

# Terremotos

Los terremotos se encuentran entre los 13 mayores peligros que puede enfrentar Vancouver.

## ¿Qué son los terremotos?

La superficie terrestre está dividida en grandes secciones, llamadas placas tectónicas. Los terremotos ocurren cuando estas placas se deslizan unas sobre otras o unas debajo de otras, liberando tensiones. Esta tensión hace que el suelo se mueva y se produzca un terremoto.

## ¿Cuándo se puede esperar que ocurra un terremoto devastador en Vancouver?

Vancouver corre un riesgo diario de sufrir un terremoto devastador. El Servicio Geológico de Canadá estima que hay una probabilidad de uno entre cinco de que se produzca un terremoto devastador en los próximos 50 años. No es cuestión de si ocurrirá el próximo terremoto devastador, sino de cuándo ocurrirá.

## ¿Qué puede suceder durante un terremoto?

Los terremotos tienen una amplia serie de efectos, entre ellos:

- Sacudidas del suelo que provocan daños en inmuebles e infraestructuras.
- Daños considerables en edificios, que pueden provocar derrumbes, incendios, lesiones, pérdida de vidas humanas y desplazamientos de viviendas y comercios con el paso del tiempo.
- Los inmuebles que corren mayor riesgo son los edificios residenciales de hormigón de mediana y gran altura, los inmuebles antiguos de ladrillo y los antiguos edificios de apartamentos de madera.
- Escombros en aceras y calles que dificultan la circulación.
- Interrupción de los servicios de electricidad, telecomunicaciones, agua y alcantarillado.
- Reparaciones de inmuebles difíciles y prolongadas debido a la gran demanda de evaluación de inmuebles y servicios comerciales, incluso de edificios que solo presentan daños menores.
- Inaccesibilidad prolongada de amplias zonas en los barrios. En Christchurch, por ejemplo, el acordonamiento de muchas zonas del centro duró más de un año.
- Daños importantes en las infraestructuras, lo que altera aún más la vida y retrasa las labores de respuesta y recuperación.

## Prepare su vivienda

Las fuertes sacudidas pueden hacer que los muebles y objetos de su vivienda se muevan, se caigan o se rompan. Incluso si alquila, hay medidas que puede tomar hoy mismo para reducir los daños en su hogar:

- Coloque los objetos grandes o pesados en estantes bajos.
- Aleje los cuadros y espejos de las camas, sofás y sillas.

- Utilice cinta adhesiva de doble cara o velcro para sujetar los aparatos pequeños, como equipos de música, televisores o microondas.
- Coloque las camas lejos de las ventanas.
- Coloque un par de zapatos resistentes debajo de la cama para protegerse de posibles cristales rotos y escombros.
- Sepa dónde se encuentran las llaves de paso del gas y el agua, así como la caja de desconexión eléctrica, y cómo cerrarlas.

## **Almacene provisiones**

Si su vivienda es segura después de un terremoto, lo mejor que puede hacer es quedarse en ella. Reúna suficientes alimentos no perecederos, agua y otros suministros para mantenerse a sí mismo y a sus seres queridos durante un mínimo de tres días, aunque su objetivo debería ser de una a dos semanas. Si dispone de material para acampar, es un buen comienzo para su kit de emergencia. No olvide artículos especiales según sus necesidades (por ej., medicamentos recetados, fórmula para lactantes, lentes y lentes de contacto de repuesto, comida y suministros para mascotas, bastón de repuesto y otros equipos médicos, etc.).

## **Respuesta ante un terremoto**

Cuando sienta temblar el suelo o reciba una alerta, **AGÁCHESE, CÚBRASE y SUJÉTESE** inmediatamente:

- Tírese al suelo o, si no puede, deje caer la cabeza sobre las rodillas.
- Cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos y póngase a cubierto bajo una superficie resistente, si puede.
- Agárrese y mantenga la posición hasta que el temblor pare.

Cuando pare el temblor:

- Quédese donde está y cuente hasta 60 segundos antes de levantarse, para que los objetos tengan la oportunidad de asentarse.
- Mantenga la calma y muévase con cautela, verificando si hay objetos inestables y otros peligros encima y alrededor de usted.
- Esté atento a peligros como cristales rotos y escombros, líneas eléctricas caídas, incendios y fugas de gas.
- Esté atento a la posibilidad de réplicas. Agáchese, cúbrase y sujétese cada vez que sienta sacudidas.
- Si su vivienda está gravemente dañada y no es seguro permanecer en ella, tome su mochila de emergencia y evacue a un lugar más seguro.
- Si su vivienda está dañada pero es seguro permanecer en ella, quédese en casa y utilice su kit de emergencia.
- Llame al 9-1-1 solo para emergencias que pongan en peligro su vida; no llame para pedir información.

