van en refrigerador, el CDC es tajante: **cuando la luz lleva un día o más caída, se desecha todo medicamento que deba refrigerarse**, salvo que su etiqueta diga otra cosa.

2. La excepción de la insulina, que conviene saber al pie de la letra

La FDA documenta que la insulina en frascos o cartuchos del fabricante —abierta o cerrada— **puede permanecer sin refrigerar entre 15 y 30 °C (59 y 86 °F) hasta 28 días y seguir funcionando**. Pierde efectividad con temperaturas extremas, y cuanto más larga la exposición, menos sirve. En emergencia **«puede que aún necesites usar insulina que se almacenó por encima de 30 °C»** —es preferible a no usarla—, pero en cuanto vuelva el almacenamiento adecuado, esos frascos **se descartan y se reemplazan**.

3. Si alguien depende de un equipo médico eléctrico, hay un trámite que casi nadie hace

Ready.gov lo dice explícitamente: puedes **pedirle a tu proveedor de electricidad que te incluya en una lista de prioridad para el restablecimiento del servicio**. Ese trámite es gratuito, se hace un día cualquiera y cambia el orden en que te reconectan. Añade una batería adicional para la silla de ruedas eléctrica y para cualquier dispositivo de asistencia, y habla con el médico sobre cómo sostener el equipo durante un apagón.

4. Guarda copia de la información médica, no solo las pastillas

Lista de medicamentos con dosis, alergias, diagnósticos, contactos de los médicos y —para bebés— la cartilla de vacunación. Un frasco sin receta no siempre se puede reponer en una farmacia de otra ciudad; una lista escrita sí resuelve.

Embarazo y recién nacidos

El CDC pide en el kit las **vitaminas prenatales y demás medicamentos**, y suministros por si el parto ocurre sin poder llegar al hospital: toallas limpias, tijeras afiladas limpias, perilla de succión, guantes, dos agujetas blancas limpias para atar el cordón, sábanas limpias, toallas sanitarias, jabón o alcohol y bolsas de basura. Para bebés: pañales, toallitas, crema, biberones y fórmula. Un detalle que importa: **la fórmula lista para tomar es la opción más segura en emergencia**, porque no hay que mezclarla con agua y viene en envases estériles de un solo uso.

Discapacidad, movilidad reducida y adultos mayores

Ready.gov insiste en **planificar por adelantado el transporte accesible** que se necesitará para evacuar o moverse, y en contemplar al animal de servicio o de apoyo con su comida, agua y suministros. Ese plan se acuerda con vecinos concretos y con nombre, no en abstracto.

El golpe que llega después: la salud mental

El CDC nombra las reacciones normales tras un desastre —**miedo, enojo, tristeza, preocupación, entumecimiento, frustración, problemas para dormir o pesadillas**— y recomienda cuidar el cuerpo, mantener el contacto con otras personas y tomar descansos de las noticias. En Estados Unidos y sus territorios existe la **Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes, disponible las 24 horas: 1-800-985-5990**, con atención en español. Pedir ayuda aquí no es debilidad: es parte de la recuperación, igual que reparar el techo.

Fuente: Ready.gov · FEMA (EE. UU.) — Personas con discapacidades. <https://www.ready.gov/es/discapacidad>

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Qué hacer para protegerse durante un apagón. <https://www.cdc.gov/natural-disasters/response/what-to-do-protect-yourself-during-a-power-outage.html>

Fuente: FDA — Administración de Alimentos y Medicamentos (EE. UU.) — Almacenamiento de insulina y cambio entre productos en una emergencia. <https://www.fda.gov/drugs/emergency-preparedness-drugs/information-regarding-insulin-storage-and-switching-between-products-emergency>

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Lista para el kit de emergencia: embarazadas, bebés y niños. <https://www.cdc.gov/children-and-school-preparedness/resources/emergency-kit-checklist-pregnant-women-infants-and-children.html>

