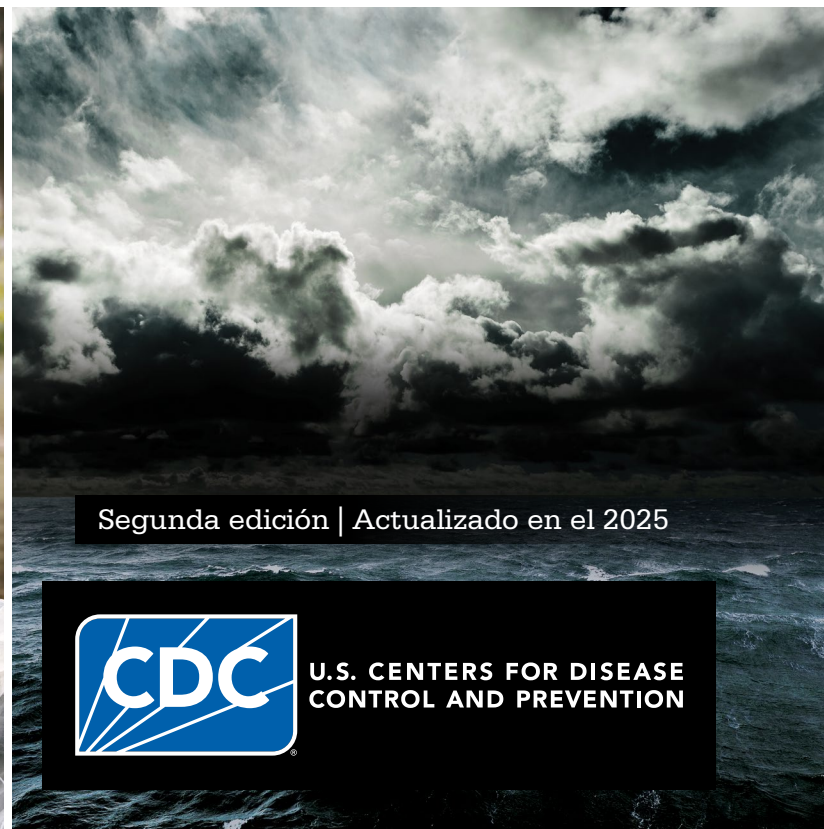




# Mensajes de preparación y seguridad respecto a huracanes, inundaciones y desastres similares



Segunda edición | Actualizado en el 2025



U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

## **Publicado**

Segunda edición, actualizado en julio del 2025

## **Citación sugerida**

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos. *Mensajes de preparación y seguridad respecto a huracanes, inundaciones y desastres similares, segunda edición*. Atlanta: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.; 2022.

## **Descargo de responsabilidad**

Las direcciones web de las organizaciones no federales se ofrecen solamente como un servicio a nuestros lectores. Esto no constituye respaldo a dichas organizaciones por parte de los CDC ni del Gobierno federal, ni debe inferirse respaldo alguno. Los CDC no se hacen responsables por el contenido de las páginas web de otras organizaciones.

# Índice

<b>Información general</b>	7
<b>Prepárese antes de un huracán o una inundación grave</b>	8
<b>Haga un plan</b>	8
<b>Prepare un suministro de alimentos para emergencias</b>	9
Cómo almacenar alimentos para emergencias	9
Preparación de alimentos	9
<b>Prepare un suministro de agua para emergencias</b>	10
Recipientes de agua (para limpieza y almacenamiento)	10
<b>Productos de seguridad y cuidado personal</b>	11
<b>Prepare a su familia para la tormenta</b>	12
Prepare a su familia	12
Ponga las mascotas y los animales de granja en un lugar seguro	12
<b>Prepare su casa para la tormenta</b>	13
<b>Prepare su auto para la tormenta</b>	13
Prepare un kit de emergencia para tener en el auto	13
<b>Evacue o quéedese en casa</b>	14
Si debe evacuar	14
Si debe quedarse en casa	14
<b>Prevenga las enfermedades después de un huracán o una tormenta severa</b>	15
<b>Seguridad relacionada con las aguas de inundación</b>	15
No se meta en el agua de inundación	15
No maneje en áreas inundadas	15
<b>Manténgase seguro en el calor extremo</b>	16
<b>Protéjase de la contaminación del aire</b>	16
Olores	17
<b>Higiene personal y lavado de manos</b>	17
Lavado de manos	17
Bañarse y ducharse	18
Lavado de dientes	18
Lavado de heridas	18
<b>Enfermedades diarreicas</b>	19
<b>Leptospirosis</b>	19
<b>Tétanos</b>	20
Protección contra el tétanos	20
Riesgo de contraer tétanos después de una exposición a aguas de inundación	20
<b>Infecciones de heridas</b>	20
Prevenga las infecciones de heridas	20
Trate las heridas	21
Cuándo buscar atención médica	21
Otras consideraciones	21

<b>Seguridad de los alimentos después de una tormenta</b> .....	22
<b>Durante y después de un corte de electricidad</b> .....	22
Alimentos para botar .....	22
<b>Después de una inundación</b> .....	22
Alimentos para botar .....	22
Limpie y desinfecte las superficies de contacto con los alimentos en sitios que se inundaron .....	23
Recupere los alimentos preparados comercialmente .....	23
<b>Agua segura después de una tormenta</b> .....	24
<b>Use agua segura</b> .....	24
No use agua de pozo contaminada. ....	24
<b>Haga que el agua sea segura para usar</b> .....	24
Hierva el agua .....	25
Desinfectantes .....	25
Cómo desinfectar el agua con blanqueador con cloro ( <i>bleach</i> ) .....	25
Filtros .....	26
<b>Limpieza y preparación de recipientes personales para almacenar agua</b> .....	26
Cómo escoger un recipiente .....	26
Cómo limpiar y desinfectar recipientes antes de usarlos para almacenar agua .....	26
Cómo sacar el agua del recipiente y cómo almacenar el agua .....	26
Consejos para almacenar el agua segura en un recipiente después de limpiarlo y desinfectarlo .....	27
<b>Cómo encontrar fuentes de agua para emergencias</b> .....	27
Dentro de la casa .....	27
Fuera de la casa .....	27
<b>Medicamentos</b> .....	28
Insulina .....	28
Programa de Asistencia para Medicamentos Recetados en Casos de Emergencia .....	28
<b>Permanezca seguro en un refugio o en condiciones de hacinamiento</b> .....	29
<b>Higiene y cambio de pañales de manera segura</b> .....	29
<b>Piojos del cuerpo</b> .....	29
<b>Sarna</b> .....	29
<b>Conjuntivitis</b> .....	30
Consejos para la prevención de la conjuntivitis .....	30
Qué hacer si está cerca de una persona con conjuntivitis .....	30
Información general sobre la conjuntivitis .....	30
Síntomas de la conjuntivitis .....	31
<b>Enfermedades respiratorias</b> .....	31
Protéjase y proteja a los demás mientras esté en un refugio público .....	31
Ayude a sus hijos a mantenerse seguros mientras estén en un refugio público .....	31
Proteja a sus mascotas mientras estén en un refugio público .....	31

<b>Al regresar a casa</b> .....	33
<b>Limpieza e higienización de su casa</b> .....	33
Desinfecte los juguetes .....	33
<b>Moho</b> .....	34
Personas que están en mayor riesgo por el moho .....	34
Posibles efectos en la salud por la exposición al moho .....	34
Cómo evitar de manera segura que aparezca moho .....	34
Cómo eliminar el moho .....	35
<b>Limpie de manera segura afuera de la casa</b> .....	35
<b>Manejo de desechos sólidos y eliminación de escombros</b> .....	36
<b>Exposiciones a sustancias químicas y al petróleo</b> .....	36
<b>Prevención de lesiones después de un desastre</b> .....	38
<b>Cortes de electricidad y peligros eléctricos</b> .....	38
Si piensa que alguien ha recibido una descarga eléctrica, siga los siguientes pasos: .....	38
<b>Prevenga la intoxicación por monóxido de carbono</b> .....	39
Consejos importantes para prevenir la intoxicación por CO .....	39
<b>Seguridad en el manejo de las motosierras</b> .....	40
<b>Peligros relacionados con los animales</b> .....	40
Aléjese de los animales salvajes o callejeros .....	40
Prevenga el contacto con roedores .....	40
Dentro de la casa .....	40
Fuera de la casa .....	41
Cómo prevenir las mordeduras de serpientes y qué hacer si ocurre una .....	41
Los mosquitos y los huracanes .....	42
La rabia .....	43
La peste .....	43
<b>Deslizamientos de tierra y aludes de barro</b> .....	44
<b>Amenazas para la salud a causa de los deslizamientos de tierra y aludes de barro</b> .....	44
<b>Áreas con mayor probabilidad de tener deslizamientos de tierra o aludes de barro</b> .....	44
<b>Protéjase antes de las tormentas y lluvias fuertes</b> .....	44
<b>Protéjase durante las tormentas y lluvias fuertes</b> .....	45
<b>Protéjase después de un deslizamiento de tierra o alud de barro</b> .....	45
<b>Cómo sobrellevar un desastre</b> .....	46
<b>Signos comunes de angustia</b> .....	46
<b>Tome las siguientes medidas para sobrellevar un desastre</b> .....	46
<b>Sentimientos de depresión o pensamientos suicidas</b> .....	47
<b>Cómo ayudar a los niños y jóvenes a sobrellevar los desastres</b> .....	47
A continuación hay algunas sugerencias de cómo ayudar a los niños a sobrellevar la situación: .....	47

<b>Información para distintas audiencias</b>	49
<b>Mujeres embarazadas, en etapa de posparto y que están amamantando</b>	49
Cómo prepararse para huracanes o inundaciones	49
Durante y después de un huracán o una inundación	49
Si está embarazada	49
Si dio a luz recientemente	50
Si está amamantando o alimentando a un bebé o niño pequeño	51
Seguridad después del desastre	52
<b>Bebés</b>	53
Alimentación de bebés y niños pequeños	53
Cómo preparar y almacenar la fórmula infantil en polvo de manera segura	53
Alimentación con una tacita	54
Cómo limpiar los artículos para alimentar al bebé	54
Cómo mantener a su bebé seguro cuando esté lejos de casa	54
<b>Niños y jóvenes</b>	55
Haga un plan	55
Evacuación	55
Seguridad relacionada con las aguas de inundación	55
Limpieza segura	55
El estrés y cómo sobrellevarlo	55
<b>Personas mayores</b>	56
Cómo crear un plan	56
Cómo armar un kit de suministros para emergencias	57
Calor extremo	57
<b>Personas con discapacidades</b>	58
Planifique	58
Cómo evacuar su casa	58
Animales de servicio	59
<b>Personas con enfermedades crónicas</b>	59
Enfermedad de Alzheimer u otras demencias	60
Artritis	60
Cáncer	60
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc)	61
Diabetes	61
Epilepsia	64
Enfermedades cardíacas	64
Enfermedades renales	64
<b>Personas preocupadas sobre su seguridad en refugios debido a discriminación</b>	65
<b>Personas con trastornos de salud mental</b>	65
<b>Seguridad de las mascotas</b>	66
<b>Recursos web y multimedia adicionales</b>	67
<b>Agradecimientos</b>	67

# Información general

El mensaje adecuado dado en el momento adecuado por la persona adecuada puede salvar vidas. El Centro de Información Conjunta (JIC) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), como parte del Sistema de Gestión de Incidentes (IMS), creó un documento de mensajes clave durante su activación para la respuesta a la temporada de huracanes del 2017. Este documento cubre preocupaciones de salud relacionadas con la respuesta y recuperación ante desastres. Los comunicadores de los CDC trabajaron con expertos en la materia para actualizarlo durante la temporada de huracanes del 2022.

La finalidad de "*Mensajes de preparación y seguridad respecto a huracanes, inundaciones y desastres similares*" es proveer un recurso de preparación y respuesta para que todas las jurisdicciones usen antes, durante y después de una respuesta. Incluye información sobre desafíos relacionados con desastres, como la seguridad de los alimentos, la intoxicación por monóxido de carbono, las enfermedades transmitidas por el agua y el moho. Las jurisdicciones pueden usar el documento de mensajes como un recurso para su planificación de comunicaciones. Los mensajes pueden adaptarse para la web, los comunicados de prensa, los puntos centrales para los medios de comunicación, las redes sociales, las hojas informativas y otros materiales de comunicación.

También se creó un documento de mensajes clave específicamente para trabajadores de respuesta y recuperación: [Mensajes clave sobre huracanes para empleadores, trabajadores y voluntarios](#). Puede encontrar versiones en inglés y otros idiomas (español, chino, vietnamita) de este documento en el sitio web de [Respuesta ante tormentas, inundaciones y huracanes](#) del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional.

# Prepárese antes de un huracán o una inundación grave

Durante y después de un huracán, podría necesitar suministros para mantener a su familia sana y salva. Recuerde que un huracán puede interrumpir el suministro de electricidad y agua. Además, es posible que la tormenta dañe su auto y no lo pueda usar. Las calles podrían estar inundadas o bloqueadas.

## Haga un plan

Aunque no haya peligro de huracán o de tormenta grave en este momento, asegúrese de que usted y su familia estén preparados.

- Almacene suministros de emergencia, incluidos los de [uso personal](#), para su casa y su auto. Hay una lista disponible de artículos que puede incluir en un kit de suministros de emergencia en el sitio web de ready.gov: <https://www.ready.gov/es/kit>.
- Anote los números de teléfono de emergencia y téngalos en un lugar accesible para todos en su casa. Haga una copia de estos números para tener en el trabajo o la escuela, cerca de cada teléfono en su casa o en el refrigerador. También guárdelos en los celulares de todos.
- Averigüe dónde está el refugio más cercano y cuáles son las diferentes rutas que puede tomar para llegar a él en caso de que tenga que irse de su casa.
- Asegúrese de que todos en su familia sepan cómo suenan las alertas de advertencia (mensajes de texto, sirenas, transmisión de televisión) en su área y qué hacer si se activan.
- A veces se forman tornados durante los huracanes. Sepa cuál es el lugar más seguro para refugiarse en caso de que se forme un tornado. Los lugares seguros incluyen sótanos para tormentas, sótanos o habitaciones internas que no tengan ventanas y que se encuentren en el piso más bajo de la casa (baño, clóset o pasillo central). Tenga en cuenta que también podría haber inundaciones durante un huracán. Si tiene una advertencia de inundación y tornado a la misma vez, vaya al piso más bajo que todavía esté seco y manténgase lejos de las ventanas.
- Si planea usar un generador portátil en caso de un corte de electricidad, asegúrese de tener un detector de dióxido de carbono (CO) que funcione y use pilas, o tenga pilas de reserva, colocado en un lugar donde se despertaría si sonara la alarma mientras duerme.
- Compre un extintor de incendios y asegúrese de que su familia sepa dónde encontrarlo y cómo usarlo.

Para obtener más información sobre cómo hacer un plan de acción para emergencias, visite <https://www.cdc.gov/prepare-your-health/plan-ahead/>.

Para obtener más información sobre cómo mantenerse seguro durante un tornado, visite <https://www.cdc.gov/tornadoes/es/safety/directrices-de-seguridad-durante-de-un-tornado.html>.

## Prepare un suministro de alimentos para emergencias

Un desastre puede interrumpir fácilmente el suministro de alimentos en cualquier momento, así que planifique tener una provisión de alimentos, incluso para mascotas, en casa para al menos dos semanas, o una provisión de alimentos y alimentos para mascotas a mano para tres días si planea evacuar.

### Guarde alimentos:

- Que puedan almacenarse durante mucho tiempo.
- Que requieran poca o ninguna cocción, agua o refrigeración, por si se interrumpen los servicios públicos.
- Que satisfagan las necesidades de los bebés (alimentos para bebés o fórmula, si se necesita).
- Que satisfagan necesidades alimentarias específicas. Por ejemplo, si tiene una condición médica, como diabetes, empaque un kit con alimentos de emergencia adecuados para la diabetes. Incluya agua, cajas de jugo (como fuentes de acción rápida de azúcar), y refrigerios con carbohidratos complejos, como nueces, galletitas de mantequilla de maní y paquetes de galletitas saladas con atún. Esto es importante, especialmente si usa insulina.

### Cómo almacenar alimentos para emergencias

Cuando almacene alimentos, no es necesario comprar alimentos deshidratados ni otros tipos para emergencias.

- Verifique las fechas de vencimiento de los alimentos enlatados y las mezclas secas. Los alimentos envasados en casa por lo general deben botarse después de un año.
- Consuma y reemplace los alimentos antes de su fecha de vencimiento.
- Ciertas condiciones de almacenamiento pueden también alargar la vida útil de los alimentos enlatados o secos. La ubicación ideal debe ser un lugar fresco, seco y oscuro. La mejor temperatura es entre 40 °F y 70 °F (4 °C a 21 °C).
- Almacene los alimentos lejos de las estufas para cocinar o las salidas de aire de los refrigeradores. El calor hace que muchos alimentos se echen a perder más rápido.
- Almacene los alimentos lejos de productos a base de petróleo como la gasolina, el aceite, las pinturas y los solventes. Algunos alimentos absorben sus olores.
- Proteja los alimentos contra los roedores y los insectos. Los artículos almacenados en cajas o envases de papel se conservarán por más tiempo si tienen una envoltura gruesa o se los guarda en recipientes herméticos a prueba de agua.

### Preparación de alimentos

La preparación de alimentos después de un desastre u otra emergencia puede ser difícil debido a los daños que haya tenido la casa y los cortes de electricidad, gas y agua. Tener los siguientes artículos disponibles lo ayudará a preparar los alimentos de manera segura:

- Utensilios de cocina.
- Cuchillos, tenedores y cucharas.
- Platos, vasos y tazas desechables, y toallas de papel.
- Un abrelatas y un destapador manuales.
- Papel de aluminio resistente.
- Una parrilla de gas propano o de carbón, o una estufa para acampar.

Combustible para cocinar, como carbón. (ADVERTENCIA: solo use una parrilla de carbón o una estufa para acampar afuera de la casa, para evitar la inhalación de humo y la intoxicación por monóxido de carbono).

Para obtener más información sobre las necesidades con respecto a los alimentos y el agua antes de un desastre, visite <https://www.cdc.gov/food-safety/es/foods/mantenga-los-alimentos-seguros-despues-de-un-desastre-o-una-emergencia.html>.