# Calor extremo

El calor extremo se encuentra entre los 13 principales peligros que puede enfrentar Vancouver.

## ¿Qué es el calor extremo?

El calor extremo se produce cuando las temperaturas alcanzan niveles peligrosos. Los episodios de calor extremo se conocen comúnmente como olas de calor. Descrito como un “asesino silencioso”, el calor extremo provoca más muertes relacionadas con el clima en Canadá en un año promedio que cualquier otro fenómeno meteorológico.

## ¿Cuándo puede esperar que se produzca un episodio de calor extremo?

En Vancouver, las temperaturas más altas del año se presentan con mayor probabilidad de **mayo a septiembre**. El calor en mayo y junio puede provocar un mayor riesgo de enfermedades relacionadas con las altas temperaturas porque nuestros cuerpos aún no están acostumbrados al calor.

Environment and Climate Change Canada declarará una **alerta de calor** cuando las temperaturas diurnas y nocturnas sean superiores a las normas estacionales y se mantengan estables. Podemos esperar entre 1 y 3 de estas alertas cada verano. Una **emergencia por calor extremo** se presenta cuando las temperaturas diurnas y nocturnas son superiores a las estacionales y aumentan cada día. Estos episodios son más raros y no los esperamos tan a menudo, pero siguen siendo más frecuentes con el cambio climático.

## ¿Qué puede ocurrir en un episodio de calor extremo?

El calor, especialmente el calor prolongado o el calor extremo, puede provocar enfermedades causadas por el calor o la muerte. Los síntomas de las enfermedades causadas por el calor pueden variar de leves a graves y se producen cuando el cuerpo es incapaz de enfriarse.

Las temperaturas interiores pueden ser más altas y peligrosas que las exteriores. En las personas susceptibles al calor, el riesgo aumenta a temperaturas interiores por encima de los 26 °C. Las temperaturas superiores a 31 °C pueden ser peligrosas para todas las personas.

## ¿A quiénes afecta más el calor extremo?

El calor puede perjudicar a cualquier persona, especialmente a quienes no cuentan con enfriamiento mecánico. Algunas personas corren un mayor riesgo:

- Adultos mayores, de 60 años o más
- Personas socialmente aisladas o que viven solas
- Personas con problemas de salud preexistentes, como diabetes, cardiopatías o enfermedades respiratorias
- Personas con enfermedades mentales como esquizofrenia, depresión o ansiedad
- Personas que consumen ciertas drogas, incluido el alcohol
- Personas con movilidad reducida, lesiones de la médula espinal u otras discapacidades
- Personas en situación de calle o que viven en viviendas marginales
- Residentes en inmuebles sin enfriamiento adecuado

- Personas que trabajan en ambientes calurosos
- Personas embarazadas
- Lactantes y niños pequeños

### **Plan para lidiar con el calor extremo**

- Las personas más vulnerables al calor deben tener un plan para ir a un lugar fresco si la temperatura de su casa es de 26 °C o más.
- Todos deben tener un plan para ir a un lugar fresco si la temperatura de su casa es de 31 °C o más.
- Es importante pasar tiempo en espacios con aire acondicionado, como la casa de un amigo, un centro comercial o una organización vecinal. Identifique los lugares a los que puede acudir si no dispone de aire acondicionado en casa.
- Planifique dormir en la habitación más fresca de su casa, aunque no sea un dormitorio.
- Identifique a los amigos, familiares y vecinos que puedan necesitar ayuda adicional durante los episodios de calor extremo y tenga un plan para darles seguimiento.
- Si vive solo, encuentre a un “amigo de calor extremo” que le dé seguimiento cuando haga calor y al que también pueda pedir ayuda.
- Si se encuentra al aire libre durante periodos de calor, planifique descansos en espacios con aire acondicionado o en áreas con sombra.
- Visite [vancouver.ca/heatinfo](https://vancouver.ca/heatinfo) para encontrar el espacio fresco más cercano y consejos para mantenerse fresco.