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Cómo sobrellevar un desastre o un evento traumático. https://www.cdc.gov/natural-disasters/media/pdfs/2024/08/coping_with_disaster_2_english.pdf

Vivienda y pertenencias

Fotografía antes de tirar nada. Es la regla que más dinero recupera

La instrucción oficial del seguro es literal: **«fotografiar y grabar en video el interior y el exterior de tu propiedad, tomado antes de desechar cualquier cosa»**. Después hay que **reportar la pérdida de inmediato** a la aseguradora, y **guardar recibos, estados de cuenta y facturas del contratista**, que es lo que asegura que el pago del reclamo llegue a tiempo. Limpiar antes de documentar es, en la práctica, renunciar a cobrar.

1. Antes de volver a entrar: mira, huele y escucha desde afuera

El CDC lo ordena así: **si hueles gas o sospechas una fuga, cierra la válvula principal, abre todas las ventanas y sal de inmediato**. Si hay agua estancada dentro y puedes cortar la corriente desde un lugar seco, córtala. Y una advertencia sencilla que evita explosiones e incendios: **usa linternas de pilas, no velas, lámparas de gas ni antorchas**.

2. Ventila antes de instalarte

La recomendación del CDC es entrar brevemente a abrir puertas y ventanas y **dejar que la casa se ventile al menos 30 minutos** antes de permanecer dentro.

3. Cortar los servicios: cuándo sí, y el error que no se puede cometer

El **gas** tiene una regla sin excepciones: si lo cierras por cualquier motivo, **solo un profesional calificado puede volver a abrirlo. Nunca lo reabras tú.** La **electricidad** se corta apagando primero los circuitos individuales y al final el interruptor principal —importa el orden, porque una chispa eléctrica puede encender gas si hay fuga—. El **agua** conviene cerrarla si las tuberías pudieron agrietarse, porque eso contamina el suministro de la casa, y no reabrirla hasta que la autoridad confirme que es potable.

4. Vuelve solo cuando lo autoricen

Suena obvio y es la instrucción que más se rompe: **regresa a casa únicamente cuando las autoridades digan que es seguro.** El daño estructural no siempre se ve desde la calle.

- Haz hoy un inventario con fotos de lo que hay en cada cuarto: se hace en veinte minutos y vale oro en un reclamo.
- Guarda ese inventario y las pólizas **fuera de la casa** —en la nube o con un familiar—, porque un archivo que se moja con la casa no sirve de nada.
- Si tienes que salir, lleva contigo los documentos, no los muebles.
- No firmes nada con un contratista mientras estés en shock: revisa la sección de dinero, donde están las señales de fraude.

Fuente: FEMA · NFIP (EE. UU.) — Starting Your Recovery (hoja informativa del seguro nacional de inundación).

https://agents.floodsmart.gov/sites/default/files/media/document/2025-07/fema-nfip-starting-your-recovery_fact-sheet-10-2021.pdf

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Guía de seguridad para volver a entrar a una casa inundada.

<https://cdc.gov/floods/safety/reentering-your-flooded-home-safety.html>

Fuente: Departamento de Servicios Humanos de Hawái (EE. UU.) — Corte de servicios y seguridad (guía oficial de protección civil).

<https://humanservices.hawaii.gov/communications/are-you-ready/utility/>

Dinero e ingresos

Efectivo en billetes pequeños: el detalle que se descubre tarde

Ready.gov lo recomienda con una razón concreta: **«es importante tener billetes pequeños a la mano porque los cajeros automáticos y las tarjetas de crédito pueden no funcionar durante un desastre»**, justo cuando hay que comprar suministros, combustible o comida. Sin luz no hay terminal, y sin terminal el billete de alta denominación tampoco sirve si nadie tiene cambio.