## Prepare un suministro de agua para emergencias

- Almacene al menos 1 galón de agua por día para cada persona y cada mascota para cocinar y beber. Considere almacenar más agua en climas cálidos, para mujeres embarazadas y personas enfermas.
- Almacene un suministro de agua suficiente para al menos 3 días para cada persona y cada mascota. Trate de tener una reserva de agua suficiente para 2 semanas si es posible.
- Verifique la fecha de vencimiento del agua comprada en una tienda; reemplace el agua que no compre en una tienda cada 6 meses.
- Almacene una botella de blanqueador con cloro de uso doméstico sin aroma para [desinfectar el agua](#) y para usar en la limpieza y la higienización general. Trate de almacenar el blanqueador con cloro en un área donde la temperatura promedio se mantenga alrededor de 70 °F (21 °C). Debido a que la cantidad de cloro activo en el blanqueador disminuye con el tiempo por el deterioro normal, considere cambiar la botella una vez al año. Con el tiempo, la cantidad de cloro activo en el blanqueador comienza a degradarse y es mucho menos eficaz para desinfectar y matar microbios.

Puede encontrar más información sobre cómo desinfectar agua potable en el sitio web de los CDC:

- <https://www.cdc.gov/water-emergency/es/about/how-to-make-water-safe.html>

## Recipientes de agua (para limpieza y almacenamiento)

- El agua embotellada comprada en una tienda es el suministro de agua para emergencias más seguro y confiable.
- Si va a preparar un suministro de agua para emergencias, use recipientes de almacenamiento de agua de uso alimentario, como los que se encuentran en las tiendas de excedentes militares o de artículos para acampar.
- Si no puede usar un recipiente de uso alimentario para almacenar el agua, asegúrese de que el recipiente que elija:
  - Tenga una tapa que pueda cerrarse bien.
  - Esté hecho de materiales durables que no se puedan romper (es decir, no de vidrio).
  - De ser posible, use un recipiente que tenga boca o cuello angosto para que el agua se pueda verter.

NO USE recipientes que se hayan usado previamente para almacenar sustancias químicas tóxicas líquidas o sólidas (cloro, pesticidas, etc.).

### **Antes de llenarlos con agua segura para usar, tome las siguientes medidas para limpiar e higienizar los recipientes de almacenamiento:**

1. Lave el recipiente con agua y jabón de lavar platos y enjuáguelo por completo con agua limpia.
2. Desinfecte el recipiente al añadir una solución hecha con 1 cucharadita de blanqueador de cloro de uso doméstico sin aroma mezclada con un cuarto de galón (un litro) de agua.
3. Cierre el recipiente y agítelo bien para que la solución desinfectante con cloro toque todas las superficies interiores.
4. Espere al menos 30 segundos y vacíe la solución desinfectante del recipiente.
5. Deje que el recipiente vacío y desinfectado se seque al aire antes de usarlo O enjuáguelo con agua limpia y segura, que haya sido tratada.

**Para almacenar agua de manera adecuada:**

- Póngale una etiqueta al recipiente que diga "agua para beber" y la fecha.
- Remplace cada seis meses el agua almacenada que no haya sido embotellada comercialmente.
- Trate de mantener el agua almacenada en un lugar con una temperatura fresca constante.
- No guarde los recipientes de agua directamente bajo la luz del sol.
- No guarde los recipientes de agua en áreas donde haya sustancias tóxicas, como gasolina o pesticidas.

Para obtener más información sobre cómo preparar un suministro de agua de emergencia, visite <https://www.cdc.gov/water-emergency/es/about/how-to-create-and-store-an-emergency-water-supply.html>.

**Productos de seguridad y cuidado personal**

Junte todos los medicamentos que podría necesitar, incluso medicamentos con y sin receta, como aquellos para aliviar el dolor y bajar la fiebre, antihistamínicos y antidiarreicos.

**Junte artículos de seguridad, como:**

- Botiquín de primeros auxilios e instrucciones
- Radio que funcione con pilas
- Linternas
- Pilas adicionales
- Dinero en efectivo
- Sacos (bolsas) de dormir o mantas extra
- Extintor de incendios

**Junte productos de cuidado personal, como:**

- Desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol
- Toallitas húmedas para la higiene (como las toallitas húmedas para bebés) en caso de que no tenga agua limpia
- Jabón
- Pasta de dientes
- Tampones y toallas higiénicas
- Pañales

Para obtener más información sobre lo que necesitará para prepararse para la tormenta, visite <https://www.cdc.gov/hurricanes/es/safety/como-prepararse-para-los-huracanes-y-otras-tormentas-tropicales.html>.

## Prepare a su familia para la tormenta

Conozca la diferencia entre una alerta de vigilancia y un aviso de huracán.

Esté atento a las alertas que el Servicio Nacional de Meteorología emita por televisión o radio, o busque la información en Internet. Hay dos tipos de alerta:

- Las alertas de vigilancia de huracán indican que es posible que se presenten condiciones huracanadas (vientos sostenidos de 74 millas por hora [mph] o mayores) en un área determinada. Los expertos anuncian las alertas de vigilancia de huracán 48 horas antes de que se esperen vientos con fuerza de tormenta tropical (vientos sostenidos de 39 a 73 mph).
- Los avisos de huracán son más graves. Significan que se esperan vientos con fuerza de huracán en un área determinada. Los expertos los anuncian 36 horas antes de que se esperen estos vientos en el área a fin de dar a las personas suficiente tiempo para prepararse para la tormenta.

Para obtener más información sobre las alertas de vigilancia y los avisos de huracán, consulte el sitio web del [Centro de Huracanes del Servicio Nacional de Meteorología](#).

Si se entera de que existe una alerta de vigilancia o un aviso de huracán o inundación en su zona, puede tomar medidas para prepararse.

## Prepare a su familia

- Repase su plan de acción para emergencias con su familia. Asegúrese de tener los suministros que necesitan.
- Revise continuamente si hay información actualizada sobre la tormenta en la televisión o radio locales y en Internet.
- Preste atención a las alertas o señales de advertencia (como alertas de mensaje de texto, advertencias de transmisión de televisión o sirenas).
- Lleve con usted los documentos importantes (como testamentos y pasaportes).
- Llame al hospital, al departamento de salud pública o a la policía si tiene necesidades que requieran atención especial. Si usted o uno de sus seres queridos es mayor o tiene una discapacidad y no podrá irse rápidamente, busque consejos sobre qué hacer.
- Si planea usar un generador portátil en caso de un corte de electricidad, encuentre un lugar seguro afuera, a 20 pies de distancia de las puertas, ventanas o rejillas de ventilación para colocar su generador.
- Revise las pilas del detector de monóxido de carbono. Las intoxicaciones por monóxido de carbono pueden ser mortales.

Para obtener más información sobre cómo preparar a su familia para un desastre, visite <https://www.cdc.gov/hurricanes/es/safety/como-prepararse-para-los-hurricanes-y-otras-tormentas-tropicales.html>.

## Ponga las mascotas y los animales de granja en un lugar seguro

Todos los refugios de emergencia aceptan animales de servicio, pero tenga en cuenta que los refugios y muchos hoteles podrían no dejarle llevar a su mascota si necesita evacuar. Consulte al departamento de salud pública local si se permiten mascotas en los refugios.

Para obtener más información sobre la **seguridad de las mascotas**, visite <https://www.cdc.gov/healthy-pets/emergency-preparedness/>.

## Prepare su casa para la tormenta

- Despeje el jardín. Asegúrese de que no haya nada que pueda salir volando durante la tormenta y dañar la casa. Guarde las bicicletas, los muebles de jardín, las parrillas, los tanques de propano y el material de construcción adentro o en un lugar resguardado.
- Cubra las puertas y ventanas por fuera. Utilice persianas contra tormentas o clave una plancha de madera contrachapada sobre los marcos de las ventanas para protegerlas. Esto puede ayudar a protegerlo para que no se lastime con pedazos de vidrio roto.
- Esté preparado para cortar la electricidad. Si se inunda su casa, ve cables del tendido eléctrico caídos o se debe ir de su casa, corte la electricidad.
- Llene recipientes de agua limpios con agua para beber. Se recomienda que lo haga por si se corta el agua durante la tormenta. También puede llenar los lavamanos o fregaderos y las bañeras con agua para lavar.
- Revise las pilas de los detectores de monóxido de carbono (CO) para prevenir las intoxicaciones por monóxido de carbono.
- Baje el termostato del refrigerador y el congelador a la temperatura más fría posible. Si se corta la electricidad, los alimentos se mantendrán frescos por más tiempo.

Para obtener más información sobre cómo preparar su casa para un desastre, visite <https://www.cdc.gov/hurricanes/es/safety/como-prepararse-para-los-huracanes-y-otras-tormentas-tropicales.html>

## Prepare su auto para la tormenta

- Llene el tanque de gasolina.
- Revise el kit de emergencias de su auto.
- Guarde los autos y las camionetas dentro del garaje o bajo techo.
- Si no tiene un auto, podría considerar hacer planes con amigos o familiares para que lo lleven si necesita evacuar.

## Prepare un kit de emergencia para tener en el auto

Mantenga siempre un kit de emergencia en el auto en caso de que tenga que irse rápido durante un huracán. Asegúrese de que incluya:

- Luces de bengala.
- Cables de arranque.
- Mapas.
- Herramientas, como un kit para emergencias en carreteras.
- Botiquín de primeros auxilios e instrucciones.
- Un extintor de incendios.
- Sacos (bolsas) de dormir o mantas.
- Linterna y pilas adicionales.
- Un sistema de posicionamiento global (GPS, por sus siglas en inglés), ya sea en su auto o en su *smartphone*, también puede ayudar en caso de emergencia.

Para obtener más información sobre cómo preparar su auto para un desastre, visite:

- <https://www.cdc.gov/hurricanes/es/safety/como-prepararse-para-los-huracanes-y-otras-tormentas-tropicales.html>
- <https://www.ready.gov/es/auto>

## Evacue o quédese en casa

**Si se aproxima un huracán o una inundación grave, podría oír una orden de evacuación (de irse de su casa).** Nunca ignore una orden de evacuación. Es posible que incluso las casas fuertes, bien construidas, no puedan resistir una tormenta extrema con vientos fuertes y altos niveles de agua. No vale la pena quedarse, y arriesgar su salud y seguridad para proteger su propiedad.

También es posible que oiga una orden de quedarse en casa. A veces, quedarse en casa es más seguro que irse.

### Si debe evacuar

Lleve su kit de suministros de emergencia y solo lo que realmente necesite, como su teléfono celular, cargadores, medicamentos, documento de identidad (como pasaporte o licencia de conducir) y dinero en efectivo.

- Asegúrese de tener el kit de emergencia en el auto.
- Si tiene tiempo, corte el suministro de gas, electricidad y agua. También desenchufe los aparatos electrodomésticos.
- Siga los caminos que los trabajadores de emergencias recomienden, aunque haya tránsito. Es posible que las otras rutas estén bloqueadas.

### Si debe quedarse en casa

Siga monitoreando la radio o la televisión locales para ver si hay información nueva sobre el huracán o la inundación.

- Quédese adentro. Aunque se vea tranquilo, no vaya afuera. Espere hasta oír o ver un mensaje oficial que diga que la tormenta ha pasado. A veces, en el medio de una tormenta hay un momento de calma, pero vuelve a empeorar rápidamente.
- Manténgase lejos de las ventanas. Podría lesionarse con pedazos de vidrio roto durante la tormenta. Quédese en una habitación que no tenga ventanas o métase dentro de un clóset.
- Tenga cuidado. Los escombros, como pedazos de vidrio roto y otros objetos, pueden salir volando con mucha velocidad por el viento. Estos escombros que salen volando por el aire son la causa más común de lesiones durante los huracanes. También tiene mayor riesgo de fracturarse un hueso o de cortarse con clavos, metal u otros objetos.
- Esté preparado para irse. Si las autoridades de emergencia le ordenan que se vaya o si se daña su casa, es posible que deba ir a un refugio o a la casa de un vecino.

Para obtener más información sobre las evacuaciones de emergencia, visite <https://www.cdc.gov/hurricanes/es/safety/como-prepararse-para-los-huracanes-y-otras-tormentas-tropicales.html>.

# Prevenga las enfermedades después de un huracán o una tormenta severa

## Seguridad relacionada con las aguas de inundación

Las aguas de inundación y las aguas estancadas pueden ser peligrosas y hacerlo vulnerable a enfermedades infecciosas, peligros químicos y lesiones.

### Si hay una inundación:

- Vaya a terrenos más altos. Salga de las áreas que se puedan inundar. Esto incluye hondonadas, depresiones, zonas bajas, cañones o cañadas, arroyos o torrenteras, etc.
- No se quede en el ático de su casa. Si el piso más alto de su casa se vuelve peligroso, suba al techo. Llame al 911 para pedir ayuda y quédese en el teléfono hasta que le contesten.

### No se meta en el agua de inundación

El agua de inundación puede contener muchas cosas que podrían ser dañinas. No sabemos qué hay exactamente en el agua de inundación en un momento determinado. Es importante protegerse contra la exposición al agua de inundación, independientemente de cuál sea la fuente de contaminación. La mejor manera de protegerse es permaneciendo fuera del agua.

- No permita que los niños jueguen en áreas inundadas.
- No les permita jugar con juguetes que hayan sido contaminados por el agua de inundación y no se hayan [desinfectado](#).
- No se bañe en agua que podría estar contaminada con aguas residuales o sustancias químicas tóxicas. Esto incluye el agua de los ríos, arroyos o lagos que estén contaminados con agua de inundación.

### Si entra en contacto con agua de inundación:

- Lávese el área con agua limpia y jabón lo más pronto posible. Si no tiene agua y jabón, use toallitas húmedas o desinfectante a base de alcohol.
- Trate las [heridas](#) y si es necesario busque atención médica.
- Lave con agua caliente y detergente la ropa que esté contaminada con aguas residuales o de inundación antes de volver a usarla.

### No maneje en áreas inundadas

- No maneje en áreas inundadas: ni un auto ni ningún otro vehículo lo protegerá de las aguas de inundación. Podrían detenerse en el agua en movimiento o ser arrastrados.
- Todas las personas tienen riesgo de ahogarse en las aguas de inundación, independientemente de su capacidad para nadar.  
El agua poco profunda que fluye con rapidez puede ser mortal; incluso el agua estancada de poca profundidad puede ser peligrosa para los niños pequeños.
- Respete siempre las advertencias sobre los caminos inundados.

Para obtener más información sobre la seguridad relacionada con las aguas de inundación, visite <https://www.cdc.gov/floods/es/safety/directrices-de-seguridad-aguas-de-inundacion.html>.

## Manténgase seguro en el calor extremo

Esté atento al riesgo que corren usted y otras personas de tener un golpe de calor, agotamiento por calor, calambres por calor y desmayos.

Algunas personas tienen más riesgo de tener una enfermedad relacionada con el calor que otras. Asegúrese de estar pendiente de estos grupos y siga los consejos para mantenerlos seguros:

- Personas mayores (65 años o más)
- Personas con discapacidades
- Personas con diabetes
- Personas con otras enfermedades crónicas
- Personas que trabajan al aire libre
- Bebés y niños
- Miembros de hogares de bajos ingresos u hogares sin aire acondicionado
- Deportistas
- Mascotas

El golpe de calor es la enfermedad más grave relacionada con el calor. Sucede cuando el cuerpo no puede controlar su propia temperatura y esta sube rápidamente. La sudoración no es eficaz y el cuerpo no puede enfriarse. La temperatura del cuerpo podría subir a los 106 °F (41 °C) o más en unos 10 a 15 minutos. Los golpes de calor pueden provocar la muerte o discapacidad si no se da atención médica de emergencia.

### Si no tiene aire acondicionado en casa:

- Comuníquese con el departamento de salud local o busque en su área un refugio que tenga aire acondicionado.
- Vaya a un centro comercial o a una biblioteca pública por un rato; incluso pasar unas pocas horas en un ambiente con aire acondicionado puede ayudar.
- Dúchese o báñese con agua fresca.
- No dependa solamente de los ventiladores para mantenerse fresco. Si bien los ventiladores eléctricos podrían ofrecerle algo de alivio, cuando la temperatura está muy alta no prevendrán las enfermedades relacionadas con el calor.

Para obtener más información sobre cómo prevenir las enfermedades relacionadas con el calor, visite <https://www.cdc.gov/heat-health/es/about/acerca-del-calor-y-su-salud.html>.

Para obtener más información sobre la seguridad frente al calor para trabajadores, visite <https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/>.

## Protéjase de la contaminación del aire

Después de una gran tormenta, la quema de escombros y desechos, la liberación de sustancias químicas y otros incidentes pueden causar una mala calidad del aire. La exposición a la contaminación del aire pone en mayor riesgo a las personas con asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc) o enfermedad cardíaca, además de los bebés y los niños, pero todas pueden sentir los efectos, como irritación de los ojos, los pulmones y la garganta.

Cuando los informes noticiosos, el índice de calidad del aire de la EPA u otros anuncios públicos adviertan que los niveles de contaminación del aire son altos:

- Reduzca la cantidad de tiempo que pasa afuera y pase más tiempo en interiores, donde los niveles de contaminación son generalmente más bajos.
- Si está limpiando los daños causados por la tormenta, trate de hacer el trabajo en interiores cuando los niveles de contaminación estén altos afuera, y haga el trabajo en exteriores cuando los niveles de contaminación estén bajos, lo que por lo general ocurre en la mañana y al atardecer.

- Escoja hacer actividades al aire libre que sean más fáciles (como caminar en lugar de correr) para no hacer tanto esfuerzo para respirar.
- Evite los caminos y las carreteras con mucho tránsito, donde la contaminación del aire por lo general es más alta debido a las emisiones de los autos y camiones.

## Olores

Los olores pueden ser agradables o desagradables. Por lo general, la mayoría de las sustancias que causan olores en el aire exterior no están presentes a niveles que puedan causar lesiones graves, efectos en la salud a largo plazo o la muerte. Sin embargo, los olores pueden afectar la calidad de vida y la sensación de bienestar.