### **Prepare su vivienda**

- Instale un aparato de aire acondicionado de ventana en al menos una habitación o una bomba de calor, si le es posible hacerlo. El enfriamiento mecánico es actualmente la mejor protección contra el calor.
- Utilice termómetros para medir y monitorear con precisión las temperaturas interiores peligrosas.
- Se pueden utilizar ventiladores para ayudar a mover el aire exterior más fresco hacia el interior de su vivienda durante las últimas horas de la noche y las primeras de la mañana. Los ventiladores no pueden reducir eficazmente la temperatura corporal ni prevenir las enfermedades relacionadas con el calor en las personas de alto riesgo. No dependa de los ventiladores como método principal de enfriamiento.
- Instale cortinas térmicas o persianas en las ventanas para evitar que la luz del sol penetre en su casa durante las horas más calurosas del día.
- Instale persianas exteriores o láminas reflectantes que impidan que el sol penetre a través de las ventanas. Esto puede ser tan sencillo como colocar cartulina en el exterior de la ventana.
- Arme un kit para estar preparado para refrescarse cuando empiece a hacer demasiado calor. Visite [vancouver.ca/heatinfo](https://vancouver.ca/heatinfo) para encontrar instrucciones sobre cómo armar su propio kit para refrescarse.

# Humo producido por incendios forestales y mala calidad del aire

El humo producido por los incendios forestales y la mala calidad del aire se encuentran entre los 13 principales peligros que puede enfrentar Vancouver.

## ¿Qué es la mala calidad del aire?

Una de las principales causas de la mala calidad del aire y de la contaminación atmosférica en Vancouver es el humo producido por los incendios forestales, que es una mezcla de gases y pequeñas partículas procedentes de la combustión de árboles, inmuebles y otros materiales. Estas pequeñas partículas, conocidas como PM2.5, pueden causar efectos leves o graves en la salud cuando se inhalan. Dependiendo de las condiciones meteorológicas y de los patrones del viento, Vancouver puede verse afectada por el humo producido por incendios forestales en todo Canadá y Estados Unidos, que puede llegar a cientos o miles de kilómetros de distancia del incendio.

## ¿Cuándo se produce humo de incendios forestales?

Los incendios forestales que provocan humo y mala calidad del aire son más probables de **junio a septiembre**. El número de avisos sobre la calidad del aire debidos a la presencia de humo producido por incendios forestales ha aumentado desde 2010. Con el cambio climático, que tiene como resultado un aumento de las temperaturas y periodos más secos, sobre todo en verano, se espera que aumente la frecuencia y la intensidad de los incendios forestales.

## ¿Qué puede suceder cuando la calidad del aire es mala?

Actualmente no existen investigaciones que identifiquen niveles seguros de exposición al humo producido por los incendios forestales. Esto significa que incluso a niveles bajos de concentración de partículas (PM2.5), el humo producido por los incendios forestales puede ser perjudicial para la salud de todos. Hay más visitas al médico relacionadas con el asma ante concentraciones bajas de humo producido por incendios forestales, que ocurren con mayor frecuencia, que ante concentraciones altas. Puede presentar síntomas si está expuesto durante mucho tiempo o si respira mucho aire con humo. El humo crónico producido por incendios forestales puede afectar la salud a largo plazo y se ha demostrado que afecta la salud mental.

## ¿A quiénes afecta más la mala calidad del aire?

Muchas personas presentarán síntomas comunes, pero algunas pueden verse más afectadas por el humo producido por los incendios forestales:

- Personas con asma
- Personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Personas con cardiopatías
- Personas con diabetes
- Personas embarazadas
- Lactantes y niños pequeños
- Adultos mayores

- Personas a las que se les ha diagnosticado una infección respiratoria
- Personas en situación de calle o alojadas en viviendas en malas condiciones
- Personas que viven en espacios sin ventilación mecánica, sin sistemas de filtración de aire o sin purificadores de aire portátiles
- Personas que trabajan o que realizan actividades al aire libre