Los documentos que hay que poner a salvo hoy

La recomendación oficial es guardar pólizas de seguro, escrituras, registros de propiedad y demás papeles importantes **en un lugar seguro fuera de la casa.** FEMA publica para esto el **Emergency Financial First Aid Kit**, organizado en cuatro bloques: identificación del hogar, documentación financiera y legal, información médica y contactos. Su regla para el papel: **caja o caja fuerte a prueba de fuego y agua**, caja de seguridad bancaria, o en manos de alguien de confianza. Para lo digital: **archivos protegidos con contraseña** en una memoria externa o en almacenamiento seguro fuera del domicilio. Y si pagas todo en línea, imprime periódicamente los registros de tus cuentas.

Un fondo de emergencia, aunque sea pequeño

El CFPB evita las fórmulas mágicas: **«la cantidad que necesitas depende de tu situación»**, pero **«incluso una cantidad pequeña puede dar algo de seguridad financiera»**. Su argumento de fondo es el que importa: sin ese colchón, un gasto imprevisto de una sola vez **puede crecer muchísimo más que la factura original por intereses y comisiones**, porque obliga a recurrir al crédito.

Después del desastre llegan los que vienen a robarte con papeles

El CFPB describe el patrón exacto: **«desconfía de contratistas que van de puerta en puerta y de personas que ofrecen “oportunidades” no solicitadas o usan tácticas de alta presión para forzarte a decidir en el momento»**. Sus reglas concretas: **nunca pagues por transferencia electrónica, tarjeta de regalo, criptomoneda o efectivo**, porque así es más difícil recuperar el dinero; **no hagas el pago final hasta que el trabajo esté terminado a tu satisfacción**; y pregunta siempre **«¿me muestra su identificación y su licencia de contratista?»** y **«¿me da tres referencias recientes de la zona?»**. Un dato que corta muchas estafas de raíz: **ningún trabajador de FEMA ni funcionario federal o estatal pide ni acepta dinero**. Los estafadores se hacen pasar por empleados de gobierno, ajustadores de seguros, policías o empleados del banco.

Fuente: Ready.gov · FEMA (EE. UU.) — Preparación financiera. <https://www.ready.gov/financial-preparedness>

Fuente: FEMA · Operation Hope (EE. UU.) — Emergency Financial First Aid Kit (EFFAK).

https://www.fema.gov/sites/default/files/documents/fema_effak-toolkit.pdf

Fuente: CFPB — Oficina para la Protección Financiera del Consumidor (EE. UU.) — Cómo evitar estafas y fraudes después de un desastre.

<https://www.consumerfinance.gov/ask-cfpb/how-do-i-avoid-scams-and-fraud-after-a-disaster-en-1529/>

Qué se puede vender

En una helada la demanda es inmediata y muy concreta: **calor sin riesgo**, tuberías que no revienten y comida caliente. Es también el escenario donde más gente muere por resolverlo mal, así que aquí vender bien y vender seguro son lo mismo.

- **Aislamiento térmico:** burletes para puertas y ventanas, plástico térmico, cubre-rendijas y cortinas gruesas.
- **Protección de tuberías:** forrado y aislamiento antes de la helada, reparación después.
- **Cobijas, bolsas de dormir térmicas y ropa de abrigo**, nueva o de segunda mano en buen estado.
- **Comida caliente a domicilio** para quien se quedó sin gas o sin luz.
- **Revisión de calentadores y chimeneas** antes de la temporada, por personal capacitado.
- **Detectores de monóxido de carbono**, que es lo que convierte una helada con apagón en una tragedia.

Subir el precio porque hay desesperación puede ser ilegal

Cuando hay una emergencia declarada, muchos países limitan por ley cuánto puede subir el precio de lo básico. En **California** el límite es **10% sobre el precio previo** durante 30 días —y **180 días para servicios de reparación y limpieza**—, con hasta un año de cárcel y 10.000 dólares de multa. **Texas** no fija un porcentaje pero sanciona el precio «exorbitante» hasta con 20.000 dólares por infracción. En **México**, la Ley Federal de Protección al Consumidor obliga a respetar el precio ofrecido y los precios máximos, y PROFECO sanciona con multa. En **Brasil**, el Código de Defensa del Consumidor prohíbe «elevar sin justa causa el precio». Cobrar un precio justo por un trabajo duro es legítimo; aprovechar la desesperación, no.

