

Manual de qué hacer: Sequía y Calor Extremo

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

El calor extremo mata a más personas al año que cualquier otro fenómeno meteorológico en Estados Unidos, y lo hace en silencio, dentro de las casas. La sequía actúa más despacio pero vacía embalses que abastecen a millones. Aquí está cómo distinguir el agotamiento por calor del golpe de calor —la diferencia entre esperar y llamar a emergencias— y qué hacer cuando el agua empieza a faltar.

Antes de la crisis

Qué cuenta como calor extremo

Ready.gov lo define como **temperaturas por encima de 32 °C (90 °F) con humedad alta durante dos o tres días**, y advierte que el calor extremo **causa más muertes al año que cualquier otro fenómeno climático** en Estados Unidos. No hace falta un récord histórico para que sea peligroso.

El **índice de calor** combina temperatura y humedad, y es lo que de verdad siente el cuerpo. Estos son los tramos de la tabla oficial del Servicio Meteorológico Nacional:

27 a 32 °C (80-89 °F) — Precaución

Fatiga posible con exposición prolongada o actividad física.

32 a 40 °C (90-104 °F) — Precaución extrema

Insolación, calambres y agotamiento por calor posibles.

41 a 54 °C (105-129 °F) — Peligro

Insolación, calambres y agotamiento probables; golpe de calor posible con exposición prolongada o esfuerzo.

54 °C o más (130 °F+) — Peligro extremo

Golpe de calor muy probable si la exposición continúa.

El NWS emite un **Aviso de Calor Excesivo** cuando se espera un índice de calor de **41 °C (105 °F) o más durante al menos dos días** y la temperatura nocturna no baja de **24 °C (75 °F)**. Ese segundo dato es el importante: cuando la noche no refresca, el cuerpo no se recupera, y ahí es donde ocurren las muertes.

Quién corre más riesgo, según el CDC: personas de **65 años o más**, bebés y niños, quienes viven con enfermedades crónicas, **quienes no tienen aire acondicionado**, embarazadas, deportistas y trabajadores al aire libre.

- Identifica **ahora** el centro de enfriamiento más cercano: una biblioteca, un centro comercial, un edificio público con aire acondicionado.
- Haz una lista de las personas de tu calle que viven solas y son mayores. Ready.gov pide expresamente **revisarlas con regularidad** durante una ola de calor.
- Ten agua almacenada y bebe con frecuencia sin esperar a tener sed.
- Instala cortinas o película reflectante en las ventanas que reciben sol directo.
- Si dependes de un aparato médico eléctrico, ten un plan por si el calor provoca cortes de luz.
- Ante sequía anunciada, empieza a almacenar agua y a reparar fugas antes de que lleguen las restricciones, no después.

Fuente: Ready.gov · FEMA — Calor extremo. <https://www.ready.gov/heat>

Fuente: Departamento de Servicios de Salud de Arizona (reproduce la tabla oficial del NWS) — Tabla del índice de calor del NWS. <https://www.azdhs.gov/documents/preparedness/epidemiology-disease-control/extreme-weather/heat/Heat-Index-Chart.pdf>

Fuente: NWS — Servicio Meteorológico Nacional (EE. UU.) — Folleto oficial de seguridad ante el calor.
<https://www.weather.gov/media/safety/Heat-brochure17.pdf>

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Factores de riesgo ante el calor.
<https://www.cdc.gov/heat-health/risk-factors/index.html>

Durante la crisis

Agotamiento por calor y golpe de calor no son lo mismo

Distinguirlos decide si esperas o llamas a emergencias. Esta es la descripción del CDC/NIOSH.

Agotamiento por calor — actúa rápido, pero no es todavía la urgencia mayor

Dolor de cabeza, náusea, mareo, debilidad, irritabilidad, sed y **sudoración abundante**. Qué hacer: llevar a la persona a un lugar fresco, darle líquidos, aplicar compresas frías y **lavarle cabeza, cara y cuello con agua fría**. Si no mejora, atención médica.