No todos tienen la misma reacción a los olores ambientales. Por lo general, las personas jóvenes y las mujeres pueden ser más sensibles a los olores. Las personas que no fuman generalmente son más sensibles a los olores que los fumadores. Si usted tiene depresión o trastornos de ansiedad, o si tiene migrañas, alergias, asma u otra enfermedad pulmonar crónica, podría sentirse peor si se expone a olores desagradables durante mucho tiempo.

Es posible que presente signos y síntomas cuando esté expuesto a olores ambientales, pero los síntomas normalmente desaparecen cuando el olor se va. Los síntomas más comunes que los olores ambientales causan son dolor de cabeza y náuseas.

### Usted puede reducir su exposición a olores:

- Si hace ejercicio adentro los días en que haya más olor ambiental.
- Si se queda adentro cuando esté con alergia o asma, o se intensifiquen sus problemas pulmonares crónicos.
- Si se aleja del área por algunas horas, si fuera posible.

Para obtener más información sobre los olores ambientales, visite <https://www.atsdr.cdc.gov/odors/>.

## Higiene personal y lavado de manos

Siempre preste atención a los consejos específicos de los funcionarios de salud locales sobre si puede usar agua de la llave para la higiene personal después de una emergencia relacionada con el agua.

### Lavado de manos

Mantener las manos limpias durante una emergencia ayuda a prevenir la propagación de microbios. Cuando haya una advertencia de que se debe hervir el agua o de que no se debe beber, podría ser seguro usar el agua de la llave para lavarse las manos. Si las autoridades locales recomiendan mayor precaución, use agua que haya sido hervida o desinfectada y jabón para lavarse las manos.

### Siga estos pasos para asegurarse de lavarse las manos adecuadamente:

- Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre la llave y póngase jabón.
- Frótese las manos enjabonadas hasta hacer espuma. Frótese la espuma por la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Restriéguese las manos por al menos 20 segundos.
- Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
- Séqueselas con una toalla limpia o al aire.

Puede crear una estación temporal para el lavado de manos con una jarra grande con agua limpia (por ejemplo, con agua hervida o desinfectada).

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar los microbios en la mayoría de las situaciones. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Los desinfectantes de manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en algunas situaciones, pero no eliminan todos los tipos de microbios.

Los desinfectantes de manos no son eficaces cuando las manos están visiblemente sucias.

## Bañarse y ducharse

Si tiene servicio de agua municipal, preste atención a los consejos de los funcionarios de salud locales sobre el uso del agua para bañarse o ducharse después de que haya ocurrido una emergencia relacionada con el agua. A veces, puede usar para bañarse el agua que no es segura para beber, pero tenga cuidado de no tragar nada de ella y de que no le entre a los ojos.

### No use para bañarse:

- agua que podría estar contaminada con aguas residuales o sustancias químicas tóxicas;
- agua de ríos, arroyos o lagos que estén contaminados con agua de inundaciones, desechos humanos o desechos animales.

Si obtiene agua potable de un pozo privado, preste atención a los consejos de las autoridades de salud locales acerca del uso del agua de su pozo para ducharse y bañarse. Si la casa se quedó sin electricidad, determine si el pozo perdió presión. Esto es importante incluso si volvió la electricidad. Si ha ocurrido una inundación de gran magnitud o sospecha que su pozo de agua puede haberse contaminado o perdido presión, comuníquese con el departamento de salud local, estatal o tribal para obtener consejos específicos sobre el análisis y la desinfección de los pozos de agua.

## Lavado de dientes

Use solamente agua limpia para lavarse los dientes. Preste atención a las autoridades locales para averiguar si el agua de la llave es segura para lavarse los dientes.

## Lavado de heridas

Mantenga las heridas limpias y cubiertas durante una emergencia. Se pueden producir infecciones en las heridas abiertas y la piel con sarpullido que estuvieron expuestas a agua contaminada.

- Evite entrar en contacto con el agua de inundación, agua salada o agua salobre si tiene alguna herida abierta (esto incluye cortes y raspones).
- Mantenga las heridas abiertas lo más limpias posible lavándolas bien con agua limpia y jabón.
- Cubra las heridas abiertas limpias con vendajes a prueba de agua para reducir la probabilidad de infección.
- Busque atención médica de inmediato si una herida se enrojece, se inflama o produce secreciones.

Para obtener más información sobre la higiene personal y el lavado de manos durante un desastre, visite: <https://www.cdc.gov/water-emergency/es/safety/guidelines-for-personal-hygiene-during-an-emergency.html>

## Enfermedades diarreicas

Comer o beber cualquier cosa contaminada con el agua de una inundación puede causar enfermedades diarreicas (como infecciones por *E. coli* o *Salmonella*). Para protegerse y proteger a su familia:

- Beba y use agua segura.
- Lávese las manos con agua y jabón en momentos clave cuando es probable que los microbios se propaguen, como después de ir al baño, antes de comer o cocinar y después de tener contacto con el agua de inundación.
  - » Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.
- No permita que los niños jueguen en áreas inundadas.
- Láveles frecuentemente las manos a los niños con agua y jabón (siempre antes de las comidas).
- No los deje jugar con juguetes que hayan sido contaminados por el agua de inundación y que no hayan sido desinfectados.
- Siga las directrices para [cambiar pañales de manera segura](#).

Para obtener información sobre cómo prevenir enfermedades diarreicas, visite <https://www.cdc.gov/water-emergency/es/safety/index.html>.

Para obtener información sobre cómo desinfectar ciertos juguetes no porosos, visite <https://www.cdc.gov/hygiene/about/when-and-how-to-clean-and-disinfect-your-home.html>.

## Leptospirosis

La leptospirosis es una enfermedad bacteriana que puede causar enfermedades graves, como insuficiencia renal (de los riñones) o hepática (del hígado), meningitis, dificultad para respirar y sangrado. Los casos de leptospirosis pueden aumentar después de un huracán o una inundación, cuando es posible que las personas tengan que meterse al agua contaminada o usarla para beber o bañarse.

La forma más importante de prevenir la leptospirosis es evitar tocar o beber el agua que pueda estar contaminada. Si esto no es posible, siga los siguientes pasos para reducir el riesgo:

- **Trate el agua para hacerla segura para beber** hirviéndola o usando un tratamiento químico adecuado, especialmente si ha sido recolectada de una fuente que podría estar expuesta a la orina de animales o contaminada por el agua de inundación en la superficie.
- **Cubra las cortaduras o abrasiones** con una curita o vendajes a prueba de agua u otro tipo de material que no deje entrar agua.
- **No camine ni nade ni se bañe, ni sumerja la cabeza en el agua ni la trague** si es agua de inundación o de una fuente de agua dulce que podría contener orina de animales o estar contaminada con el agua de la inundación en la superficie.
- **Use ropa y botas o zapatos protectores a prueba de agua** cerca del agua de inundación o de otro tipo de agua o tierra que podrían estar contaminadas con orina de animales.
- **Prevenga la infestación por roedores** manteniendo los alimentos, el agua y la basura en recipientes cerrados y poniendo trampas para los roedores que pueda haber.
- Evite comer los alimentos que podrían haber tocado los roedores.

Para obtener más información sobre la leptospirosis, visite <https://www.cdc.gov/leptospirosis/es/prevention/como-prevenir-la-leptospirosis-despues-de-un-huracan-o-una-inundacion.html>.

## Tétanos

### Protección contra el tétanos

- La vacuna contra el tétanos previene esta enfermedad; sin embargo, esta protección no dura toda la vida. Esto quiere decir que, si usted recibió la vacuna antes o tuvo tétanos previamente, todavía necesitará vacunarse con regularidad para mantener un alto nivel de protección contra esta grave enfermedad. Estar al día con la vacuna contra el tétanos es la mejor herramienta para prevenir esta enfermedad.
- La vacuna contra el tétanos se recomienda para personas de todas las edades. Después de recibir una serie de vacunas contra el tétanos durante la infancia y la adolescencia, los adultos necesitan una dosis de refuerzo contra el tétanos (Td) cada 10 años. Se puede usar la Td o la dosis de refuerzo contra el tétanos que también protege contra la tosferina o *pertussis* (Tdap). Ponerse la vacuna Tdap en lugar de la Td como un refuerzo contra el tétanos durante la edad adulta es recomendable para mantener la protección contra la tosferina.
- Si tiene heridas, debería ser evaluado para ver si necesita la vacuna contra el tétanos. Si tiene una herida punzante o una herida contaminada con materia fecal, tierra o saliva, pídale a un profesional de atención médica que determine, con base en su registro médico, si necesita una dosis de refuerzo contra el tétanos.

### Riesgo de contraer tétanos después de una exposición a aguas de inundación

- La exposición a aguas de inundación no aumenta el riesgo de contraer tétanos. Sin embargo, algunas personas podrían tener perforaciones en la piel, heridas causadas por clavos, cortes, moretones, laceraciones o rasguños (u otros tipos de lesiones en la piel) que se contaminan con agua de inundación, desechos humanos o animales, tierra, suciedad o saliva.
- Durante la evacuación de una zona y la limpieza después de una inundación, el personal de respuesta a emergencias, los trabajadores de limpieza o voluntarios podrían estar en mayor riesgo de sufrir heridas (como se mencionó anteriormente). Por esta razón, estos trabajadores deben asegurarse de estar al día con la vacuna contra el tétanos, idealmente antes de comenzar las actividades de evacuación o limpieza de una zona.
- Estar al día con la vacuna contra el tétanos puede facilitar el tratamiento de cualquier herida que pueda ocurrir.

Para obtener más información sobre el tétanos, visite <https://www.cdc.gov/tetanus/index.html>.

## Infecciones de heridas

El riesgo de lesionarse durante y después de un huracán, una inundación u otros desastres naturales es alto. La administración rápida de primeros auxilios puede ayudar a sanar heridas pequeñas y a prevenir infecciones. Para ayudar a evitar las infecciones, lávese las manos con agua y jabón antes y después de proporcionar primeros auxilios por una herida. Use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles. El tétanos y otras infecciones bacterianas y micóticas (hongos) son posibles amenazas para la salud de las personas que tienen heridas abiertas.

### Prevenga las infecciones de heridas

Las heridas abiertas y los sarpullidos expuestos a aguas de inundación pueden infectarse. Para protegerse y proteger a su familia:

- Evite el contacto con las aguas de inundación si tiene una herida abierta.
- Cubra las heridas abiertas y limpias con vendajes a prueba de agua para reducir la probabilidad de infección.
- Mantenga las heridas abiertas lo más limpias posible lavándolas bien con agua limpia y jabón.
- Busque atención médica de inmediato si una herida se pone roja, se inflama o tiene secreciones, o si usted tiene otros signos de infección como fiebre, aumento del dolor, dificultad para respirar, confusión, desorientación o frecuencia cardíaca alta.

## Trate las heridas

- Lávese cuidadosamente las manos con agua limpia y jabón si es posible.
- Evite tocar la herida con los dedos mientras la trata (si es posible, use guantes desechables).
- Retire de la parte del cuerpo afectada las joyas y ropa que interfieran con la herida.
- Aplique presión directa sobre cualquier herida que sangre para controlar la hemorragia.
- Limpie la herida cuando ya no esté sangrando.
  - » Examine las heridas para ver si hay suciedad u objetos extraños.
  - » Haga correr suavemente sobre la herida agua embotellada o agua corriente limpia (es preferible usar solución salina si hay disponible).
  - » Limpie cuidadosamente alrededor de la herida con agua limpia y jabón.
  - » Seque la herida con palmaditas, sin frotar, y cúbrala con una venda o curita adhesiva o un paño limpio seco.
- No cubra las heridas, mordeduras y heridas punzantes que no estén limpias. Las heridas que no se hayan limpiado correctamente pueden retener bacterias y causar infecciones.
- Cuando sea posible, proporcione medicamentos para aliviar el dolor.
- Revise la herida cada 24 horas.

## Cuándo buscar atención médica

### Busque atención médica tan pronto como sea posible si:

- Hay un objeto extraño (tierra, madera, metal u otro tipo de objeto) incrustado en la herida.
- La herida es causada por la mordedura o picadura de un animal.
- La herida es causada por un objeto punzante sucio.
- La herida está infectada (hay aumento del dolor, hinchazón, enrojecimiento o supuración, o aparece fiebre).
- Hay signos de septicemia (infección de la sangre) como confusión o desorientación, dificultad para respirar, frecuencia cardíaca alta, fiebre o escalofríos, dolor extremo o molestia, o piel pegajosa o sudorosa.

## Otras consideraciones

- Tenga en cuenta que se pueden producir distintos tipos de infección por la exposición de las heridas al agua estancada, la vida marina y el agua de mar.
- Las heridas que entran en contacto con la tierra y la arena pueden infectarse.
- Las heridas punzantes pueden tener pedazos de ropa y suciedad incrustados que pueden causar infecciones.
- Las lesiones por aplastamiento tienden a infectarse más que las heridas causadas por cortes.
- Tome medidas para prevenir el tétanos. (Vea la sección “Tétanos”).

Para obtener más información sobre el cuidado de las heridas después de un desastre, visite [https://www.cdc.gov/disasters/00\\_images/woundcare/wound-care-spanish-508.pdf](https://www.cdc.gov/disasters/00_images/woundcare/wound-care-spanish-508.pdf).

# Seguridad de los alimentos después de una tormenta

## Después de un desastre, bote lo siguiente:

- alimentos perecederos que no hayan sido refrigerados o congelados de manera adecuada debido a cortes de electricidad;
- alimentos que podrían haber estado en contacto con el agua de una tormenta o inundación; y
- alimentos que tengan olor, color o textura inusual.

Los alimentos que no sean seguros pueden enfermarlo aunque se vean y huelan normales. **Si tiene dudas, ¡bote los alimentos!**

Si sospecha que el desastre ha causado daños a la estructura de su casa, no use la chimenea para cocinar hasta que haya sido inspeccionada por si tiene grietas y daños. Las chispas pueden filtrarse hasta el ático a través de las grietas no detectadas e iniciar un incendio.

## Durante y después de un corte de electricidad

Mantenga las puertas del refrigerador y congelador cerradas lo más posible mientras dure el corte de electricidad.

Si no hay electricidad, un congelador lleno mantendrá los alimentos seguros por 48 horas (24 horas si está medio lleno) si no abre la puerta. Si no hay electricidad, el refrigerador mantendrá los alimentos seguros por hasta 4 horas si no abre la puerta.

## Alimentos para botar

Bote los siguientes alimentos:

- Todos los alimentos perecederos (como carnes, aves, pescados, huevos y sobras) que estén en el refrigerador si la electricidad se interrumpió por 4 horas o más.
- Todos los alimentos perecederos que estén en el congelador si se han descongelado.

Usted puede volver a congelar o cocinar los alimentos del congelador de manera segura si todavía tienen cristales de hielo y se sienten tan fríos como si estuvieran refrigerados. Consulte esta tabla en <https://espanol.foodsafety.gov/> para ver una lista de qué alimentos debe botar y cuáles puede volver a congelar.

## Después de una inundación

Después de una inundación, haga lo siguiente con los alimentos y recipientes que pudieron haber estado en contacto con el agua de inundación o tormenta.

## Alimentos para botar

### Bote los siguientes alimentos o recipientes para alimentos:

- Alimentos que tengan olor, color o textura inusual.
- Alimentos que estén en envases que no sean resistentes al agua.
- Alimentos que estén en recipientes de cartón, incluidos el jugo, la leche y la fórmula para bebés.
- Recipientes para alimentos con tapas de rosca, tapas a presión, tapas endentadas, tapas de media rosca, tapas abatibles y tapas que abren con botón.
- Alimentos en conserva envasados en casa. No se pueden desinfectar.
- Alimentos enlatados o recipientes que estén hinchados, abiertos o dañados.
- Latas o recipientes para alimentos si chorrean líquido o espuma al abrirlos, o si el alimento en el interior cambió de color, está enmohecido o huele mal.

**Si tiene dudas, ¡bote los alimentos!**

## **Limpie y desinfecte las superficies de contacto con los alimentos en sitios que se inundaron**

Bote las tablas para cortar de madera, las tetinas de los biberones y los chupetes si han entrado en contacto con agua de inundación. Los métodos de desinfección no son eficaces para eliminar de esos artículos los contaminantes del agua de inundación. Limpie y desinfecte platos, utensilios y otras superficies que entren en contacto con los alimentos (como los cajones del refrigerador y los mesones de la cocina) en un proceso de cuatro pasos:

1. Lávelos con agua caliente y jabonosa.
2. Enjuáguelos con agua limpia y segura.
3. Desinfectelos:
  - Haga una solución de 1 taza (8 onzas o 240 mL) de blanqueador con cloro (*bleach*) sin aroma de uso doméstico en 5 galones de agua limpia.
  - Remoje los artículos en la solución de blanqueador con cloro durante 1 minuto (la solución debe cubrir completamente los artículos).
  - Para lo que no pueda colocar en la solución (como los mesones) aplique la solución con un trapo.
4. Deje que se sequen al aire.

## **Recupere los alimentos preparados comercialmente**

Cómo recuperar las latas y las bolsas de plástico o metálicas (como los paquetes flexibles no perecederos de jugo) de alimentos preparados comercialmente:

1. Quite las etiquetas, de ser posible. Tome nota de la fecha de vencimiento.
2. Limpie con un cepillo o trapo el polvo o el sedimento.
3. Lave las latas y las bolsas con agua jabonosa caliente.
4. Enjuague las latas y bolsas con agua limpia y segura.
5. Desinfecte las latas y las bolsas en una de dos maneras:
  - Colóquelas en una solución de 1 taza (8 onzas o 240 mL) de blanqueador con cloro de uso doméstico sin aroma en 5 galones de agua durante 15 minutos O
  - Póngalas en una olla con agua, haga hervir el agua y mantenga el hervor durante 2 minutos.
6. Vuelva a etiquetar las latas o las bolsas con un marcador. Incluya la fecha de vencimiento.
7. Consuma los alimentos que estén en las latas o bolsas lo antes posible.

Para obtener más información sobre cómo mantener los alimentos seguros después de un desastre, visite <https://www.cdc.gov/food-safety/es/foods/mantenga-los-alimentos-seguros-despues-de-un-desastre-o-una-emergencia.html>.

# Agua segura después de una tormenta

## Use agua segura

Si se encuentra en medio de un desastre o una emergencia, es importante que tome medidas para prevenir enfermedades transmitidas por agua no segura. Después de una emergencia, especialmente después de una inundación, puede ser que no haya agua potable o que no sea segura para beber.