Fuente: OIT — Organización Internacional del Trabajo — Panorama Laboral de América Latina y el Caribe 2025 (resumen ejecutivo).

https://www.ilo.org/sites/default/files/2025-12/Executive%20Summary_Labour%20Overview%202025_LAC_ILO.pdf

Fuente: PROFECO — Procuraduría Federal del Consumidor (México) — Ley Federal de Protección al Consumidor (artículos 7, 8 y 128).

https://www.profeco.gob.mx/juridico/pdf/Ley_fed_protec_consum.pdf

Fuente: Attorney General de California (EE. UU.) — Price gouging during declared emergencies. <https://oag.ca.gov/consumers/pricegougingduringdisasters>

Fuente: Presidência da República (Brasil) — Código de Defesa do Consumidor, art. 39, X (elevar preços sem justa causa).

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8078compilado.htm

Negocios y autoempleo

Conviene partir de un dato para dimensionar de qué estamos hablando: según la OIT, la informalidad **afecta a casi la mitad de la población ocupada de América Latina y el Caribe, alrededor del 47%**, con diferencias enormes entre países —menos del 30% en Uruguay y Chile, más del 70% en Bolivia y Perú—. Para millones de familias de la región,

«buscar trabajo» y «montar algo por cuenta propia» son la misma frase. Lo que sigue no es una promesa de ingresos: es el mapa de lo que la gente efectivamente hace cuando pasa una crisis, con sus requisitos y sus riesgos a la vista.

Antes de cualquier idea de negocio, el dato que ordena todo lo demás: en la tormenta invernal de Texas de 2021, el informe oficial de mortalidad del estado contabilizó **246 muertes**, de las cuales el **7,7% fueron por intoxicación con monóxido de carbono** de generadores y calefactores mal usados. Cualquier servicio que vendas aquí tiene que reducir ese riesgo, no aumentarlo.

Sellado térmico de viviendas — barato, rápido y de temporada

Burletes, cinta, plástico y espuma. Una vivienda se sella en unas horas y el efecto se nota la misma noche. Es de las pocas mejoras donde el cliente percibe el resultado de inmediato, lo que hace que la recomendación de boca en boca funcione muy rápido. Ideal para vender por manzana antes del primer frente frío.

Protección y reparación de tuberías

Forrar tuberías expuestas antes de la helada cuesta una fracción de lo que cuesta reparar una reventada. Después de la helada el trabajo cambia a reparación, con demanda enorme y concentrada en pocos días. Ten claro el límite: la instalación de gas es de personal certificado, no de un servicio de temporada.

Comida caliente a domicilio

Cuando falla el gas o la luz, una olla que sí funciona vale mucho. Es un negocio que arranca con lo que ya hay en la cocina, pero está regulado: revisa el bloque de requisitos de abajo antes de vender el primer plato.

Si lo que vas a vender es comida, esto es obligatorio

En México, la **NOM-251-SSA1-2009** es de observancia obligatoria para toda persona que procese alimentos destinados al público, exige **capacitación en higiene al menos una vez al año** y obliga a separar del manejo de alimentos a quien tenga tos, diarrea, vómito, fiebre o lesiones en las manos. Además, los establecimientos de alimentos deben presentar el **Aviso de Funcionamiento** ante COFEPRIS, que es gratuito. En Estados Unidos, el Food Code de la FDA es explícito: no se puede operar un establecimiento de alimentos **sin un permiso vigente** de la autoridad local. Infórmate del trámite de tu municipio antes de vender el primer plato, no después.