Golpe de calor — es una emergencia médica

Confusión, habla arrastrada, **piel caliente y seca o sudoración profusa**, pérdida de conciencia, temperatura corporal muy alta. Qué hacer: **llamar de inmediato al número de emergencias** y mientras llega la ayuda enfriar el cuerpo con agua fría o hielo. Aquí no se espera a ver si mejora.

- Bebe líquidos con frecuencia aunque no tengas sed; en calor extremo la sed llega tarde.
- Dúchate con agua fresca: baja la temperatura corporal más rápido que cualquier bebida.
- Si no tienes aire acondicionado, ve a un centro de enfriamiento. Ready.gov lo advierte con claridad: **el ventilador solo no basta** cuando el aire ya está muy caliente, porque mueve calor en vez de retirarlo.
- Evita el esfuerzo físico en las horas centrales del día.
- Revisa a las personas mayores, a los niños y a los vecinos que viven solos: es una recomendación oficial, no un gesto de cortesía.
- Nunca dejes a nadie, ni a una mascota, dentro de un vehículo estacionado.

Nunca dejes a un niño solo en el coche, ni un momento

Los datos de la NHTSA: en 2025 murieron **31 niños** por golpe de calor dentro de vehículos en Estados Unidos, y en 2018 y 2019 se alcanzó un récord de **53 muertes cada año**. Han muerto **más de 1.000 niños así en 25 años**, y **más de la mitad de los casos son por olvido del cuidador**, no por descuido deliberado. El golpe de calor infantil empieza cerca de los **40 °C de temperatura corporal** y la muerte puede ocurrir a partir de los **41,7 °C**. La instrucción oficial es revisar siempre el asiento trasero al bajar, y llamar de inmediato a emergencias si ves a un niño solo en un auto cerrado.

Fuente: CDC / NIOSH (EE. UU.) — Enfermedades por estrés térmico. <https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/illnesses.html>

Fuente: Ready.gov · FEMA — Calor extremo. <https://www.ready.gov/heat>

Fuente: NHTSA — Administración Nacional de Seguridad del Tráfico (EE. UU.) — Golpe de calor en vehículos. <https://www.nhtsa.gov/campaign/heatstroke>

Después de la crisis

Una sequía no termina el día que llueve. Termina cuando se recuperan el suelo, los pozos y la reserva, y eso lleva mucho más tiempo que el aguacero que sale en las noticias. Lo que se hace en esas semanas decide si la siguiente temporada seca te encuentra igual de expuesto o mejor preparado.

Cuidado con la primera lluvia fuerte

El suelo endurecido y reseco absorbe mal el agua: la primera tormenta grande después de una sequía larga tiende a escurrir en vez de filtrarse, y en zonas quemadas o con pendiente puede provocar inundación rápida y deslaves. Que llueva no significa que el peligro haya terminado — significa que cambió de forma. Revisa la guía de inundación si vives en zona baja.

- **Aprovecha esa primera lluvia:** es el mejor momento para poner en marcha la captación, limpiar canaletas y llenar cisternas y tinacos.
- **Revisa el agua almacenada** antes de beberla si estuvo mucho tiempo guardada, y sigue el procedimiento de desinfección de la guía de crisis de infraestructura.
- **No canceles los hábitos que funcionaron:** las fugas reparadas, el riego por goteo y los recortes de consumo valen igual con lluvia que sin ella, y son los que te dejan preparado para la próxima.
- **Documenta las pérdidas** —cultivo, ganado, equipo— con fotografías y registro escrito antes de reponer nada, por si hay apoyo o seguro al que reclamar.
- **Repón el suelo antes que la producción:** materia orgánica, cobertura y sombra retienen humedad y son lo que sostiene la siguiente cosecha.
- **Revisa el estado real de tu pozo o fuente** antes de volver al consumo de siempre: el nivel freático tarda meses o años en recuperarse, aunque la superficie ya se vea verde.