Nunca use el agua de radiadores ni calderas que formen parte del sistema de calefacción de su casa.

- No use agua que sospecha que está contaminada o que le han dicho que lo está para beber, preparar alimentos, hacer hielo, hacer fórmula para bebés, lavar platos, lavarse los dientes o lavarse las manos.
- Use agua embotellada, hervida o tratada para beber, cocinar y la higiene personal.
- Siga las recomendaciones específicas de su departamento de salud estatal, local o tribal respecto a hervir o tratar el agua en su zona.
- Evite el consumo de alcohol. Las bebidas con alcohol deshidratan el cuerpo, lo que aumenta la necesidad de tomar agua.

## No use agua de pozo contaminada.

Las inundaciones y otros desastres pueden dañar los pozos de agua y causar la contaminación de los acuíferos y los pozos. Las aguas de inundación pueden contaminar el agua de pozo con estiércol del ganado, desechos cloacales, sustancias químicas y otros contaminantes que pueden causar enfermedades si esa agua se usa para beber, bañarse y otras actividades de higiene. Los pozos excavados, los pozos perforados y otros tipos de pozos que tengan menos de 50 pies de profundidad tienen más probabilidades de contaminarse, incluso si el daño no es evidente.

Lo más seguro es beber agua embotellada hasta que usted tenga certeza de que su agua está libre de contaminantes y es segura para beber. Comuníquese con su departamento de salud local, estatal o tribal para obtener consejos específicos sobre los pozos y cómo hacer un análisis del agua.

- Si su agua viene de un pozo privado que se ha inundado, considere seguir las directrices para hacer que el agua sea segura y para encontrar fuentes de agua de emergencia hasta que sepa que el agua está libre de contaminantes y es segura para beber.
- Si han ocurrido inundaciones a gran escala o usted sospecha que un pozo puede estar contaminado, NO beba el agua. Use una fuente de agua segura, como agua embotellada o agua tratada.
- Si su casa se quedó sin electricidad, determine si el pozo perdió presión. Esto es importante incluso si volvió la electricidad. Use una fuente de agua segura, como agua embotellada o agua tratada.

Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/water-emergency/es/about/how-to-disinfect-wells-after-an-emergency.html>.

## Haga que el agua sea segura para usar

El agua comúnmente se puede hacer segura para beber al hervirla, añadirle desinfectantes o filtrarla.

**IMPORTANTE:** el agua que esté contaminada con combustible, sustancias químicas tóxicas o material radiactivo **no se hará segura** al hervirla o desinfectarla. Use una fuente diferente de agua si sabe o sospecha que el agua puede estar contaminada con combustible o sustancias químicas tóxicas. Si usted sospecha que el agua está contaminada con combustible o sustancias químicas, comuníquese con su departamento de salud local para obtener consejos específicos.

## Hierva el agua

Si no tiene agua embotellada segura, debe **hervirla** para que sea segura. Hervir el agua es el método más eficaz para hacerla segura para beber, ya que mata los organismos que causan enfermedades, incluidos los virus, las bacterias y los parásitos.

### Puede mejorar el sabor del agua hervida de las siguientes maneras:

- pasándola de un recipiente limpio y desinfectado a otro, y dejándola reposar por unas horas, O
- agregándole una pizca de sal a cada cuarto de galón o litro del agua hervida.

### Pasos para hervir agua turbia

- Fíltrela a través de un paño limpio, una toallita de papel o un filtro de café O permita que se asiente.
- Separe el agua clara.
- Hierva el agua clara y siga hirviéndola durante un minuto (en altitudes de más de 6500 pies, hiérvala durante tres minutos).
- Deje que el agua hervida se enfríe.
- Guarde el agua hervida en recipientes limpios y desinfectados con tapa hermética.

### Pasos para hervir agua clara

- Hierva el agua clara y siga hirviéndola durante un minuto (en altitudes de más de 6500 pies, hiérvala durante tres minutos).
- Deje que el agua hervida se enfríe.
- Guarde el agua hervida en recipientes limpios y desinfectados con tapa hermética.

## Desinfectantes

Si no tiene agua limpia, segura, embotellada y si no es posible hervirla, muchas veces se la puede hacer más segura para beber por medio de un desinfectante como el blanqueador de cloro de uso doméstico sin aroma, yodo o tabletas de dióxido de cloro. De esa manera se pueden matar la mayoría de los organismos dañinos como los virus y las bacterias. Sin embargo, solo las tabletas de dióxido de cloro son eficaces para controlar los organismos más resistentes, como el parásito *Cryptosporidium*. Si el agua está contaminada con una sustancia química, añadirle desinfectante no la hará potable.

## Cómo desinfectar el agua con blanqueador con cloro (bleach)

El blanqueador con cloro viene con diferentes niveles de concentración. Asegúrese de saber el nivel de concentración del cloro antes de usarlo para desinfectar el agua para beber. La etiqueta debe tener esa información. Por lo general, el blanqueador con cloro de uso doméstico líquido y sin aroma tiene una concentración de hipoclorito de sodio que varía en los Estados Unidos entre el 5 % y el 9 %, aunque puede ser diferente en otros países.

### Si el agua es turbia:

Si el agua es turbia, fíltrela a través de un paño limpio, toalla de papel o filtro de café O permita que se asiente y después drene el agua clara y siga los pasos en la próxima página.

### Si el agua es clara:

1. Siga las instrucciones de la etiqueta del blanqueador con cloro para la desinfección del agua que va a usar.
2. Si no se proporcionan las instrucciones necesarias, añada un poco menos de 1/8 de cucharadita (8 gotas o alrededor de 0.5 mililitros) de blanqueador con cloro por cada galón de agua clara (o 2 gotas de cloro por cada litro o cuarto de galón de agua clara).
3. Mezcle bien.
4. Déjela reposar durante al menos 30 minutos antes de utilizarla.
5. Guarde el agua desinfectada en recipientes limpios y desinfectados con tapa hermética.

Para desinfectar el agua para el control de organismos resistentes con tabletas de dióxido de cloro:

- Siga las instrucciones del fabricante.
- Guarde el agua desinfectada en recipientes limpios y desinfectados con tapa hermética.

## Filtros

Muchos filtros portátiles pueden eliminar del agua potable parásitos como *Cryptosporidium* y *Giardia*, que causan enfermedades.

- Si usted va a elegir un filtro portátil de agua, trate de escoger uno que tenga poros lo suficientemente pequeños para eliminar tanto las bacterias como los parásitos (tamaño absoluto de los poros de 1 micrón o menos). La mayoría de los filtros de agua portátiles no eliminan bacterias ni virus.
- Lea detenidamente y siga las instrucciones del fabricante del filtro de agua. Después de filtrar el agua, añádale un desinfectante, como yodo, cloro o dióxido de cloro, para matar cualquier virus o bacterias que hayan quedado.

Para obtener más información sobre cómo hacer que el agua sea segura en una emergencia, visite <https://www.cdc.gov/water-emergency/es/about/how-to-make-water-safe.html>.

## Limpieza y preparación de recipientes personales para almacenar agua

### Cómo escoger un recipiente

Cuando almacene agua segura (agua que ha sido tratada para que sea segura para usar), es mejor usar recipientes de almacenamiento de agua de uso alimentario, los cuales no le transfieren sustancias tóxicas al agua envasada. Se pueden comprar recipientes de almacenamiento aprobados por la FDA para uso alimentario en las tiendas de artículos para acampar o de excedentes militares.

Si no puede usar un recipiente de agua de uso alimentario, asegúrese de que el recipiente que elija:

- Tenga una tapa que pueda cerrarse bien.
- Esté hecho de materiales durables que no se puedan romper (es decir, no de vidrio).

De ser posible, use un recipiente que tenga boca o cuello angosto para que el agua se pueda verter.

NO USE recipientes que se hayan usado previamente para almacenar sustancias químicas tóxicas líquidas o sólidas (cloro, pesticidas, etc.).

### Cómo limpiar y desinfectar recipientes antes de usarlos para almacenar agua

Antes de llenarlos con agua que sea segura para consumir, tome las siguientes medidas para limpiar y desinfectar los recipientes de almacenamiento:

1. Lave el recipiente con agua y jabón de lavar platos y enjuáguelo por completo con agua limpia.
2. Desinfecte los recipientes usando una solución hecha con 1 cucharadita de blanqueador con cloro (*bleach*) líquido sin aroma de uso doméstico mezclada con un cuarto de galón (un litro) de agua. Use blanqueador con cloro que contenga entre un 5 y un 9 % de hipoclorito de sodio.
3. Tape y agite bien el recipiente. Asegúrese de que la solución desinfectante entre en contacto con todas las superficies internas del recipiente.
4. Espere al menos 30 segundos y vacíe la solución desinfectante del recipiente.
5. Deje que el recipiente vacío y desinfectado se seque al aire antes de usarlo O enjuáguelo con agua limpia y segura (agua que haya sido tratada).

### Cómo sacar el agua del recipiente y cómo almacenar el agua

Consejos para sacar el agua del recipiente de manera segura:

- Si usa un cucharón u otro utensilio, use uno limpio cada vez que saque agua del recipiente para ayudar a evitar que el agua se contamine.
- Cuando saque agua, trate de no tocar ni el interior del recipiente ni el agua con las manos.
- Nunca use las manos para sacar el agua segura.

## Consejos para almacenar el agua segura en un recipiente después de limpiarlo y desinfectarlo

- Póngale una etiqueta al recipiente que diga "agua para beber" y la fecha.
- Remplace el agua almacenada cada seis meses.
- Mantenga el agua envasada en un lugar fresco (entre 50° F y 70 °F, o entre 10 y 21 C).
- No guarde los recipientes de agua directamente bajo la luz del sol.
- No guarde los recipientes de agua en áreas donde haya sustancias tóxicas, como gasolina o pesticidas.

Para obtener más información sobre cómo almacenar agua segura, visite: <https://www.cdc.gov/water-emergency/es/about/how-to-create-and-store-an-emergency-water-supply.html>.

## Cómo encontrar fuentes de agua para emergencias

Se pueden encontrar otras fuentes de agua limpia dentro y fuera de la casa. NO BEBA el agua que tenga un olor o color extraño, o que usted sepa o sospeche que pueda estar contaminada con combustible o sustancias químicas tóxicas. Esta es agua que no puede hacerse segura, por lo que debe encontrar una fuente diferente de agua para sus necesidades.

Las siguientes son posibles fuentes de agua:

### Dentro de la casa

El agua del tanque del calentador de agua de su casa. Este es el tanque que está conectado al agua que sale de la llave y la ducha. (No es el mismo tanque que contiene el agua caliente que va a los radiadores en las casas más antiguas. En estas casas, asegúrese de usar el tanque que calienta el agua de la llave, y no el tanque del sistema de calefacción de la casa).

- Cubitos de hielo derretidos que se hayan hecho con agua que no estuviera contaminada.
- El agua del tanque del inodoro de la casa (no de la taza del inodoro), si está clara y no ha sido tratada químicamente con limpiadores de inodoro, como los que hacen que el agua cambie de color.
- El líquido de las frutas y verduras enlatadas.
- El agua de las piscinas y las bañeras de hidromasaje se puede usar para la higiene personal, la limpieza y usos relacionados, pero no para beber.

Escuche los informes de los funcionarios locales para saber si debe tomar precauciones con el agua de su casa. Podría ser necesario que cierre la toma principal de agua de la casa para prevenir que entren contaminantes al sistema de tuberías de su casa.

### Fuera de la casa

El agua de los ríos, arroyos y lagos podría estar contaminada con desechos animales, desechos humanos, sustancias químicas y otros contaminantes que pueden causar enfermedades si se usa para beber, bañarse y otras actividades de higiene. En los eventos de inundación también podría estar contaminada el agua de pozo.

El agua de fuentes que estén fuera de la casa debe ser tratada al hervirla, desinfectarla o filtrarla. Si sospecha o sabe que el agua está contaminada con sustancias químicas tóxicas o combustibles, no se puede hacer segura y no se debe beber ni usar para bañarse.

Las posibles fuentes de agua que podría hacerse segura al tratarla incluyen:

- Agua de lluvia.
- Arroyos, ríos y otros cuerpos de agua que corren.
- Estanques y lagos.
- Manantiales naturales.

Nota: NO USE agua que haya sido contaminada con combustibles o sustancias químicas tóxicas.

### Para obtener más información:

- <https://www.cdc.gov/water-emergency/index.html>
- <https://www.cdc.gov/water-emergency/es/about/how-to-find-clean-water-in-an-emergency.html>

- <https://www.cdc.gov/water-emergency/es/about/how-to-make-water-safe.html>
- <https://www.cdc.gov/water-emergency/media/pdfs/make-water-safe-during-emergency-spanish-p.pdf>

## Medicamentos

Algunos medicamentos necesitan ser refrigerados para mantener su eficacia, incluidos muchos que vienen en forma líquida.

- Si hay un corte de electricidad por un día o más, bote cualquier medicamento que necesite refrigeración, a menos que la etiqueta indique lo contrario.
- Si la vida de alguien depende del medicamento refrigerado, pero este ha estado a temperatura ambiente, úselo solo hasta que consiga nuevos suministros.
- Reemplace todos los medicamentos que necesiten refrigeración tan pronto como sea posible.

## Insulina

Las personas que necesiten asistencia de emergencia para la diabetes después de una tormenta pueden llamar al 1-800-342-2382 de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 7:00 p. m.

Durante un corte de electricidad, cuando no hay insulina refrigerada disponible:

- Trate de mantener la insulina lo más fría posible, pero asegúrese de no congelarla. La insulina que ha sido congelada puede descomponerse y ser menos eficaz.
- Mantenga la insulina lejos del calor directo y de la luz directa del sol, que también pueden hacerla menos eficaz.
- Puede usar la insulina que se encuentre en viales abiertos o cerrados y que se hayan guardado a temperatura ambiente (entre 59 y 86 °F) hasta por 4 semanas.
- Puede que, siendo realistas, tenga que usar la insulina que se haya guardado a más de 86 °F. Si fuera así, monitoree su nivel de azúcar en la sangre con regularidad. Si está viviendo en un refugio de emergencia, dígame a alguien que esté a cargo si su nivel de azúcar en la sangre está muy alto o muy bajo, para que puedan conseguir ayuda si fuera necesario. Comuníquese con su médico en cuanto haya pasado la emergencia.

Para obtener más información sobre cómo manejar su insulina durante una emergencia, visite <https://www.cdc.gov/diabetes/es/articles/como-manejar-la-insulina-en-una-emergencia.html>.

## Programa de Asistencia para Medicamentos Recetados en Casos de Emergencia

El Programa de Asistencia para Medicamentos Recetados en Casos de Emergencia (EPAP) del HHS es un servicio gratuito que ayuda a los residentes a conseguir medicamentos, vacunas, suministros médicos y equipos médicos que se hayan perdido, robado o dañado debido a un desastre. El HHS activa este servicio después de ciertos desastres naturales.

Para obtener más información sobre el EPAP, visite [www.phe.gov/epap](http://www.phe.gov/epap).

# Permanezca seguro en un refugio o en condiciones de hacinamiento

## Higiene y cambio de pañales de manera segura

Siga las recomendaciones de cómo cambiar los pañales de manera higiénica y segura cuando esté en un refugio. En situaciones de emergencia, asegúrese de que las prácticas de cambio de pañales sigan siendo higiénicas para reducir la propagación de microbios. Incluso una cantidad microscópica de materia fecal puede contener millones de microbios. Aprenda cómo realizar el cambio de pañales de manera segura para no propagar los microbios en situaciones de emergencia.

Para obtener más información sobre cómo cambiar pañales de manera higiénica y segura, visite <https://www.cdc.gov/water-emergency/communication-resources/fact-sheet-safe-and-healthy-diapering-during-emergencies.html>.

## Piojos del cuerpo

Los piojos del cuerpo son insectos parasitarios que viven en las prendas de vestir y en la ropa de cama. Los piojos del cuerpo pueden propagarse en condiciones de hacinamiento, donde no hay buena higiene. Los piojos del cuerpo se propagan a través del contacto físico directo con una persona que los tenga o por el contacto con prendas de vestir, camas, ropa de cama o toallas que estén infestadas.

Las siguientes son medidas que se pueden tomar para ayudar a prevenir y controlar la propagación de los piojos del cuerpo:

- Báñese con frecuencia y póngase, por lo menos una vez a la semana, ropa que haya sido lavada adecuadamente; lave las prendas de vestir al menos una vez a la semana.
- Lave y seque las prendas de vestir y la ropa de cama infestadas usando el ciclo de agua caliente en la lavadora (a por lo menos 130 °F, o 51 °C) y el ciclo de temperatura alta en la secadora. Las prendas de vestir y los artículos que no pueden lavarse con agua pueden lavarse en seco o guardarse en una bolsa plástica sellada durante 2 semanas.
- No use las prendas de vestir, cama, ropa de cama ni toallas que haya usado una persona que tenga piojos del cuerpo.

Para obtener más información sobre los piojos del cuerpo, visite <https://www.cdc.gov/lice/es/about/acerca-de-los-piojos-del-cuerpo.html>.

## Sarna

La sarna es una condición médica de la piel causada por ácaros. Generalmente causa una picazón intensa y un sarpullido, parecido a granos, que puede afectar distintas partes del cuerpo. La sarna es contagiosa y se puede propagar rápidamente en áreas donde las personas están en contacto físico cercano.

Prevenga la sarna evitando el contacto con la piel de una persona que tenga esta enfermedad y con los artículos que haya usado una persona infestada con ácaros de la sarna (como las prendas de vestir o la ropa de cama).

La sarna se debe tratar con cremas tópicas que pueden eliminar los ácaros. Estas cremas se pueden conseguir con una receta de su proveedor de atención médica. Además de la persona infestada, también se recomienda que reciban tratamiento las personas que hayan tenido contacto con ella.

La ropa de cama, las prendas de vestir y las toallas que las personas infestadas y sus contactos cercanos hayan usado deben ser descontaminadas. Para desinfectar esos artículos:

- Lávelos en agua caliente y séquelos en el ciclo caliente de la secadora, o lávelos en seco.
- Guarde los artículos que no se puedan lavar en una bolsa de plástico sellada por al menos 72 horas.
- Limpie bien las habitaciones y pase la aspiradora en ellas.