Tres trabajos que NO conviene improvisar

Moho: la EPA marca el límite en **10 pies cuadrados (unos 90 cm × 90 cm)**; por encima de eso, o si el agua venía del drenaje, recomienda un profesional con experiencia. Aun por debajo, hace falta respirador **N-95**, guantes largos y goggles sin ventilación. **Motosierra:** el NIOSH es tajante en que solo debe usarla quien está capacitado, y OSHA advierte del rebote de la punta. **Instalaciones eléctricas y de gas:** OSHA indica dar por hecho que *toda* línea caída está energizada, y el NIOSH pide mantenerse a **3 metros** de ellas. Ese trabajo es de personal certificado, no de aprendizaje sobre la marcha.

Estados Unidos — préstamos por desastre de la SBA

Para zonas con declaratoria de desastre. El préstamo por **daño económico (EIDL)** es capital de trabajo para pequeños negocios y organizaciones sin fines de lucro afectados; el de **daño físico** cubre pérdidas no cubiertas por el seguro. Tope combinado de **2 millones de dólares**, interés que **no excede 4%** si no puedes obtener crédito en otro lado, plazo de hasta 30 años y primer pago diferido 12 meses. También hay línea para dueños de vivienda (hasta 500.000) e inquilinos por bienes personales (hasta 100.000).

México — qué existe hoy, con honestidad

El **FONDEN dejó de asumir compromisos el 1 de enero de 2021**. Lo que opera hoy ante emergencias es el **PAEAN**, de Protección Civil, y conviene saber qué es y qué no: entrega **insumos de auxilio** —despensas, agua, cobertores, láminas, material de limpieza— cuando la capacidad del estado se ve rebasada. **No es un fondo de reconstrucción ni un crédito para tu negocio**. Para capital habrá que mirar programas estatales, municipales o banca de desarrollo, verificando siempre en el sitio oficial: alrededor de estos programas circulan fraudes que usan su nombre.

Brasil — Pronampe para micro y pequeña empresa

Línea de crédito para **microempresas** (facturación anual hasta 360.000 reales) y **pequeñas empresas** (de 360.000 a 4,8 millones). El monto llega hasta el **60% de la facturación bruta del año anterior** para empresas con más de un año de operación, y hasta el 50% para las nuevas. La tasa máxima es la SELIC más hasta 6% anual.

Fuente: Diario Oficial de la Federación (México) — NOM-251-SSA1-2009, prácticas de higiene para el proceso de alimentos.

<https://dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>

Fuente: FDA — Administración de Alimentos y Medicamentos (EE. UU.) — FDA Food Code 2022, capítulo 8 (permiso obligatorio).

<https://www.fda.gov/media/164194/download>

Fuente: EPA — Agencia de Protección Ambiental (EE. UU.) — Mold Cleanup in Your Home (umbral de 10 pies cuadrados).

<https://www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home>

Fuente: OSHA — Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (EE. UU.) — Keeping Workers Safe during Disaster Cleanup and Recovery (FS-3698).

https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA_FS-3698.pdf

Fuente: NIOSH — Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (EE. UU.) — Hurricane and Flood Key Messages (publicación 2025-106).

<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2025-106/pdfs/2025-106.pdf>

Fuente: SBA — Administración de Pequeños Negocios (EE. UU.) — Economic Injury Disaster Loans.

<https://www.sba.gov/funding-programs/disaster-assistance/economic-injury-disaster-loans>

Fuente: SSPC — Coordinación Nacional de Protección Civil (México) — Lineamientos del Programa para la Atención de Emergencias por Amenazas Naturales.

<https://sidof.segob.gob.mx/notas/docFuente/5626632>

Fuente: Gobierno Federal (Brasil) — Novo Pronampe — crédito para micro e pequenas empresas.