Y una advertencia sobre la salud que se olvida cuando pasa el susto: los efectos documentados de la sequía sobre la calidad del agua y del aire no desaparecen con la primera lluvia. Si tu fuente de agua estuvo comprometida, trátala como no potable hasta que la autoridad confirme lo contrario.

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Factores de riesgo ante el calor. <https://www.cdc.gov/heat-health/risk-factors/index.html>

Fuente: CDC / NIOSH (EE. UU.) — Enfermedades por estrés térmico. <https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/illnesses.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

Cuando el problema es el agua y no el calor. Una sequía prolongada no corta el suministro de un día para otro: primero llegan las restricciones por horas, después los tandeos y al final los cortes largos. Lo que se hace en la primera fase es lo que decide cómo se pasa la tercera.

- Almacena agua en recipientes tapados, limpios y opacos, y rotúlalos con la fecha.
- Separa el agua de beber de la de limpieza y sanitarios desde el principio: no se guarda igual ni se necesita en la misma cantidad.
- Repara fugas de inmediato. Un goteo constante puede ser decenas de litros al día que no volverás a ver.
- Reutiliza el agua de enjuague de ropa y verduras para el sanitario.
- Si hay tandeo, aprovecha las horas de suministro para llenar todo, no solo para consumir.
- Si el agua queda turbia o hay aviso de la autoridad, trátala antes de beberla: el procedimiento oficial de hervido y cloración está en la guía de crisis de infraestructura.

Fuente: Ready.gov · FEMA — Calor extremo. <https://www.ready.gov/heat>

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

La sequía no llega de golpe, y por eso su demanda es distinta: no es urgencia, es **adaptación sostenida**. Lo que la gente compra no es un servicio de emergencia sino formas de necesitar menos agua o de aprovechar mejor la que hay.

- **Reparación de fugas:** es el servicio con mejor retorno para el cliente, porque una fuga pequeña se paga sola en el recibo.
- **Instalación de captación de agua de lluvia:** canaletas, filtros y almacenamiento.
- **Sistemas de riego por goteo** para huertos, jardines y pequeñas parcelas.
- **Reutilización de aguas grises** de lavadora y regadera para riego y sanitarios.
- **Limpieza y sellado de cisternas y tinacos**, para no perder lo almacenado.
- **Jardinería de bajo consumo:** sustitución de pasto por plantas de la región.
- **Filtros domésticos** para hacer potable el agua almacenada mucho tiempo.

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.

Detección y reparación de fugas

Es el oficio más rentable de una sequía porque el argumento de venta es aritmético: la reparación se paga con lo que el cliente deja de gastar. Empieza con lo simple —llaves, empaques, flotadores de tanque, conexiones— que resuelve la mayoría de los casos sin equipo especializado. Lleva registro del consumo antes y después: ese número es tu mejor publicidad para el siguiente cliente.

Captación de lluvia y riego por goteo

Requiere más inversión (canaletas, tanque, filtro, manguera perforada, temporizador) y por eso mismo hay menos competencia. Funciona bien con huertos familiares, escuelas y pequeños productores. Cotiza siempre el mantenimiento posterior: un sistema de captación sin limpieza de filtros deja de servir en una temporada, y ese servicio recurrente es lo que sostiene el negocio.

Reutilización de aguas grises

Redirigir el agua de lavadora y regadera al riego o al sanitario ahorra un volumen enorme. Dos límites que hay que respetar: el agua gris **no se almacena por días** porque se pudre y se vuelve un problema sanitario, y no debe usarse en hortalizas que se comen crudas. Consulta el reglamento de tu municipio antes de modificar un drenaje.

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: 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: Governo 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

Dos casos: uno de calor, uno de agua.