Para obtener más información sobre la sarna, visite <https://www.cdc.gov/scabies/about/>.

## Conjuntivitis

La conjuntivitis es contagiosa y se puede propagar cuando se comparte un espacio reducido con otras personas. A continuación hay una lista de formas de minimizar la propagación de la conjuntivitis a otras personas.

### Consejos para la prevención de la conjuntivitis

Si usted tiene conjuntivitis, puede ayudar a limitar su propagación a otras personas al tomar estas medidas:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón frecuentemente. Láveselas particularmente bien antes y después de limpiarse el ojo infectado, o de aplicarse gotas o pomada. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo un 60 % de alcohol para limpiarse las manos.
- Evite tocarse o frotarse los ojos. Esto puede empeorar la condición médica o transmitirla al otro ojo.
- Con las manos limpias y utilizando un paño limpio y húmedo o un copo de algodón sin usar, límpiese varias veces al día las secreciones que tenga alrededor de los ojos. Bote a la basura los copos de algodón después de usarlos y lave los paños que haya usado con agua caliente y detergente; luego, lávese las manos nuevamente con agua tibia y jabón.
- No use el mismo dispensador o frasco de gotas para los ojos para colocarse gotas en el ojo infectado y el no infectado.
- Lave las fundas de las almohadas, las sábanas, los paños y las toallas con agua caliente y detergente con frecuencia; lávese las manos después de haber tocado esos artículos.
- Deje de usar lentes de contacto hasta que el médico de los ojos le diga que puede volver a usarlos.
- Limpie los anteojos (gafas) teniendo cuidado de no contaminar los artículos que se podrían compartir con otras personas (como las toallas de mano).
- Limpie, guarde y remplace sus lentes de contacto según las instrucciones del médico de los ojos.
- No comparta los artículos personales, como almohadas, toallitas para bañarse y otras toallas, gotas para los ojos, maquillaje para los ojos o la cara, cepillos para aplicar maquillaje, lentes de contacto, estuches para los lentes de contacto o anteojos.
- No vaya a la piscina.

### Qué hacer si está cerca de una persona con conjuntivitis

Si está alrededor de alguien que tiene conjuntivitis, puede reducir el riesgo de infectarse si toma estas medidas:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón frecuentemente. Si no tiene agua tibia y jabón disponibles, límpieselas con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo un 60 % de alcohol.
- Lávese las manos después de estar en contacto con una persona infectada o con los artículos que esa persona haya usado; por ejemplo, lávese las manos después de ponerle gotas o pomada en los ojos o después de poner su ropa de cama en la lavadora.
- Evite tocarse los ojos si no se ha lavado las manos.
- No use los artículos personales que haya usado una persona infectada; por ejemplo, no compartan las almohadas, las toallitas para bañarse y otras toallas, las gotas para los ojos, el maquillaje para los ojos o la cara, los cepillos para aplicar maquillaje, los lentes de contacto, los estuches para lentes de contacto ni los anteojos.

### Información general sobre la conjuntivitis

- La conjuntivitis es común en los niños y los adultos. Se propaga rápidamente y a veces requiere tratamiento médico, según lo que la cause.
- Hay varios virus y bacterias que pueden causar conjuntivitis. Tanto la conjuntivitis viral como la bacteriana son muy contagiosas. Cada uno de esos tipos de microbios se puede propagar de una

persona a otra de distintas maneras. Normalmente, se propagan de una persona infectada a los demás a través de lo siguiente:

- » El contacto personal cercano como, por ejemplo, al tocar o darle la mano a otra persona.
- » El aire, al toser o estornudar.
- » Tocar superficies u objetos contaminados con microbios y luego tocarse los ojos antes de lavarse las manos.

## Síntomas de la conjuntivitis

Los síntomas clásicos pueden incluir:

- Enrojecimiento de la parte blanca del ojo
- Lagrimeo
- Picazón de los ojos
- Secreciones de los ojos
- Costras en los párpados o las pestañas

Para obtener más información sobre la conjuntivitis, visite <https://www.cdc.gov/conjunctivitis/es/la-conjunctivitis.html>.

## Enfermedades respiratorias

A continuación ofrecemos algunos consejos para ayudarlo a prepararse y a reducir el riesgo de contraer enfermedades respiratorias, como el [COVID-19](#), la [influenza](#) y el [VRS](#).

### Protéjase y proteja a los demás mientras esté en un refugio público

- Siga las [medidas para prevenir enfermarse a causa de virus respiratorios](#), como lavarse las manos con frecuencia y cubrirse la nariz y la boca al toser y estornudar. Si es posible, evite compartir alimentos y bebidas con los demás.
- Cumpla con las políticas del refugio para desastres sobre usar mascarillas y mantener distancia entre las personas. Sus acciones pueden proteger a todos en el refugio, especialmente aquellos que estén [en mayor riesgo de enfermarse gravemente](#) de COVID-19.
- Avísele inmediatamente al personal [si se siente enfermo](#) al llegar al refugio o empieza a sentirse enfermo mientras esté allí.

### Ayude a sus hijos a mantenerse seguros mientras estén en un refugio público

- Enseñe y refuerce las [medidas preventivas cotidianas](#) para [mantener a los niños sanos](#).
- Sea un buen ejemplo: si usted se [lava las manos](#) con frecuencia, es más probable que sus hijos hagan lo mismo.
- Ayude a sus hijos a cumplir con las políticas del refugio para mantenerse seguros y sanos, como mantener distancia de otras familias y usar [mascarillas](#) si se requiere.
- Esté atento a [cualquier signo de enfermedad](#) en su hijo y dígame al personal del refugio si su hijo podría estar enfermo.
- Trate de hacer frente al desastre con calma y seguridad, ya que esto puede proporcionarles el mejor apoyo a sus hijos. [Ayude a los niños a sobrellevar las emergencias](#).

### Proteja a sus mascotas mientras estén en un refugio público

Se ha [reportado](#) a nivel mundial que una pequeña cantidad de mascotas, incluidos gatos y perros, se ha infectado con el virus que causa el COVID-19, en su mayoría después de haber tenido contacto cercano con personas que tenían esta enfermedad. Tenga cuidado cuando lleve un animal a algún sitio donde podría exponerse al COVID-19.

- Trate a las [mascotas](#) del mismo modo que haría con las personas que forman parte de su familia: no permita que las mascotas interactúen con personas fuera de su hogar.
- [Practique buena higiene con las mascotas](#) y lávese las manos antes y después de tocar a alguna mascota, sus alimentos, sus desechos o sus suministros.

- No les ponga mascarillas a las mascotas. Podrían causarles daño.
- Preste atención a las directrices locales sobre los planes actualizados para evacuaciones y refugios, así como a las guías de los CDC sobre [posibles refugios para mascotas](#) y [animales de servicio y terapia](#).

**Para obtener más información sobre cómo prevenir las enfermedades respiratorias, visite:**

- <https://www.cdc.gov/covid/prevention/>
- <https://www.cdc.gov/covid/index.html>
- Influenza: <https://www.cdc.gov/flu/>
- VRS: <https://www.cdc.gov/rsv/about/>

# Al regresar a casa

Regrese a su casa inundada solamente después de que las autoridades locales hayan dicho que sea seguro hacerlo.

## Limpieza e higienización de su casa

Al regresar a su casa luego de un huracán o una inundación, sepa que el agua de inundación puede contener aguas residuales y otras cosas peligrosas. Protéjase y proteja a su familia al tomar las siguientes medidas:

- Mantenga a los niños y a las mascotas fuera del área afectada hasta que se haya completado la limpieza.
- Póngase equipo de protección personal, como botas y guantes de goma, y gafas de seguridad durante la limpieza del área afectada.
- Mientras esté limpiando áreas afectadas por moho (hongos), use un respirador N-95 aprobado por NIOSH, o uno que le provea incluso más protección. Busque la identificación "N-95" en el paquete. No les ponga respiradores N-95 a los niños. Los respiradores N-95 no se pueden ajustar bien en los niños y no los protegerán. Los respiradores KN95 NO ofrecen el mismo nivel de protección que los respiradores N95.
- Retire y deseche los artículos que no se puedan lavar y desinfectar (como colchones, alfombras, almohadillado de alfombras, tapices, muebles tapizados, cosméticos, animales rellenos, juguetes de bebé, almohadas, artículos esponjosos o de goma, libros, revestimientos de muros y paredes, y la mayoría de los productos de papel).

Retire y deseche los paneles de yeso y el material de aislamiento de las paredes contaminados con aguas residuales o de inundación. Esto debe incluir los materiales que estén a un pie por encima del nivel más alto del agua.

- Realice una limpieza a fondo de todas las superficies sólidas (como pisos, concreto, molduras, muebles metálicos y de madera, mesones, aparatos electrodomésticos, fregaderos, lavamanos y otros accesorios de plomería) con agua caliente y detergente de lavandería o de lavar platos.
- Después de completar la limpieza, lávese las manos con agua limpia y jabón.
- Lave con agua caliente y detergente toda la ropa que haya usado durante la limpieza. Esta ropa debe lavarse por separado de las demás prendas de vestir y ropa de cama no contaminadas.
- Lave con agua caliente y detergente la ropa contaminada con aguas residuales o de inundación. Se recomienda usar un establecimiento público de lavadoras automáticas para lavar cantidades grandes de ropa y ropa de cama hasta que un profesional haya inspeccionado y hecho el mantenimiento a su sistema séptico para el tratamiento de aguas residuales.
- Busque atención médica inmediata si se lesiona o se enferma.

## Desinfecte los juguetes

Recuerde que todo lo que haya estado en contacto con aguas de inundación puede tener microbios. Para mantener seguros a sus hijos, asegúrese de que sus juguetes estén limpios. Algunos juguetes no se pueden limpiar, en especial aquellos que han estado en aguas de inundación. Si tiene dudas, bótelos.

- Prepare un líquido de limpieza, mezclando 1 taza de blanqueador con cloro en 5 galones de agua y úselo para limpiar los juguetes con cuidado.
- Si tiene juguetes que se puedan lavar en la lavadora de platos, hágalo en una que tenga un ciclo de secado o enjuague final que supere los 113 °F (40 °C) por 20 minutos, los 122 °F (50 °C) por 5 minutos o los 162 °F (72 °C) por 1 minuto.
- Una vez que los juguetes estén limpios, séquelos al aire.
- Los animales de peluche o los juguetes de tela que se mojen con agua de inundación se deben botar.

Para obtener más información sobre cómo regresar de manera segura a su casa después de un desastre, visite <https://www.cdc.gov/natural-disasters/es/safety/directrices-para-una-limpieza-segura-despues-de-un-desastre.html>.

## Moho

Después de los desastres naturales, como huracanes, tornados o inundaciones, el exceso de humedad y el agua acumulada contribuyen a la aparición de moho en las casas y otras edificaciones. Al regresar a una casa que se haya inundado, tenga en cuenta que puede haber moho y que puede ser un riesgo para la salud de su familia.

Si ha crecido moho en su casa, debe eliminarlo y reparar todos los problemas relacionados con el agua, como las goteras en el techo, las paredes o las tuberías. Lo más importante que puede hacer para evitar que aparezca moho es controlar la humedad en su casa. Mantenga a los niños y a las mascotas fuera del área afectada hasta que se haya completado la limpieza.

### Cómo reconocer el moho

Puede reconocer el moho de las siguientes maneras:

- **Visualmente.** Las paredes y el techo, ¿han cambiado de color o muestran señales de moho o daño causado por agua?
- **Por el olor.** ¿Siente un mal olor, como a humedad o a tierra, o un fuerte olor desagradable?

### Personas que están en mayor riesgo por el moho

- Las personas con asma, alergias u otras condiciones médicas respiratorias pueden ser más sensibles al moho.
- Las personas con el sistema inmunitario debilitado, incluso las que reciben tratamiento para el cáncer, las que han recibido un trasplante de órgano o un trasplante de células madre y las que están tomando medicamentos que inhiben el sistema inmunitario, tienen más probabilidades de tener una enfermedad grave por el moho.
- Si tiene un problema respiratorio (como el asma), el sistema inmunitario debilitado o está embarazada, evite ingresar en un edificio afectado por moho.
- Los niños no deben participar en las tareas de limpieza después de un desastre.
- Los niños y los adultos con asma o el sistema inmunitario debilitado deberían mantenerse fuera de los edificios con moho.
- En el caso de los niños y adultos sanos, la exposición al moho puede provocar tos, sibilancias, irritación de los ojos y la piel, y moqueo o congestión nasal.

### Posibles efectos en la salud por la exposición al moho

- Las personas que son sensibles o alérgicas al moho pueden presentar problemas como ataques de asma, sibilancias, congestión nasal o irritación en los ojos o en la piel.
- La exposición al moho puede ocasionar infecciones graves en personas con el sistema inmunitario debilitado.
- Si usted o algún miembro de su familia tienen problemas de salud después de haber estado expuestos al moho, comuníquese con su médico u otro proveedor de atención médica.

### Cómo evitar de manera segura que aparezca moho

- Limpie y seque la edificación tan pronto como pueda.
- Abra las puertas y las ventanas.
- Use ventiladores para secar la edificación. Coloque ventiladores para que sople el aire hacia afuera de las puertas o ventanas. No apunte ventiladores directamente al moho, hacerlo lo propagará.
- Si tiene alguna duda, ¡elimínelo! Retire todos los artículos porosos que hayan estado mojados por más de 48 horas y que no se puedan limpiar y secar completamente. Estos artículos pueden seguir siendo una fuente de aparición de moho y deben ser retirados del hogar. Los artículos porosos que no se pueden limpiar incluyen las alfombras y el almohadillado de las alfombras, los artículos

tapizados, el empapelado de las paredes, los paneles de yeso para paredes, las baldosas y los azulejos para pisos y los paneles para cielo raso, el material de aislamiento, alguna ropa, el cuero, el papel, la madera y los alimentos.

- Es importante retirar estos artículos y limpiar porque incluso el moho muerto puede causar reacciones alérgicas en algunas personas.
- Para evitar que aparezca moho, lave los artículos y las superficies mojadas con agua y detergente.
- Los dueños de casas quizás quieran guardar temporalmente algunos artículos afuera de la casa hasta que puedan presentar los reclamos al seguro.

## Cómo eliminar el moho

Para quitar el moho que haya aparecido en las superficies duras use productos comerciales, agua y jabón, o una mezcla hecha con un máximo de 1 taza de blanqueador con cloro de uso doméstico en 1 galón de agua. Siga las instrucciones del fabricante para su uso (vea la etiqueta del producto). Use un cepillo duro sobre las superficies ásperas, como el concreto.

### Cuando esté limpiando el moho:

- Nunca mezcle amoníaco u otro producto de limpieza para la casa con el blanqueador con cloro. Al mezclar el amoníaco u otros productos de limpieza con el blanqueador con cloro se producen vapores tóxicos peligrosos.
- Abra las puertas y ventanas para que entre aire fresco.
- Póngase botas y guantes de goma, y gafas protectoras durante la limpieza del área afectada.
- Si el área que se va a limpiar tiene más de 10 pies cuadrados, consulte las [directrices](#) de la Agencia de Protección Ambiental (EPA) de los Estados Unidos.
- Siga siempre las instrucciones del fabricante cuando use un blanqueador con cloro o cualquier otro producto de limpieza.

### Use protección para la nariz y la boca para no inhalar moho

- Antes de ingresar a un edificio con daño por moho, use como mínimo un respirador N-95 aprobado por NIOSH, que puede comprar en una tienda de productos para el hogar.
- Si planea pasar mucho tiempo sacando pertenencias enmohecidas o en tareas como arrancar paneles de yeso de pared enmohecidos, use un respirador de media cara o cara completa. Asegúrese de seguir las instrucciones que aparecen en el paquete para que la mascarilla del respirador quede bien ajustada a la cara.
- Los respiradores N-95 están aprobados únicamente para filtrar el polvo en el aire (por ejemplo, el que se produce al barrer, cortar con sierra y eliminar moho). Este tipo de respirador no lo protegerá contra las sustancias químicas o los gases que haya en el aire, como los productos de limpieza o el monóxido de carbono.

Para obtener más información sobre cómo entrar a un lugar con moho y limpiar el moho de manera segura, visite [https://www.cdc.gov/mold-health/media/IEPWG\\_Mold\\_Homeowners\\_and\\_Renters\\_Spanish\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/mold-health/media/IEPWG_Mold_Homeowners_and_Renters_Spanish_508.pdf).

## Limpie de manera segura afuera de la casa

- Mantenga a los niños y a las mascotas fuera del área afectada hasta que se haya completado la limpieza.
- Haga que un profesional inspeccione y le dé mantenimiento al sistema séptico de aguas residuales de su casa si sospecha que tiene daños.
- Lave con agua caliente y detergente toda la ropa que haya usado durante la limpieza. Esta ropa debe lavarse por separado de las demás prendas de vestir y ropa de cama no contaminadas.
- Después de completar la limpieza, lávese las manos con agua limpia y jabón.
- Busque atención médica inmediata si se lesiona o se enferma.

Para obtener más información sobre cómo limpiar de forma segura, visite <https://www.cdc.gov/natural-disasters/es/safety/directrices-para-una-limpieza-segura-despues-de-un-desastre.html>.

## Manejo de desechos sólidos y eliminación de escombros

Los desechos sólidos provienen de diferentes fuentes, como desechos animales, desechos peligrosos, desechos industriales y médicos no infecciosos, desechos alimentarios, desechos minerales y desechos no peligrosos.

### **Siga los consejos a continuación sobre los desechos sólidos y escombros:**

- Use el equipo de protección personal adecuado (es decir, casco duro, gafas protectoras, mascarillas N95, guantes de trabajo pesado, botas impermeables con punta y plantilla de acero, tapones para los oídos, camisa de manga larga y pantalones largos).
- Para mantenerse seguro cuando haga mucho calor, tome descansos a la sombra, tome agua y otras bebidas no alcohólicas con frecuencia y use ropa liviana y holgada.

Después de una emergencia, el personal federal, estatal y local estará trabajando para establecer programas de manejo de escombros, incluso programas de recolección y eliminación de desechos peligrosos en el hogar. Es posible que estos esfuerzos no estén disponibles en todas las comunidades hasta después de varios días o semanas. Mientras tanto, tome las precauciones necesarias y reporte cualquier problema a las autoridades locales encargadas de asuntos ambientales, de salud y de eliminación de desechos.