### **Prepárese para la mala calidad del aire**

- Durante los días con presencia de humo, tenga un plan para pasar tiempo en lugares que tengan aire más limpio o, como mínimo, espacios con aire acondicionado.
- Los espacios con filtración de aire o aire acondicionado pueden ser la casa de un amigo, un centro comercial o una organización vecinal. Identifique los lugares a los que puede acudir si no dispone de aire limpio en casa.
- Encuentre un espacio con aire más limpio cerca de usted e instrucciones para crear su propio purificador de aire en [vancouver.ca/smokeinfo](https://vancouver.ca/smokeinfo).
- Trace un plan para minimizar su exposición al humo tomándoselo con calma al aire libre y utilizando mascarillas adaptadas, sobre todo si es más sensible o forma parte de un grupo vulnerable, como las mujeres embarazadas.
- Si usted o algún miembro de su familia padece una enfermedad crónica, hable con su médico para crear un plan de gestión ante los periodos de humo.
- Si cuida a grupos de niños o piensa organizar actividades al aire libre, asegúrese de contar con un plan de contingencia por humo.
- Identifique a los amigos, familiares y vecinos que puedan estar en mayor riesgo por causa del humo producido por incendios forestales y tenga un plan para darles seguimiento.
- Planifique para monitorear su salud mental. Si se siente estresado o abrumado, busque apoyo. Póngase en contacto con su proveedor de atención de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1 (7-1-1 para las personas sordas o con dificultades auditivas) para encontrar recursos.

### **Almacene provisiones**

- Utilice un purificador de aire portátil para filtrar el aire de su casa, si puede comprar uno. O fabrique un purificador de aire casero con ventilador de caja siguiendo las instrucciones de [vancouver.ca/smokeinfo](https://vancouver.ca/smokeinfo).
- Los respiradores bien ajustados, como una mascarilla N95 correctamente colocada, ofrecen una protección eficaz contra las partículas finas del humo de los incendios forestales.
- Una mascarilla de tela o desechable de 3 capas ofrece una protección moderada pero es menos eficaz que un respirador. Las mascarillas simples de tela de una capa, los pañuelos, las bufandas de polaina o las camisetas no ofrecen protección contra el humo de los incendios forestales, ya sea húmedo o seco.
- Independientemente del tipo de mascarilla que utilice, el ajuste puede marcar la mayor diferencia. Usted espera que el aire pase a través de la mascarilla, no por los lados.
- Si utiliza medicación de rescate, como un inhalador, asegúrese de tener una reserva en casa y llévela siempre consigo durante la temporada de incendios forestales. Tenga un plan claro en caso de que su medicación de rescate no logre controlar su afección.

# Inundaciones costeras y subida del nivel del mar

Las inundaciones costeras y la subida del nivel del mar se encuentran entre los 13 principales peligros que puede enfrentar Vancouver.

## ¿Qué son las inundaciones costeras?

Las inundaciones costeras se producen cuando las tierras bajas quedan sumergidas por el agua del mar. En Vancouver, suele producirse por una combinación de tormentas y marea alta.

## ¿Qué es la subida del nivel del mar?

La subida del nivel del mar es causada por la expansión del océano al calentarse debido al cambio climático y al derretirse las grandes reservas de hielo de los glaciares y los mantos de hielo. No sabemos exactamente cuánto subirá el nivel del mar en Vancouver después de 2050. Para 2100, el nivel del mar podría aumentar entre 60 centímetros y más de 6 metros. Actualmente, la provincia de Columbia Británica recomienda planificar una subida del nivel del mar de 1 metro para 2100, valor que la ciudad ha adoptado.

## ¿Cuándo se producen las inundaciones costeras?

Las mareas más altas y las tormentas fuertes que pueden provocar inundaciones costeras tienen más probabilidades de ocurrir de **octubre a febrero**. Podemos predecir con bastante antelación las fechas de las mareas excepcionalmente altas del año. A menudo solo tenemos unos días de aviso antes de las tormentas.

## ¿Qué puede ocurrir durante las inundaciones costeras?

Las inundaciones pueden dañar inmuebles e infraestructuras esenciales, provocar cortes de electricidad, perturbar el transporte y obligar a que personas y empresas se desplacen de la zona inundada. Cuando el suceso incluye fuertes vientos, las olas pueden impactar las estructuras costeras, incluso estrellando restos flotantes, como troncos, contra muelles y otras estructuras. Las recientes inundaciones en Vancouver han causado grandes daños en el malecón de Stanley Park, el muelle de Jericó y la piscina de Kitsilano, con un costo de millones de dólares en reparaciones.

