

Fenómenos Atmosféricos Peligrosos: Reconocimiento y Protección

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Meteorología

Etiquetas: Sin etiquetas

Tormentas Eléctricas

Señales de Aproximación

Cumulonimbos con yunque visible al horizonte

Viento cambiante y ráfaga fría

Regla del 30-30: Si el tiempo entre rayo y trueno es menor de 30 segundos (rayo a <10 km), buscar refugio.
No salir hasta 30 minutos después del último trueno

Protección contra Rayos

Sí: Edificio cerrado, vehículo metálico (jaula de Faraday), cueva profunda

No: Árboles aislados, crestas, agua, objetos metálicos, tiendas de campaña

Posición de emergencia: Agachado con pies juntos, manos en rodillas. Mínimo contacto con el suelo

Separarse del grupo: mínimo 5m entre personas (evitar que un rayo afecte a varios)

Granizo

Se forma en cumulonimbos potentes con corrientes ascendentes >50 km/h

Puede causar heridas graves y destruir cultivos

Refugio: bajo estructura sólida. Si te sorprende al aire libre: proteger cabeza con mochila o cualquier cobertura

Tornados y Trombas

En España: más frecuentes en Mediterráneo occidental y Valle del Guadalquivir

Señales: Cielo verde-amarillento, granizo súbito, silencio tras tormenta, nube embudo

Protección: Sótano o habitación interior sin ventanas. Tumbarse en zanja si estás al aire libre. Alejarse de

vehículos

Olas de Calor

Riesgos: Golpe de calor, deshidratación, incendios forestales

Protección: Hidratación constante (mínimo 3L/día), evitar actividad física 12-17h, ropa clara holgada, buscar sombra

Refrigeración sin AC: Telas húmedas en ventanas, ventilación cruzada nocturna, sótano como refugio térmico

Olas de Frío

Riesgos: Hipotermia, congelación, rotura de tuberías

Protección: Capas de ropa, cubrir extremidades, aislamiento de vivienda, calefacción de emergencia

Tuberías: Dejar grifos goteando, aislar tuberías exteriores con espuma o trapos

DANA/Gota Fría

Fenómeno frecuente en el Mediterráneo español (septiembre-noviembre):

Riesgo principal: Inundaciones súbitas (riadas) que matan más que cualquier otro fenómeno meteorológico en España

Protección: NUNCA cruzar cauces con agua. NUNCA refugiarse en sótanos durante inundaciones. Buscar altura

Vehículo: 15 cm de agua en movimiento desestabilizan un coche. 60 cm lo arrastran. Abandonar el vehículo si el agua sube