Para obtener más información sobre el manejo de los desechos sólidos, visite <https://www.cdc.gov/natural-disasters/safety/guidelines-for-protecting-yourself-from-chemicals-after-a-disaster.html>.

Para obtener más información sobre qué ponerse cuando limpie escombros y basura de la casa, visite <https://www.cdc.gov/natural-disasters/es/safety/directrices-para-una-limpieza-segura-despues-de-un-desastre.html>.

## Exposiciones a sustancias químicas y al petróleo

- Tome medidas extremas de precaución cuando regrese a su área después de una inundación. Tenga en cuenta los posibles peligros químicos que podría encontrar durante la recuperación después de las inundaciones. Es posible que las aguas de inundación hayan enterrado o movido de sus lugares de almacenaje normal recipientes con productos químicos peligrosos, tales como disolventes u otros productos industriales.
- Si en un área previamente inundada descubre tanques de gas propano (ya sean los tanques de 20 libras de una parrilla a gas o tanques de gas propano doméstico), no intente moverlos por su cuenta. Estos productos representan un peligro de incendio o explosión muy real y, si encuentra alguno, debe comunicarse inmediatamente con el departamento de policía o de bomberos de su estado o con la oficina del jefe de bomberos estatal.
- Es posible que las baterías de los autos, incluso las que están bajo el agua, aún tengan carga eléctrica, por lo que deben ser retiradas con sumo cuidado usando guantes aislantes. Evite entrar en contacto con cualquier ácido que se haya derramado de una batería de auto dañada.
- Los recipientes con sustancias químicas secas que tenga en su casa o garaje y que se hayan podido mojar por la inundación pueden ser peligrosos. Cuando tenga dudas acerca de cómo manipular de manera segura estas sustancias químicas, comuníquese con su departamento de bomberos local.
- Evite los derrames de petróleo. Si observa que hay petróleo en el agua, aléjese y comuníquese con las autoridades locales o la EPA al 1-800-424-8802. El personal y los trabajadores de respuesta a emergencias deben usar ropa adecuada y equipo de protección personal cuando trabajen en estas condiciones de peligro.
- Si entra en contacto con una sustancia química de un derrame o accidente y se siente enfermo, aléjese del área donde fue liberada la sustancia. Siga las instrucciones de los coordinadores de emergencia. Tan pronto como sea posible, lávese de la piel cualquier sustancia química con abundante agua y jabón. Lavarse con agua y jabón le ayudará a protegerse contra cualquier sustancia química que haya en su cuerpo. Si se siente enfermo, busque atención médica de un profesional de inmediato.

- Evite extraer la gasolina por medio de succión con la boca. Este tipo de extracción ocurre cuando succiona un líquido mediante un embudo o tubo de un recipiente a otro. Extraer gasolina por medio de succión puede dañar su salud y causar lesión o enfermedad grave. Si inhala vapores de gasolina o la traga, y se siente enfermo, vea a un médico o llame al centro de control de intoxicaciones y envenenamientos.
- Su centro de control regional está disponible las 24 horas y puede llamar al 1-800-222-1222 para que lo ayuden a determinar si debería buscar atención médica después de una posible exposición a sustancias químicas o para obtener información sobre las sustancias químicas.
- Consulte con su departamento de salud local o estatal y esté atento a las noticias para determinar si se sabe de algún derrame de sustancias químicas en su área y para obtener información actualizada sobre recomendaciones acerca de cómo protegerse.

Para obtener información sobre la limpieza personal y el desecho de ropa contaminada por sustancias químicas, visite <https://www.cdc.gov/chemical-emergencies/response/get-clean.html>.

# Prevención de lesiones después de un desastre

## Cortes de electricidad y peligros eléctricos

- NUNCA toque un cable del tendido eléctrico caído. Llame a la compañía eléctrica para reportar los cables del tendido eléctrico caídos.
- No camine ni maneje por agua estancada si en ella hay cables del tendido eléctrico caídos.
- Si cree que alguien se ha electrocutado, llame o pídale a alguien que llame al 911 o al servicio médico de emergencias.
- Después de un huracán, una inundación u otro desastre natural usted debe tener cuidado para evitar los peligros eléctricos tanto en su casa como en otros lugares.
- Evite el contacto con los cables del tendido eléctrico aéreo durante las labores de limpieza u otras actividades.

### **Si un cable del tendido eléctrico cae sobre su auto mientras maneja, quédese dentro del vehículo y siga manejando para alejarse del cable.**

- Si el motor se para, no apague el auto.
- Alerta a otras personas para que no toquen el auto ni el cable.
- Llame o pídale a alguien que llame a la compañía eléctrica local y a los servicios de emergencia.
- No permita que nadie se acerque al vehículo a menos que sea alguien del personal de emergencia.

### **Si los circuitos y equipos eléctricos se mojan, o caen dentro o cerca de agua, desconecte la corriente eléctrica desde el interruptor principal o desde el fusible en el panel de servicio.**

- No se meta en agua estancada o acumulada para llegar al interruptor principal.
- Llame a un electricista para que desconecte la electricidad.

### **Nunca conecte o desconecte la electricidad usted mismo ni utilice herramientas eléctricas ni electrodomésticos si está parado en agua.**

- No restablezca la electricidad hasta que un electricista cualificado haya inspeccionado los equipos eléctricos.
- Todos los equipos y aparatos eléctricos deben estar completamente secos antes de ponerlos a funcionar de nuevo.
- Si tiene alguna duda, pídale a un electricista autorizado que los revise.

### **Si ve cables desgastados o chispas al restablecer la corriente eléctrica, o si hay olor a quemado, pero no un incendio visible, debe desconectar inmediatamente la electricidad desde el interruptor principal.**

### **Consulte con su compañía eléctrica en cuanto al uso de equipos eléctricos, incluidos los generadores de electricidad.**

- No conecte generadores a los circuitos eléctricos de su casa sin usar los dispositivos de interrupción automática aprobados.
- Si hay un generador conectado cuando vuelva la electricidad, esto puede crear un gran riesgo de incendio y puede poner en peligro a quienes estén trabajando en el tendido eléctrico para restaurar la electricidad en su área.

### **Si piensa que alguien ha recibido una descarga eléctrica, siga los siguientes pasos:**

- Primero observe. No toque. La persona puede estar todavía en contacto con la fuente de electricidad. Tocar a la persona podría pasarle la corriente a usted.
- Llame o pídale a alguien que llame al 911 o al servicio médico de emergencias.
- Apague la fuente de electricidad si es posible. Si no, retire la fuente tanto de usted como de la persona afectada con un objeto no conductor hecho de cartón, plástico o madera.

- Cuando la persona ya no esté en contacto con la fuente de electricidad, revísele el pulso y la respiración. Si el pulso o la respiración se han detenido o están peligrosamente lentos o débiles, empiece de inmediato la reanimación cardiopulmonar (RCP).
- Si la persona está muy débil o pálida o muestra otros signos de *shock*, recuéstela con las piernas elevadas y la cabeza colocada ligeramente por debajo del nivel del resto de su cuerpo.
- No le toque las quemaduras, no le rompa ninguna ampolla ni le quite la ropa quemada. Las descargas eléctricas pueden causar quemaduras dentro del cuerpo, así que asegúrese de que la persona sea llevada al médico.

Para obtener más información sobre cómo mantenerse seguro cuando se corta la electricidad, visite <https://www.cdc.gov/natural-disasters/es/response/que-hacer-para-protegerse-durante-un-apagon.html>.

## Prevenga la intoxicación por monóxido de carbono

El monóxido de carbono (CO) es un gas sin olor y sin color que puede hacer que una persona se enferme o muera repentinamente si lo inhala.

Cuando se producen apagones durante una emergencia, como un huracán o una tormenta invernal, el uso de fuentes alternativas de combustible o electricidad para calentar o enfriar la casa o para cocinar puede producir una acumulación de monóxido de carbono en la casa, el garaje o la casa rodante para acampar, e intoxicar a las personas y a los animales que estén adentro.

Cada año, mueren más de 400 personas en los Estados Unidos a causa de intoxicaciones accidentales por monóxido de carbono.

La exposición al monóxido de carbono puede provocar la pérdida del conocimiento y la muerte.

Los síntomas más comunes de intoxicación por monóxido de carbono son dolor de cabeza, mareo, debilidad, náuseas, vómitos, dolor en el pecho y confusión. Las personas que están durmiendo o que han estado tomando bebidas alcohólicas pueden morir por intoxicación por monóxido de carbono antes de presentar algún síntoma.

## Consejos importantes para prevenir la intoxicación por CO

- Nunca use un generador, una máquina de lavar a presión ni un motor que funcione con gasolina dentro de su casa, sótano o garaje, ni a menos de 20 pies de las ventanas, puertas o rejillas de ventilación de su casa o la casa de sus vecinos, incluso si las puertas o ventanas están abiertas.
- Cuando use un generador, use un detector de monóxido de carbono que funcione con pilas o tenga pilas de reserva.
- Nunca use estufas ni hornos de gas para calentar la casa.
- Nunca deje en marcha el motor de un vehículo estacionado en un lugar cerrado o parcialmente cerrado como, por ejemplo, un garaje.
- Mantenga las rejillas de ventilación y los conductos libres de obstrucciones, especialmente si hay vientos fuertes. Las líneas de ventilación pueden obstruirse con los escombros que el viento deposite allí.
- Nunca use una parrilla a carbón o de tipo hibachi, un farol o una estufa (cocina) portátil (de las que se usan para acampar) dentro de la casa, tienda de campaña (carpa) o casa rodante.
- Si hace demasiado calor o demasiado frío, busque refugio con amigos o en un refugio comunitario.
- Si sospecha que alguien tiene intoxicación por monóxido de carbono, lleve a esa persona afuera al aire fresco, llame al 911 o al centro de control de intoxicaciones y envenenamientos local al 1-800-222-1222, o consulte a un profesional de atención médica inmediatamente.

Los negocios que venden generadores pueden ayudar a garantizar la seguridad de sus clientes al colocar muy cerca de los generadores información importante sobre cómo protegerse de intoxicaciones por monóxido de carbono.

Para obtener más información sobre cómo prevenir las intoxicaciones por monóxido de carbono, visite <https://www.cdc.gov/carbon-monoxide/about/index.html>.

## Seguridad en el manejo de las motosierras

Manténgase seguro mientras usa una motosierra.

- Use ropa y gafas protectoras adecuadas.
- Elija el tamaño adecuado de motosierra que corresponda al trabajo que vaya a realizar.
- Opere, ajuste y mantenga la motosierra según las instrucciones del fabricante.
- Tenga especial cuidado al cortar árboles o ramas tensionadas por haberse doblado, torcido, o por estar apoyadas sobre algo o atrapadas debajo de otro objeto durante vientos fuertes.
- Asegúrese de que las personas que se encuentren cerca estén a una distancia segura del lugar donde realice las actividades de corte.
- Antes de cortar, revise alrededor de la rama o árbol tensionado para ver si hay peligros tales como clavos, cables del tendido eléctrico u otro tipo de cable.

Para obtener más información sobre cómo prevenir las lesiones causadas por motosierras, visite <https://www.cdc.gov/natural-disasters/es/safety/seguridad-al-usar-motosierras.html>.

## Peligros relacionados con los animales

### Aléjese de los animales salvajes o callejeros

- Llame a las autoridades locales para que se encarguen de esos animales.
- Guarde de manera segura todas las fuentes de alimentos y deseche los restos de animales muertos.
- Deshágase de los animales muertos, tan pronto como sea posible, de acuerdo con las directrices de las autoridades encargadas del control de animales en su localidad.
- Para obtener más información, comuníquese con el personal de servicios o refugios para animales, un veterinario o la Sociedad Protectora de Animales (Humane Society) de su localidad para que le digan cómo atender a las mascotas, o cómo lidiar con los animales callejeros o silvestres después de una emergencia.

### Prevenga el contacto con roedores

Los roedores que sobreviven a menudo se trasladan a áreas nuevas en busca de alimentos, agua y refugio.

- Elimine las fuentes de alimento, el agua y los artículos que pueden servir de refugio para los roedores.
- Bote la basura con frecuencia y regularidad dentro y fuera de la casa.
- Realice una limpieza a fondo de las zonas que tengan signos de actividad de roedores para reducir la probabilidad de exposición a microbios y otras enfermedades.

La mejor forma de evitar el contacto con los roedores es eliminar las fuentes de alimento, el agua y los artículos que les permitan refugiarse. Donde sea necesario, controle la presencia de roedores a través de un método de control de plagas integrado que incluya medidas de saneamiento ambiental, almacenamiento de alimentos adecuado, protección contra roedores y la utilización de venenos y trampas.

### Dentro de la casa

- Mantenga cubiertos el agua y los alimentos, y guárdelos en recipientes a prueba de roedores. Un recipiente a prueba de roedores está hecho de plástico grueso, vidrio o metal y tiene una tapa que se ajusta bien.
- Mantenga cubiertos los alimentos de las mascotas y guárdelos en recipientes a prueba de roedores. Sirva a las mascotas solamente lo necesario para cada comida, y luego guarde o bote cualquier alimento restante. No deje afuera durante toda la noche la comida y el agua sobrante de las mascotas.
- Bote la basura con frecuencia y regularidad. Si va a guardar basura y desechos alimentarios dentro de la casa, hágalo en recipientes a prueba de roedores.
- Lave los platos, las ollas y los utensilios de cocina inmediatamente después de usarlos.

- Retire la comida sobrante y recoja cualquier alimento que se haya caído en las áreas donde se cocine y coma.
- No guarde dentro de la casa latas vacías u otros envases abiertos que tengan restos de comida.
- Si es posible, utilice trampas de resorte o ratoneras en la casa y en las edificaciones externas. Utilice como carnada una cantidad pequeña de mantequilla de maní grumosa o de otro alimento que tenga disponible. (Recuerde que tendrá más probabilidades de atrapar a los roedores si en su casa no hay otros alimentos de fácil acceso). Coloque las trampas en forma de “T” contra el zócalo o superficie de la pared donde haya visto los roedores, sus excrementos o las marcas que dejan. Mantenga a los niños y las mascotas fuera de las áreas donde están las trampas.
- No se recomienda usar las trampas con pegamento ni las jaulas que capturan a los animales vivos. Las trampas con pegamento atrapan principalmente a los roedores más jóvenes, no a los adultos en edad de reproducción. Los roedores que se atrapan vivos y luego son liberados, probablemente volverán a entrar a la casa.

## Fuera de la casa

- Bote los escombros y la basura tan pronto como sea posible. Almacene las pilas de leña y madera u otros materiales a una altura de por lo menos 12 pulgadas por encima del suelo y lo más lejos de la casa que sea posible.
  - Ponga la basura en recipientes a prueba de roedores con tapas que se ajusten bien.
  - Almacene los granos y alimentos para animales en recipientes a prueba de roedores.
  - Elimine cualquier fuente de alimento, incluidos los restos de animales muertos, que podrían atraer a los roedores.
  - Retire la basura, los vehículos abandonados, las llantas desechadas y otros artículos que podrían servir de nido a los roedores.
  - Mantenga corto el pasto y corte o elimine los arbustos y las malezas densas que puedan servir de refugio y protección a los roedores.
  - Corte las ramas de árboles o arbustos que cuelguen arriba de las edificaciones o las toquen.
  - Coloque trampas de resorte en las edificaciones anexas y en otras áreas donde se hayan encontrado signos de la presencia de roedores.
- No permita que los niños ni las mascotas jueguen cerca de las trampas de resorte.

Para obtener más información sobre cómo controlar la exposición a roedores después de un desastre, visite <https://www.cdc.gov/natural-disasters/response/what-to-do-protect-yourself-from-animals-after-a-disaster.html>.

## Cómo prevenir las mordeduras de serpientes y qué hacer si ocurre una

- Esté atento a las serpientes que puedan estar nadando en el agua para llegar a terrenos más altos y a aquellas que puedan estar escondidas debajo de escombros u otros objetos.
- Si ve una serpiente, aléjese lentamente y no la toque.
- Si usted o alguien que conoce ha sido mordido, trate de ver y recordar el color y la forma de la serpiente. Esta información puede ser útil para el tratamiento de la mordedura.
- Mantenga quieta y calmada a la persona que ha sido mordida. Esto puede retardar la propagación del veneno si la serpiente es venenosa. Busque atención médica lo antes posible. Llame al 911 o a los servicios médicos de emergencias locales. Los centros de control de intoxicaciones y envenenamientos también pueden ser una fuente de ayuda y se pueden contactar en el 1-800-222-1222. Administre primeros auxilios si no puede llevar de inmediato a la persona al hospital. Recueste o sienta a la persona manteniendo el área de la mordedura por debajo del nivel del corazón.
  - » Dígale a la persona que se mantenga calmada y que no se mueva.
  - » Limpie la herida con agua tibia y jabonosa de inmediato.
  - » Cubra la mordedura con un vendaje limpio y seco.

Para obtener más información sobre cómo prevenir las mordeduras de serpiente o responder a una mordedura, visite <https://www.cdc.gov/natural-disasters/response/what-to-do-protect-yourself-from-animals-after-a-disaster.html>.

## Los mosquitos y los huracanes

- Por lo general, los mosquitos adultos no sobreviven a los vientos intensos de un huracán.
- Inmediatamente después de un huracán puede haber inundaciones. Los mosquitos nacen de los huevos depositados en el suelo por mosquitos de agua de inundación, durante las inundaciones previas. Esto trae como consecuencia la aparición de grandes poblaciones de mosquitos de agua de inundación. La mayoría de estos mosquitos se consideran mosquitos molestos.
- En general, los mosquitos molestos no propagan virus que enfermen a las personas. La cantidad de los tipos de mosquito que pueden propagar virus puede aumentar 2 semanas después de un huracán, especialmente en las áreas que no se hayan inundado pero que recibieron más lluvia de lo habitual. Sin embargo, puede llevar varias semanas más antes de que los mosquitos puedan empezar a propagar virus a las personas.
- Un aumento en la cantidad de lluvia puede hacer que nazcan más mosquitos de los huevos. En zonas con propagación en curso de los virus del chikunguña, del dengue, del Nilo Occidental o del Zika, usted podría tener mayor riesgo de infectarse con un virus. Tome medidas para protegerse a usted y a su familia contra las picaduras de mosquito.
- Debido a que las personas pasan más tiempo al aire libre para limpiar después de un huracán o una inundación, su probabilidad de ser picadas por mosquitos molestos aumenta. Aunque estos mosquitos generalmente no propagan virus, pueden picar agresivamente. Algunas personas podrían reaccionar con más intensidad a las picaduras. Infórmese sobre las picaduras de mosquitos y tome medidas para reducir la hinchazón y picazón. Consulte a un proveedor de atención médica si sus síntomas empeoran.
- Las grandes cantidades de mosquitos molestos pueden frenar los esfuerzos de recuperación al dificultar el trabajo al aire libre. El uso de insecticidas por parte de profesionales de control de mosquitos puede disminuir las cantidades de mosquitos en las áreas afectadas.
- La inundación causada por huracanes puede ser grave, y se prevé un aumento en las poblaciones de mosquitos molestos o de aguas de inundación en las semanas después de esta. Sin embargo, debido a que los mosquitos molestos o de aguas de inundación no propagan virus a las personas, no se prevé un aumento en la cantidad de personas que contraen enfermedades transmitidas por mosquitos después de una inundación.