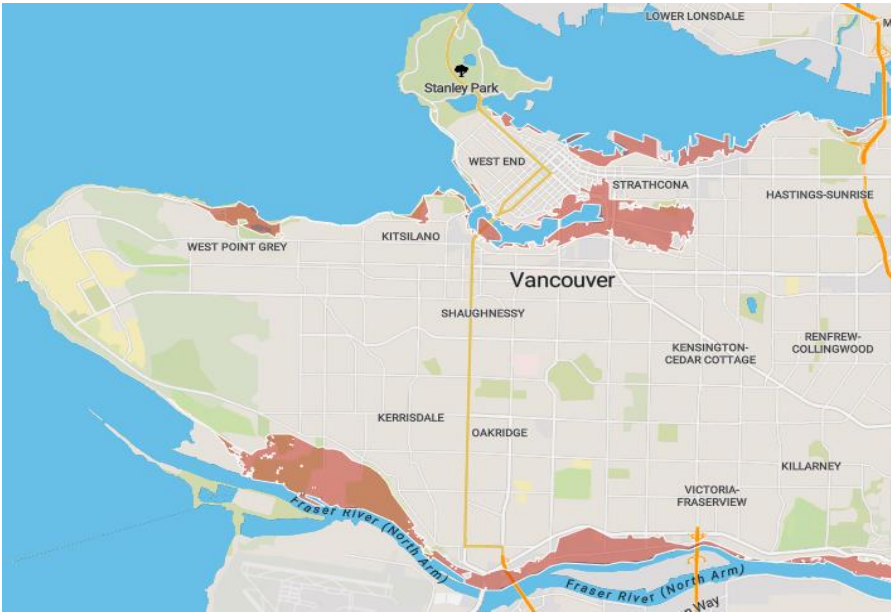
La subida del nivel del mar aumenta el riesgo de inundaciones costeras y puede provocar la pérdida y el deterioro de hábitats y especies a lo largo de la costa. Esto puede tener repercusiones a más largo plazo en la salud y el bienestar de las comunidades, la cultura y las economías indígenas, sobre todo si disminuyen las fuentes tradicionales de alimentos.

## ¿A quiénes afectan más las inundaciones costeras?

No todo el mundo se verá afectado por las inundaciones costeras. Las zonas bajas de la llanura aluvial corren un riesgo elevado de inundación y pueden sufrir inundaciones costeras. Entre ellas se encuentran Southlands, la llanura aluvial del río Fraser y Locarno/Spanish Banks.

Con la subida del nivel del mar, aumenta el riesgo de inundaciones en la isla de Granville y en las llanuras de False Creek de aquí a 2100, si no se crean protecciones contra las inundaciones.





Este mapa muestra la llanura aluvial en rojo, que son las zonas que corren riesgo de sufrir inundaciones ahora y en el futuro. Se utiliza con fines de planificación para determinar cómo regulamos el uso del suelo y establecemos normas para los requisitos de los niveles de las construcciones en caso de inundación.

### Planificar para lidiar con las inundaciones costeras

- Si vive o trabaja en una zona que corre el riesgo de sufrir inundaciones costeras, planifique una ruta de salida del barrio que le aleje de las zonas bajas.
- Prepárese con antelación para evacuar o para permanecer en el interior en un piso superior hasta que las aguas de la inundación retrocedan.
- Prepare bolsas para llevar para todos los miembros de la familia en caso de que tengan que evacuar.
- Descargue Alertable para recibir información de emergencia, por ejemplo cuándo evacuar, directamente en su smartphone. Visite [vancouver.ca/get-alerts](http://vancouver.ca/get-alerts) o descárguela desde la tienda de aplicaciones de su teléfono.
- Si vive en la llanura inundable, infórmese sobre qué cubre su seguro.
- Si tiene un negocio en la llanura inundable, asegúrese de que dispone de planes adecuados de continuidad empresarial. Considere cómo se verán afectadas las operaciones si los trabajadores no pueden llegar al trabajo debido a inundaciones.
- Cuando se presenten inundaciones costeras, manténgase alejado del malecón y de la costa, los muelles y los embarcaderos por razones de seguridad.

### Prepare su vivienda o negocio

- Dependiendo de la elevación de su vivienda, considere la posibilidad de trasladar los objetos de valor y los objetos personales importantes de las plantas bajas a las plantas superiores para evitar daños por inundación.
- Del mismo modo, dependiendo de la elevación de su negocio, coloque los servidores y archivos importantes en los pisos superiores para evitar daños por inundación.
- Más medidas preventivas que puede tomar:
  - Limpie sus desagües con regularidad
  - Mantenga limpios de residuos los desagües pluviales cercanos
  - Instale una bomba de sumidero para evacuar el agua
  - Eleve los electrodomésticos y enchufes eléctricos
  - Instale suelos de baldosas, puertas resistentes a las inundaciones y paneles de yeso