<https://www.gov.br/memp/pt-br/programa-acredita/novo-desenrola-brasil/novo-pronampe>

Artículos relacionados**Un solo evento, dos países, dos lecciones.****Tormenta invernal Uri, Texas, 11 al 20 de febrero de 2021**

Casi **10 millones de personas** se quedaron sin electricidad en el pico del evento, catalogado por NOAA como el primer desastre climático de mil millones de dólares de ese año. El informe final del Departamento de Salud de Texas, publicado el 30 de diciembre de 2021, confirmó **246 muertes: 158 por hipotermia (64,2%), 19 por intoxicación con monóxido de carbono (7,7%), 3 por congelación, 25 por agravamiento de enfermedades previas, 22 en accidentes viales, 10 por incendios y 9 por caídas o traumatismos. La lección, en dos partes:** la falla eléctrica prolongada mata tanto como el frío en sí, y calentarse mal —generador o parrilla dentro de casa— mató a casi una de cada trece víctimas.

El mismo frío, del otro lado de la frontera, 16 de febrero de 2021

La congelación de los ductos de gas en Texas cortó el suministro hacia México. La CFE reportó **4.766.901 usuarios afectados de un total de 7.177.549** en Chihuahua, Coahuila, Durango, Tamaulipas y Nuevo León, con un coste estimado de 20.000 millones de pesos en cuatro días. **La lección:** la dependencia energética transfronteriza significa que un apagón puede alcanzarte aunque el frío extremo no golpee directamente tu región. La preparación no se decide solo por el clima de tu ciudad.

Guías relacionadas del sitio:

- Apagón energético — la guía completa del corte de luz.
- Crisis energética — cuando falla el suministro, no la línea.
- Crisis de infraestructura — el agua cuando revienta la tubería.
- Crisis combinada — frío, apagón y falta de agua a la vez.

Fuente: NOAA — Centros Nacionales de Información Ambiental (NCEI) — La gran helada de Texas, febrero de 2021. <https://www.ncei.noaa.gov/news/great-texas-freeze-february-2021>

Fuente: DSHS — Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas — Informe de vigilancia de mortalidad de la tormenta invernal de febrero de 2021. https://www.dshs.texas.gov/sites/default/files/news/updates/SMOC_FebWinterStorm_MortalitySurvReport_12-30-21.pdf

Preguntas frecuentes

¿En cuánto tiempo se congela la piel con frío extremo?

Según la tabla del Servicio Meteorológico Nacional, con -18°C y viento de 16 km/h la sensación térmica es de -27°C y la piel expuesta puede congelarse en 30 minutos. Con -29°C y viento de 40 km/h, en 10 minutos. Con -40°C y viento de 80 km/h, en solo 5 minutos.

¿A qué distancia hay que poner un generador durante un apagón?

La CPSC indica que el generador debe usarse solo al aire libre, a un mínimo de 6 metros (20 pies) de puertas, ventanas y rejillas de ventilación, con el escape dirigido lejos de la vivienda, y nunca en porches, cocheras o garajes aunque estén abiertos. La CPSC estima alrededor de 100 muertes al año en Estados Unidos por monóxido de carbono de generadores portátiles.

¿Qué debe incluir un plan familiar de emergencia?

Dos puntos de reunión —uno cerca de casa y otro fuera del barrio—, un contacto en otra ciudad al que todos escriben para reunir información, el reparto de tareas con nombre (quién toma la mochila, quién corta gas y luz, quién acompaña a las personas que necesitan apoyo, quién saca a las mascotas) y la lista de teléfonos importantes en papel. Conviene practicarlo al menos una vez al año.

¿Cuánta agua hay que guardar por persona para una emergencia?

El CDC recomienda al menos 1 galón (3,8 litros) por persona y por día durante 3 días. Ready.gov advierte que los niños, las madres lactantes y las personas enfermas pueden necesitar más, y que con temperaturas muy altas las necesidades de agua pueden duplicarse. El agua almacenada debe reemplazarse cada 6 meses.

¿Cuánto dura la comida en el refrigerador si se va la luz?

Según FoodSafety.gov, del USDA, el refrigerador mantiene los alimentos seguros hasta 4 horas si no se abre, y un congelador lleno unas 48 horas (24 horas si está a la mitad). Todo perecedero que haya estado a 4°C o más durante 2 horas o más debe desecharse. La regla oficial es: en caso de duda, tíralo.