## Prevenga las picaduras de mosquitos

La mejor manera de prevenir las enfermedades transmitidas por mosquitos es protegiéndose y protegiendo a su familia de las picaduras.

- Use camisas de manga larga y pantalones largos.
- Use un repelente de insectos registrado en la Agencia de Protección Ambiental (EPA) cuyo ingrediente activo sea DEET; picaridina; IR3535; aceite de eucalipto de limón, para-mentano-diol, o 2-undecanona.
- Trate su ropa y demás artículos con permetrina al 0.05 %.

Tome medidas para controlar los mosquitos dentro y fuera de su casa. Después de un huracán o una inundación, el departamento de salud o el distrito de control de mosquitos frecuentemente tomará medidas para reducir la población de mosquitos. Una vez que se retiran las aguas de inundación, los residentes pueden tomar medidas para ayudar a controlar los mosquitos en el interior y el exterior de sus casas a fin de prevenir las picaduras.

- Elimine el agua estancada donde los mosquitos podrían poner huevos. **Una vez a la semana**, vacíe y restriegue, voltee, cubra o bote todo artículo en el que se acumule agua, como llantas, lonas, baldes, macetas, juguetes, piscinas o piletas, pilas para pájaros, platillos de macetas o basureros.
- Mantenga los mosquitos afuera:

- Instale o repare y use mallas o telas metálicas en las puertas y ventanas.
- No deje las puertas, incluso las del garaje, abiertas.
- Use aire acondicionado cuando sea posible.

Para obtener más información acerca de mosquitos, huracanes e inundaciones, visite <https://www.cdc.gov/mosquitoes/es/response/que-hacer-despues-de-un-huracan-o-una-inundacion.html>.

### **La rabia**

La rabia es una enfermedad viral que es mortal pero prevenible. Se puede propagar a las personas y las mascotas si las muerde o rasguña un animal con rabia. En los Estados Unidos, la rabia se encuentra mayormente en los animales silvestres, como los murciélagos, los mapaches, los zorros y los zorrillos.

Para obtener más información sobre la rabia, visite <https://www.cdc.gov/rabies/index.html>.

### **La peste**

Hay informes que dicen que las aguas de inundación conllevan el peligro de la peste. Esto es FALSO. La peste es una enfermedad rara en los Estados Unidos. Se propaga a través de las pulgas, no de las aguas de inundación.

Para obtener más información sobre la peste, visite <https://www.cdc.gov/plague/about/index.html>.

# Deslizamientos de tierra y aludes de barro

- Los deslizamientos de tierra suceden cuando una masa de rocas, tierra o detritos se desliza por una pendiente.
- Los aludes de barro, también conocidos como flujos de lodo o deslizamientos, son un tipo común de deslizamiento de tierra que tiende a desplazarse a gran velocidad formando canales.
- Los deslizamientos de tierra son causados por alteraciones en el equilibrio natural de una pendiente. Pueden ocurrir durante lluvias torrenciales o producirse luego de sequías, terremotos o erupciones volcánicas.
- Los aludes de barro se producen cuando se acumula agua en el suelo rápidamente y esto causa una escorrentía de piedras, tierra y escombros saturados de agua. Por lo general, los aludes de barro comienzan en pendientes empinadas y pueden ser desencadenados por desastres naturales.
- Las áreas empinadas en las que incendios forestales o modificaciones del terreno hechas por los seres humanos hayan destruido la vegetación son particularmente vulnerables a los deslizamientos de tierra durante y después de lluvias torrenciales.

## Amenazas para la salud a causa de los deslizamientos de tierra y aludes de barro

En los Estados Unidos, los deslizamientos de tierra y los aludes de barro causan entre 25 y 50 muertes cada año. Los riesgos para la salud asociados a los deslizamientos de tierra y los aludes de barro incluyen los siguientes:

- Agua y escombros en rápido movimiento que pueden provocar traumatismos.
- Roturas en cables eléctricos, tuberías de agua o gas y sistemas de aguas residuales que pueden causar lesiones o enfermedades.
- Obstrucciones en las carreteras y vías de tren que pueden poner en peligro a los conductores y afectar el transporte y acceso a la atención médica.

## Áreas con mayor probabilidad de tener deslizamientos de tierra o aludes de barro

Algunas áreas son más propensas a los deslizamientos de tierra o aludes de barro como, por ejemplo, las siguientes:

- Áreas donde los incendios forestales o los cambios en el terreno hechos por los seres humanos han destruido la vegetación.
- Zonas donde ya han ocurrido deslizamientos de tierra.
- Pendientes empinadas y áreas al pie de laderas o barrancos.
- Laderas que han sido alteradas por la construcción de edificaciones y caminos.
- Canales a lo largo de arroyos o ríos.
- Áreas hacia las que se dirigen las aguas superficiales de escorrentía.

## Protéjase antes de las tormentas y lluvias fuertes

- Considere siempre que las pendientes empinadas y las áreas quemadas por incendios forestales son vulnerables a deslizamientos de tierra y aludes de barro.
- Averigüe si ya han ocurrido deslizamientos de tierra o aludes de barro en su área. Para eso comuníquese con las autoridades locales, un geólogo o el departamento de planificación del condado, el servicio geológico o departamento de recursos naturales del estado, o el departamento de geología de una universidad.
- Comuníquese con las autoridades locales para averiguar los planes de emergencia y evacuación.
- Elabore un plan de acción de emergencia y evacuación para su familia y empresa.

- Elabore un plan de comunicación de emergencia en caso de que los miembros de su familia queden separados.
- Si vive en un área vulnerable a deslizamientos de tierra, considere abandonar el lugar.

## **Protéjase durante las tormentas y lluvias fuertes**

- Escuche la radio o vea la televisión para enterarse de los avisos de lluvia intensa o para obtener información e instrucciones de las autoridades locales.
- Esté atento a los aumentos o reducciones repentinos en el nivel de agua de los arroyos o riachuelos que puedan indicar que hay un alud de barro corriente arriba. Un alud de barro podría ser precedido por una corriente más pequeña antes de que aparezca una corriente más grande.
- Mire si en las laderas hay árboles, postes de teléfono, cercas o paredes inclinados o si aparecen huecos o áreas descubiertas.
- Esté pendiente de estruendos que podrían indicar que se aproxima un deslizamiento de tierra o un alud de barro.
- Esté atento al manejar. Los caminos pueden quedar bloqueados o cerrados si hay hundimientos o escombros en el pavimento.
- Si el peligro de que se produzca un deslizamiento de tierra o un alud de barro es inminente, salga rápidamente de su paso. La mejor protección es salir del paso del alud de barro. Diríjase al terreno elevado más cercano, pero lejos del paso del alud. Si observa que están cayendo rocas y escombros cerca, corra hacia el refugio más cercano y protéjase (si es posible, debajo de un escritorio, una mesa o cualquier mueble sólido).

## **Protéjase después de un deslizamiento de tierra o alud de barro**

- Manténgase alejado del lugar. Después de un deslizamiento de tierra o alud de barro puede haber inundaciones o más deslizamientos.
- Verifique si cerca de la zona afectada hay personas heridas o atrapadas, siempre y cuando lo pueda hacer sin meterse en el camino del deslizamiento de tierra o alud de barro.
- Escuche la radio o la televisión para recibir información de emergencia.
- Avíseles a las autoridades correspondientes si encuentra cables o líneas de servicios públicos averiados.
- Consulte a un experto en geotecnia (un ingeniero profesional especializado en suelos) para que le dé consejos sobre cómo disminuir otros riesgos y problemas relacionados con los deslizamientos de tierra. Las autoridades locales deberían poder decirle cómo contactar a un experto en geotecnia.

Para obtener más información sobre los deslizamientos de tierra y aludes de barro, visite <https://www.cdc.gov/landslides-and-mudslides/es/about/los-deslizamientos-de-tierra-los-aludes-de-barro-y-su-seguridad.html>.

# Cómo sobrellevar un desastre

**Línea telefónica de ayuda de SAMHSA para sobrellevar la angustia provocada por desastres: llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990 (las personas sordas o con deficiencias auditivas pueden usar su servicio preferido de retransmisión de mensajes para llamar al 1-800-985-5990).**

Es natural sentir estrés, ansiedad, angustia y preocupación durante y después de un desastre. Cada persona reaccionará de manera diferente y sus propios sentimientos cambiarán a lo largo de la respuesta a la emergencia. Tome conciencia de cómo se siente y acéptelo. Cuidar su propia salud emocional durante una emergencia lo ayudará a pensar con claridad y a reaccionar a la urgente necesidad de protegerse a sí mismo y de proteger a su familia durante una emergencia. Cuidarse a sí mismo durante una emergencia lo ayudará con su recuperación a largo plazo.

## Signos comunes de angustia

Preste atención a estos signos comunes de angustia:

- Shock, insensibilidad e incredulidad
- Cambios en los niveles de energía y actividad
- Dificultad para concentrarse
- Alteraciones en el apetito
- Problemas para dormir
- Pesadillas e imágenes y pensamientos angustiantes
- Ansiedad y temor
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y sarpullidos
- Posible empeoramiento de los problemas crónicos de salud
- Cambios en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas
- Enojo o temperamento explosivo

Si tiene estos sentimientos o comportamientos por varios días seguidos y no puede cumplir con sus responsabilidades cotidianas debido a ellos, busque ayuda profesional.

## Tome las siguientes medidas para sobrellevar un desastre

- Manténgase informado: podría sentirse más estresado o ansioso si cree que no tiene toda la información. Vea, escuche o lea las noticias para estar al tanto de la información actualizada por las autoridades. Tenga en cuenta que durante una crisis pueden circular rumores. Busque fuentes de información confiables.
- Cuide su cuerpo. Coma alimentos saludables y bien balanceados, haga ejercicio con regularidad, duerma lo suficiente, y evite el alcohol, el tabaco y otras drogas. Aprenda más sobre estrategias para el bienestar a fin de mantener la salud mental.
- Tome descansos: hágase un tiempo para relajarse y recordarse a sí mismo que los sentimientos fuertes desaparecerán. No mire, lea o escuche constantemente los reportes noticiosos. Escuchar acerca de la crisis y ver imágenes reiteradamente puede provocar angustia. Trate de hacer algunas actividades que disfrute para regresar a su vida normal y entérese de las últimas noticias después de estos descansos.
- Comuníquese con otras personas: hable de sus preocupaciones y de cómo se siente con un amigo o familiar. Mantenga relaciones saludables y establezca un sistema de apoyo sólido.

**Busque ayuda cuando la necesite.** Si la angustia ha estado afectando las actividades de su vida cotidiana por varios días o semanas, hable con un clérigo, un consejero o un médico, o llame a la [línea de ayuda de SAMHSA](#).

- Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990; las personas sordas o con deficiencias auditivas pueden usar su servicio preferido de retransmisión de mensajes para llamar al 1-800-985-5990.

Para obtener más información sobre cómo sobrellevar los efectos emocionales de un desastre, visite [https://www.cdc.gov/natural-disasters/media/pdfs/2024/08/Coping\\_with\\_Disaster\\_ES-v2.pdf](https://www.cdc.gov/natural-disasters/media/pdfs/2024/08/Coping_with_Disaster_ES-v2.pdf).

- <https://www.ready.gov/es/coping-disaster>

## Sentimientos de depresión o pensamientos suicidas

Después de un desastre natural, es normal sentirse triste, enojado o culpable. Puede que haya sufrido pérdidas considerables. Su destreza para sobrellevar ciertas situaciones puede cambiar durante los periodos de crisis y de mayor estrés, lo cual podría limitar su capacidad normal para resolver problemas de manera eficaz y sobrellevar la situación. Manténgase comunicado con familiares y amigos, busque una red de apoyo y hable con un consejero. Relacionarse con otras personas puede ayudar.

Si usted o alguien que conoce siente que ya no puede más o está pensando en el suicidio, busque ayuda. Contacte a la Red Nacional de Prevención del Suicidio llamando al 988 o use el chat de ayuda para casos de crisis. Las llamadas son gratuitas y confidenciales. Lo comunicarán con un consejero especializado y capacitado en su zona.

Para obtener más información sobre la Red Nacional de Prevención del Suicidio, visite <https://988lifeline.org/es/inicio/>.

## Cómo ayudar a los niños y jóvenes a sobrellevar los desastres

Los niños y los jóvenes también pueden tener dificultades emocionales durante y después de una emergencia. Algunos jóvenes reaccionan de inmediato, mientras que otros pueden mostrar signos de dificultades mucho después. Hágase un tiempo para hablar con sus hijos acerca del desastre, limite la exposición que tengan a la cobertura del desastre en los medios de comunicación, incluidas las redes sociales y, tan pronto como sea posible, retome y mantenga una rutina saludable.

Los niños podrían no decir cómo se están sintiendo durante una crisis. Explíqueles la situación, responda sus preguntas y asegúreles que son amados.

Los niños no tienden a decir cuando se sienten estresados, pero lo demostrarán a través del comportamiento. Los bebés y los niños pequeños podrían llorar más de lo habitual, o querer que los tengan en brazos más seguido y volverse temerosos de separarse de sus padres o la persona que los cuida. Por su parte, los adolescentes podrían negar que se sienten angustiados o podrían hacer cosas más riesgosas.

## A continuación hay algunas sugerencias de cómo ayudar a los niños a sobrellevar la situación:

- Dé un buen ejemplo. Cuídese a sí mismo, lo cual incluye hacer ejercicio y practicar hábitos de alimentación saludables.
- Anime a los niños a hacer preguntas. Agáchese para mirarlos cara a cara, y hábleles con voz tranquila y suave usando palabras que puedan entender.
- Mantenga una fuerte conexión y demuéstreles que son amados.
- Esté pendiente de cualquier rumor que puedan oír en la escuela o en las redes sociales, y ayude a explicarles la información correcta.
- Dígalos a los niños que es normal sentirse angustiados. Dígalos que no es culpa de ellos.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a los niños a sobrellevar la situación, visite:

- <https://www.samhsa.gov/>
- <https://www.cdc.gov/natural-disasters/teens/index.html>
- <https://www.cdc.gov/children-and-school-preparedness/before-during-after/index.html>
- <https://www.aap.org/en/patient-care/disasters-and-children/disaster-management-resources-by-topic/hurricanes/>

# Información para distintas audiencias

## Mujeres embarazadas, en etapa de posparto y que están amamantando

Los [desastres naturales](#), como los huracanes y las inundaciones, pueden causar miedo y ser estresantes, especialmente si usted está embarazada o tiene un bebé. Aprenda a protegerse y proteger a sus seres queridos usando esta lista de cosas que puede hacer [antes, durante y después de un desastre natural](#).

### Cómo prepararse para huracanes o inundaciones

- Si está embarazada, hable con su proveedor de atención médica sobre cómo conseguir atención si hay un desastre natural. Su médico puede ayudar a hacer un plan que diga a dónde puede ir para recibir atención prenatal si el consultorio de su médico tiene que cerrar, y a dónde puede ir para dar a luz de manera segura si no puede llegar a un hospital. Sepa los signos de trabajo de parto incluidos los de parto prematuro.
- Si tuviera que irse de su casa, sepa dónde refugiarse. Busque los refugios cerca de usted que estén abiertos enviando un mensaje de texto que diga SHELTER y su código POSTAL al 43362. Ejemplo: Shelter 01234.
  - » Esté preparada para salir rápidamente y tenga listo un kit con artículos importantes. Empaque artículos y suministros esenciales, como sus medicamentos recetados y no recetados, vitaminas prenatales y una copia de sus registros médicos, e información del seguro.
- Tenga suficientes suministros de sus medicamentos recetados para al menos 7-10 días. Pregúntele a su proveedor de atención médica si puede obtener un surtido de emergencia de medicamentos recetados para 30 días (o más). Algunos estados permiten la cobertura de surtidos de medicamentos recetados adicionales durante una emergencia, pero las leyes varían según el estado. Obtenga más información acerca de las leyes sobre los medicamentos recetados en emergencias de su estado.
- Si tiene un bebé, planifique con suficiente tiempo para ayudarlo a dormir de manera segura si tienen que irse de su casa. Su bebé está más seguro cuando duerme boca arriba en su propio espacio para dormir, como en una cuna portátil o un moisés, sin almohadas, mantas ni juguetes. Obtenga más información sobre lo que puede hacer para ayudar a los bebés a dormir de manera segura.
- Abastézcase de refrigerios saludables bajos en sodio y de agua embotellada para satisfacer sus necesidades nutricionales y mantenerse hidratada.
- Cuide su salud emocional y ponga en práctica un manejo saludable del estrés. El estrés puede causar problemas, como tener el bebé antes de lo previsto o que el bebé tenga bajo peso. Hacer actividad física, descansar lo suficiente y beber suficiente agua puede ayudar a reducir el estrés. Pida ayuda si siente agobio o estrés.

### Durante y después de un huracán o una inundación

Durante y después de un desastre, usted podría tener emociones fuertes. Comunicarse con su familia, sus amigos y otras personas de su comunidad puede ayudarla a [sobrellevar un desastre natural](#). Cuídese a sí misma y mutuamente con los demás. Sepa cuándo y cómo obtener ayuda.