Cúpula de calor del noroeste del Pacífico, 25 al 30 de junio de 2021

Temperaturas de **41 a 47 °C** en una región donde el aire acondicionado no era habitual. Oregón confirmó **83 muertes** al 26 de julio de 2021, con edades entre 37 y 97 años. El estado de Washington registró **157 muertes por calor** entre el 26 de junio y el 30 de agosto de 2021, de las cuales **68 ocurrieron solo el 28 y 29 de junio**, y el **47% de las víctimas tenía entre 65 y 79 años**. Las cifras de los dos estados no son directamente comparables porque cubren ventanas de tiempo distintas. **La lección:** las muertes se concentraron en personas mayores, dentro de sus casas, sin aire acondicionado. Identificar antes del evento a quién vive solo y sin refrigeración, y colocar los centros de enfriamiento donde esa gente pueda llegar, salva más vidas que cualquier aviso general.

Crisis hídrica de São Paulo, 2014-2015 — la sequía urbana

El sistema Cantareira, que abastece a unos **6 millones de personas** en la región metropolitana y a otros 5 millones en cuencas cercanas, cayó al **27,2% de su capacidad** en enero de 2014 y llegó al **0%** en mayo de ese año, obligando a usar las reservas técnicas del fondo de los embalses. El sistema Alto Tietê bajó del 46,3% al 4,4% en un año. En la ciudad de Itu hubo cortes de agua de **hasta 30 días** entre febrero y diciembre de 2014. **La lección:** una metrópoli entera puede quedarse sin margen. Dejar de tratar el agua como un recurso infinito y construir almacenamiento —doméstico y público— antes de la crisis es lo único que da tiempo cuando llega.

Guías relacionadas del sitio:

- Incendios — la sequía prolongada es su antesala.
- Apagón energético — el calor extremo tumba la red justo cuando más se necesita.
- Crisis de infraestructura — cómo potabilizar agua en casa.
- Crisis alimentaria — la sequía sube el precio de la comida meses después.

Fuente: Oregon Office of Emergency Management — Informe posterior al evento de calor excesivo de junio de 2021.

https://www.oregon.gov/oem/Documents/2021_June_Excessive_Heat_Event_AAR.pdf

Fuente: Departamento de Salud del Estado de Washington (EE. UU.) — Ola de calor de 2021: muertes registradas.

<https://doh.wa.gov/emergencies/be-prepared-be-safe/severe-weather-and-natural-disasters/extreme-heat/hot-weather-precautions/heat-wave-2021>

Fuente: Agência Brasil — EBC (empresa pública de comunicación de Brasil) — São Paulo sufrió la peor crisis de agua de su historia en 2014.

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2014-12/sao-paulo-sofreu-pior-crise-de-agua-da-sua-historia-em-2014>

Preguntas frecuentes

¿A partir de qué temperatura es peligroso el calor?

Según la tabla del Servicio Meteorológico Nacional, con un índice de calor de 32 a 40 °C ya son posibles la insolación, los calambres y el agotamiento por calor; de 41 a 54 °C son probables y el golpe de calor es posible; y por encima de 54 °C el golpe de calor es muy probable. Ready.gov define el calor extremo como más de 32 °C con humedad alta durante dos o tres días.

¿Cómo distingo un golpe de calor de un agotamiento por calor?

Según el CDC, el agotamiento por calor cursa con dolor de cabeza, náusea, mareo, debilidad, sed y sudoración abundante, y se trata llevando a la persona a un lugar fresco, dándole líquidos y aplicando agua fría. El golpe de calor es una emergencia médica: hay confusión, habla arrastrada, piel caliente y seca o sudoración profusa, posible pérdida de conciencia y temperatura corporal muy alta. Ante un golpe de calor hay que llamar de inmediato a emergencias y enfriar el cuerpo mientras llega la ayuda.

¿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.

¿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 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.

¿Basta con un ventilador durante una ola de calor?

No siempre. Ready.gov advierte que el ventilador por sí solo no basta cuando el aire ya está muy caliente, porque mueve calor en lugar de retirarlo. La recomendación oficial es acudir a un lugar con aire acondicionado —un centro de enfriamiento, una biblioteca, un centro comercial—, tomar duchas frescas y beber líquidos con frecuencia.