¿A qué distancia de la casa hay que poner un generador portátil?

Solo al aire libre y a más de 20 pies (6,1 metros) de cualquier ventana, puerta o rejilla de ventilación, según CDC y CPSC. La CPSC advierte que usar un generador en interiores puede matar en minutos, porque su escape contiene monóxido de carbono, un veneno que no se ve ni se huele. La misma regla aplica a hidrolavadoras, asadores de carbón y estufas de campamento.

¿Es mejor llamar o mandar mensaje cuando hay una emergencia?

Mandar mensaje. La guía conjunta de la FCC y FEMA explica que los mensajes de texto pueden pasar cuando una llamada no lo logra, aunque haya retraso si la red está congestionada, y pide limitar las llamadas que no sean de emergencia para no ocupar la red que necesitan los servicios de auxilio.

¿La insulina se echa a perder si se va la luz?

No de inmediato. La FDA documenta que la insulina en frascos o cartuchos del fabricante, abierta o cerrada, puede permanecer sin refrigerar entre 15°C y 30°C hasta 28 días y seguir funcionando, aunque pierde efectividad con temperaturas extremas. En una emergencia es preferible usarla a quedarse sin ella, pero en cuanto se recupere el almacenamiento adecuado esos frascos deben descartarse y reemplazarse.

¿Qué hago si alguien en casa depende de un equipo médico que necesita electricidad?

Ready.gov recomienda pedirle al proveedor de electricidad que incluya el domicilio en una lista de prioridad para el restablecimiento del servicio, tener una batería adicional para sillas de ruedas eléctricas y dispositivos de asistencia, y hablar con el médico sobre cómo mantener el equipo funcionando durante un apagón. Es un trámite que se hace antes, no durante.

¿Puedo empezar a limpiar mi casa después de un desastre?

Antes de tirar o limpiar nada, hay que fotografiar y grabar en video el interior y el exterior de la propiedad y reportar la pérdida de inmediato a la aseguradora, según la guía oficial del seguro nacional de inundación de FEMA. También conviene guardar recibos, estados de cuenta y facturas del contratista. Limpiar antes de documentar suele significar perder el reclamo.

¿Puedo volver a abrir la llave del gas yo mismo?

No. La guía oficial de protección civil es explícita: si cierras el gas por cualquier motivo, solo un profesional calificado puede volver a abrirlo. Además, al cortar la electricidad hay que apagar primero los circuitos individuales y al final el interruptor principal, porque una chispa eléctrica puede encender gas si hay una fuga.

¿Por qué conviene tener efectivo guardado para una emergencia?

Porque los cajeros automáticos y las terminales de tarjeta dependen de electricidad y de red, y suelen dejar de funcionar justo cuando hay que comprar agua, combustible o comida. Ready.gov recomienda guardar una pequeña cantidad de efectivo en casa, en un lugar seguro y en billetes pequeños, ya que en una emergencia puede no haber cambio disponible.

¿Cómo sé si un contratista que ofrece reparar mi casa es un fraude?

El CFPB señala como banderas rojas que vaya de puerta en puerta, que ofrezca oportunidades no solicitadas o que presione para decidir en el momento. Recomendamos no pagar nunca por transferencia, tarjeta de regalo, criptomoneda o efectivo, no hacer el pago final hasta que el trabajo esté terminado a satisfacción, y pedir identificación, licencia de contratista y tres referencias recientes de la zona. Además, ningún trabajador de FEMA ni funcionario federal o estatal pide o acepta dinero.

¿De qué murió la gente en la tormenta invernal de Texas de 2021?

El informe final del Departamento de Servicios de Salud de Texas confirmó 246 muertes: 158 por hipotermia (64,2%), 19 por intoxicación con monóxido de carbono (7,7%), 3 por congelación, 25 por agravamiento de enfermedades previas, 22 en accidentes viales, 10 por incendios y 9 por caídas o traumatismos.