### Si está embarazada

- Durante un desastre natural, tal vez tenga que quedarse en un refugio o en una vivienda temporal. Si va a un refugio, dígame al personal que está embarazada para que puedan prestarle ayuda.
- Es importante que reciba atención médica de inmediato si tiene signos de trabajo de parto. Llame a su médico, al 911 o vaya al hospital inmediatamente si es seguro salir. Si está en un refugio, informe al personal acerca de sus síntomas lo antes posible.

- Cuando sea seguro hacerlo, haga una cita para continuar la atención prenatal, aun cuando no sea con su médico habitual.
  - » [Póngase sus vacunas](#), como la vacuna contra la influenza (gripe), la Tdap y la vacuna o dosis de refuerzo contra el COVID-19, para protegerse y proteger al bebé en desarrollo contra la influenza estacional, la [tosferina](#) y el COVID-19. La vacunación ayuda a darle protección durante el embarazo y protege a su bebé por varios meses después de su nacimiento.
- Si se enferma, comuníquese con un proveedor de atención médica de inmediato.
  - » Explíquese que está embarazada o que cree que puede estarlo.
  - » Algunas infecciones podrían causarle daño al bebé en desarrollo. Mientras más rápido consiga la atención que necesita, mejor será.
  - » Mientras se sienta mal, beba mucha agua limpia y siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica.
- Durante condiciones de [calor extremo](#), use ropa suelta, liviana, de colores claros, mantenga la hidratación y trate de mantener su cuerpo fresco para evitar el sobrecalentamiento.
  - » Permanezca en edificaciones con aire acondicionado tanto como sea posible. Si su casa no tiene aire acondicionado, reduzca su riesgo de enfermedades relacionadas con el calor pasando tiempo en establecimientos públicos con aire acondicionado y usando vehículos que también lo tengan. Comuníquese con el departamento de salud local o busque en su área un refugio que tenga aire acondicionado o un centro para refrescarse.

Antes de comenzar a tomar cualquier medicamento, incluidos los que se pueden comprar en la tienda, hable con un proveedor de atención médica.

- » Asegúrese de decirle al médico o al personal de enfermería que está embarazada o que podría estarlo.
- » Algunos medicamentos no son buenos para tomar o usar durante el embarazo, mientras que otros no presentan problema.
- » Continúe tomando su suplemento multivitamínico con 400 microgramos de ácido fólico todos los días ya que le ayudarán a usted y a su bebé en desarrollo a mantener la buena salud.
- » Si ya está tomando otro medicamento, hable con el proveedor de atención médica antes de dejar de tomarlo o de tomar uno nuevo.
- Tome estas medidas para [prevenir las picaduras de mosquitos](#) a fin de reducir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por estos insectos.
  - » Cúbrase con camisas de manga larga y pantalones largos.
  - » Permanezca y duerma en lugares que tengan aire acondicionado o una malla o tela metálica en las puertas y las ventanas.
  - » Use repelentes de insectos registrados en la Agencia de Protección Ambiental (EPA) con alguno de los siguientes ingredientes activos escrito en la etiqueta: DEET; picaridina; IR3535; aceite de eucalipto de limón, para-mentano-diol, o 2-undecanona.
  - » Una vez por semana, vacíe y restriegue, dé vuelta, cubra o bote los objetos que contengan agua, como botes de basura, llantas, baldes, juguetes, maceteros, macetas, fuentes de aves o piscinas.

## Si dio a luz recientemente

- Después de dar a luz y mientras esté [amamantando](#), preste atención especial al cuidado de su cuerpo: beba mucha agua limpia y descanse con la mayor frecuencia posible.
- Hágase un chequeo de posparto dentro de las 6 semanas de haber dado a luz, incluso si no es con su médico habitual.
- [Póngase sus vacunas](#), como la vacuna contra la influenza y la vacuna o dosis de refuerzo contra el COVID-19 si no la recibió durante la temporada de influenza. Manténgase al día con las [vacunas contra el COVID-19](#).
- Vea a un proveedor de atención médica para los chequeos de rutina del bebé y ponerle las [vacunas recomendadas](#) aunque no sea con su médico habitual.

- Vea a un médico u otro proveedor de atención médica si le preocupa un problema de salud, incluso si no es el médico habitual del bebé.
- Puede presentar depresión durante o después del embarazo; sin embargo, se puede tratar y la mayoría de las personas mejora con el tratamiento. Si cree que tiene depresión, hable con su proveedor de atención médica lo antes posible. Infórmese más acerca de la [depresión durante y después del embarazo](#).
- Si no desea volver a embarazarse, puede pedir un suministro suficiente para varios meses de píldoras, parches o anillos anticonceptivos, o considerar usar un método anticonceptivo cuyo efecto dure varios meses (como la inyección anticonceptiva). También puede pedir un método de acción más duradera, como los dispositivos intrauterinos (DIU) y los implantes intrauterinos, cuyo efecto puede durar de 3 a 10 años, dependiendo del dispositivo. Hable con un proveedor de atención médica sobre cuál [método anticonceptivo](#) es adecuado para usted.

## Si está amamantando o alimentando a un bebé o niño pequeño

- Si usted [amamanta](#), continúe haciéndolo. Amamantar sigue siendo la mejor opción para alimentar al bebé en situaciones de desastre natural. Amamantar es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés. También puede reducir el riesgo de ciertas condiciones médicas tanto para el bebé como para los padres. Infórmese más sobre [cómo alimentar a su niño pequeño de manera segura durante un desastre](#).
- Si le [da leche de fórmula al bebé](#) y si es posible, use fórmula ya preparada. Use agua embotellada para preparar fórmula en polvo o concentrada. Si no hay agua embotellada disponible, hierva agua por 1 minuto y deje que se enfríe antes de mezclar la fórmula.
- [Lávese las manos](#) antes de preparar la fórmula y antes de alimentar al bebé. Si no hay agua y jabón disponibles para lavarse las manos, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Siempre [lave los artículos para alimentar al bebé](#) con agua embotellada, hervida o tratada y con jabón antes de cada uso. Si no puede lavarlos de manera segura, los niños podrían tomar sorbos de leche de un vaso desechable si hubiera uno disponible. Bote las tetinas de los biberones o los chupetes que hayan estado en contacto con el agua de inundación.
- Si su casa ha sido afectada por inundaciones, es posible que haya moho. Si está embarazada o tiene un bebé pequeño, evite entrar a edificaciones con daños por moho. Obtenga más información sobre [la exposición al moho después de desastres naturales](#).
- Después de una [tormenta o una gran inundación](#), evite tocar el agua de la inundación o caminar por ella.
  - » Si la toca, asegúrese de usar agua limpia y jabón para lavarse las partes del cuerpo que hayan tocado el agua.
  - » No trague agua de inundación y tenga cuidado de que no se le meta en la boca.
  - » Si se siente mal de alguna manera, hable con un médico o proveedor de atención médica de inmediato.
  - » Acuérdesse de explicarle que está embarazada o cree que podría estarlo o lo ha estado en el último año.
- Para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono, no use generadores, calentadores de queroseno, parrillas o estufas de campamento adentro de la casa. El monóxido de carbono es un gas que no tiene olor ni color. Es un producto tóxico que puede afectarlo a usted, o afectar a su bebé o a cualquier persona. Si lo respira, puede hacer que se enferme gravemente. Puede incluso causarle la muerte. Obtenga más información sobre cómo [prevenir la exposición al monóxido de carbono](#).

Para obtener información adicional sobre los efectos de exposiciones, como estrés, relacionadas con un desastre en el embarazo o la lactancia, llame a *MotherToBaby* al 1-866-626-6847. *MotherToBaby* es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS, por sus siglas en inglés) sin fines de lucro que también proporciona una opción de chat para hablar con un especialista en línea a través de su sitio web (<https://mothertobaby.org/es/nuestro-trabajo/>).

Para obtener más información sobre cómo alimentar a un bebé o niño pequeño durante desastres, visite:

- <https://www.cdc.gov/breastfeeding/php/about/index.html>
- <https://www.cdc.gov/breastfeeding/php/guidelines-recommendations/index.html>

## Seguridad después del desastre

- Si está embarazada o lo estuvo recientemente, evite hacer trabajos que requieran un gran esfuerzo físico o las tareas de limpieza después de un desastre.
- Si su casa ha sido afectada por inundaciones, es posible que haya moho. Si está embarazada o tiene un bebé pequeño, evite entrar a edificaciones con daños por moho. Obtenga más información sobre [la exposición al moho después de desastres naturales](#).
- Después de una [tormenta o una gran inundación](#), evite tocar el agua de la inundación o caminar por ella.
  - » Si la toca, asegúrese de usar agua limpia y jabón para lavarse las partes del cuerpo que hayan tocado el agua.
  - » No trague agua de inundación y tenga cuidado de que no se le meta en la boca.
  - » Si se siente mal de alguna manera, hable con un médico o proveedor de atención médica de inmediato.
  - » Acuérdesse de explicarle que está embarazada o cree que podría estarlo o lo ha estado en el último año.
- Para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono, no use generadores, calentadores de queroseno, parrillas o estufas de campamento adentro de la casa. El monóxido de carbono es un gas que no tiene olor ni color. Es un producto tóxico que puede afectarlo a usted, o afectar a su bebé o a cualquier persona. Si lo respira, puede hacer que se enferme gravemente. Puede incluso causarle la muerte. Obtenga más información sobre cómo [prevenir la exposición al monóxido de carbono](#).

Para obtener más información sobre la planificación para los desastres para personas embarazadas, en etapa de posparto o amamantando, visite

- <https://www.cdc.gov/reproductive-health/emergency-preparation-response/safety-messages.html>
- <https://www.cdc.gov/breastfeeding/php/guidelines-recommendations/feeding-your-child-safely-during-a-disaster.html>
- <https://www.cdc.gov/breastfeeding/php/about/index.html>

## Bebés

### Alimentación de bebés y niños pequeños

- Los bebés amamantados, deben seguir siendo amamantados.
- En el caso de las familias que necesiten fórmula para bebés durante una emergencia, la fórmula lista para usar es la opción más segura. La fórmula para bebés lista para usar es un líquido estéril listo para alimentar a los bebés al que no hay que añadirle agua.
- **Si su bebé tiene menos de 2 meses, nació prematuramente o tiene el sistema inmunitario debilitado, es especialmente importante que en un caso de emergencia use la fórmula para bebés lista para usar.** La fórmula para bebés líquida es estéril (no tiene microbios) y es la opción más segura para los bebés que no se alimenten con leche materna.

### Cómo preparar y almacenar la fórmula infantil en polvo de manera segura

Podría suceder que la única opción disponible durante una emergencia sea la fórmula para bebés en polvo. Durante una emergencia relacionada con el agua, como un desastre natural o falta de agua potable, el agua de la llave podría no ser segura para mezclarla con fórmula para bebés en polvo. Si una familia se ve en la obligación de usar fórmula para bebés en polvo cuando el agua de la llave no sea segura para beber, siga estos pasos para prepararla y guardarla correctamente y de manera segura:

---

#### Paso 1

- Limpie la superficie donde vaya a prepararla. Lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Use un biberón limpio u otro recipiente adecuado para uso alimentario que tenga tapa para preparar la fórmula para bebés. Compruebe que la fórmula no haya vencido.
  - Use agua embotellada para preparar fórmula en polvo.
- 

#### Paso 2

- Use agua embotellada para preparar la fórmula para bebés en polvo hasta que las autoridades locales digan que el agua de la llave es segura para beber. Si no tiene disponible agua embotellada, aprenda a hacer que el agua sea segura al hervirla o desinfectarla.
- 

#### Paso 3

- Use la cantidad exacta de agua y de fórmula que digan las instrucciones del envase de la fórmula. Si no tiene una taza medidora para medir la cantidad de agua, use una botella desechable de agua u otro recipiente adecuado para uso alimentario que tenga escrito el volumen total para que pueda hacer el cálculo. Mida el agua primero y luego agregue la fórmula para bebés en polvo con la cucharita proporcionada.
  - Agite el biberón o el recipiente adecuado para uso alimentario que contenga la fórmula para bebés para mezclarla con el agua.
- 

#### Paso 4

- Con la tapa puesta, agite el biberón o el recipiente adecuado para uso alimentario que contenga la fórmula para bebés para mezclarla con el agua. No la revuelva. No es necesario que caliente la fórmula antes de alimentar al bebé.
- 

#### Paso 5

Después de alimentar al bebé, asegúrese de lavar bien el biberón y la tetina con agua segura y jabón. Aprenda a [limpiar y desinfectar los artículos para alimentar a los bebés en emergencias](#).

---

## Alimentación con una tacita

Usar un biberón y una tetina para alimentar a un bebé con fórmula o leche materna extraída durante una emergencia puede ser peligroso si no hay agua segura disponible para limpiar los artículos debidamente. La alimentación con una tacita es otra manera de alimentar a los bebés cuando estos no pueden alimentarse directamente de la mama y cuando no se pueden limpiar debidamente los artículos para alimentarlos. La alimentación con una tacita se puede usar con bebés de todas las edades y también es segura para los bebés prematuros y muchos bebés enfermos.

Para obtener más información sobre cómo alimentar a bebés con una tacita, visite <https://www.cdc.gov/infant-feeding-emergencies-toolkit/php/cup-feeding.html>.

## Cómo limpiar los artículos para alimentar al bebé

Siempre limpie los artículos para alimentar al bebé con agua segura. En la mayoría de las emergencias, el agua embotellada es la más segura para lavar.

- Si no hay agua embotellada disponible, el agua contaminada con microbios se puede hacer segura para lavar al hervirla, agregarle blanqueador con cloro (*bleach*) o filtrarla.
- No use agua contaminada con sustancias químicas dañinas, toxinas o material radiactivo. Hervir esta agua o agregarle blanqueador con cloro no la hace segura.
- Siempre siga las instrucciones de los funcionarios de salud pública locales respecto a la seguridad del agua.
- Cuando no haya agua segura y jabón disponibles para lavar los artículos para alimentar al bebé, use vasos y suministros desechables.

Bote las tetinas de los biberones los chupetes y otros artículos que sean difíciles de limpiar si han entrado en contacto con el agua de inundaciones. Pequeños cortes o grietas en estos artículos pueden permitir la entrada de microbios que no se pueden eliminar al lavarlos.

Para obtener más información sobre cómo alimentar a los bebés y niños pequeños después de un desastre, visite <https://www.cdc.gov/infant-feeding-emergencies-toolkit/php/>.

## Cómo mantener a su bebé seguro cuando esté lejos de casa

Si tiene que irse de su casa, hay medidas que puede tomar para ayudar a su bebé a mantenerse seguro.

- Si tiene que irse de su casa, tenga listo su kit de emergencia con copias de los registros médicos y números de teléfono de emergencia, información de los proveedores de atención médica, y medicamentos y suministros para el cuidado del bebé, como sus alimentos y una cuna portátil.
- Prepárese para salir rápidamente.
- Sepa que los bebés y los niños pequeños podrían llorar más de lo habitual, o querer que los tengan en brazos más seguido y volverse temerosos de separarse de sus padres o la persona que los cuida.
- Si se está quedando en un refugio, comuníquese al personal todas las necesidades de atención médica que usted o su bebé podrían tener y tome [medidas para ayudar a su bebé a dormir de manera segura](#).
- Si usted o su bebé usan medicamentos recetados y los tiene con usted, llévelos y continúe tomándolos o dándoselos al bebé de acuerdo con las indicaciones.
- No fume ni permita que se fume alrededor del bebé.
- Los bebés están entre quienes corren el mayor riesgo por la exposición a la contaminación del aire, pero todas las personas pueden sentir los efectos, como irritación de los ojos, los pulmones o la garganta.

Para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño, [haga lo siguiente](#):

- Acueste a su bebé boca arriba cada vez que lo ponga a dormir, ya sea para la siesta o para dormir durante la noche.
- Póngalo a dormir sobre una superficie firme que esté diseñada para bebés; por ejemplo, un colchón en una [cuna con aprobación de seguridad](#) cubierto con una sábana ajustada.

- Mantenga el área para dormir de su bebé (por ejemplo, una cuna o un moisés) en la misma habitación donde duerme hasta que su bebé tenga al menos 6 meses de edad o, idealmente, hasta que tenga un año.
- Mantenga la ropa de cama blanda como las mantas, las almohadas, los protectores de cuna y los juguetes de peluche fuera del área donde duerme el bebé. Además, no tape la cabeza del bebé ni permita que le dé mucho calor.

## Niños y jóvenes

### Haga un plan

- Verifique que la información de contacto de emergencia que tienen en la escuela para su hijo esté actualizada. Ponga en la mochila de su hijo una [tarjeta de emergencia para la mochila](#).
- Si se separa de su hijo, asegúrese de que sepa cómo comunicarse con usted.

### Evacuación

- Hable con sus hijos sobre dónde irán cuando evacúen la zona, explíqueles que lo hace para mantenerlos seguros.
- Si está evacuando, asegúrese de llevar los medicamentos que usted o un familiar podrían necesitar.
- Lleve consigo todos los registros médicos y de vacunación que tenga disponibles, si es posible.

### Seguridad relacionada con las aguas de inundación

- No deje que los niños jueguen en el agua de inundación ni cerca de ella. No hace falta que pase mucho tiempo ni que haya mucha agua para que un niño se ahogue.
- Las inundaciones suponen un peligro especial para los niños. Esté atento a las situaciones peligrosas y sepa cómo mantener seguros a los niños.
- Desinfecte las superficies que se hayan dañado con el agua de inundación a fin de proteger a sus hijos de la exposición a toxinas.

### Limpieza segura

- Mantenga a los niños seguros después del desastre. Los niños no deben participar en las tareas de limpieza después de un desastre. No les ponga respiradores N-95 a los niños. Los respiradores N-95 no se pueden ajustar bien en los niños y no los protegerán.
- No deje nunca solos a los niños pequeños, ni les permita jugar en edificios dañados o lugares que puedan no ser seguros.
- Los niños están entre quienes corren el mayor riesgo por la exposición a la contaminación del aire, pero todas las personas pueden sentir los efectos, como irritación de los ojos, los pulmones o la garganta.

### El estrés y cómo sobrellevarlo

- Los niños podrían estar muy asustados y necesitar ayuda para sobrellevar una tormenta.
- Después de una tormenta, ayude a los niños a entender que están seguros y a salvo. Hágalo hablando con ellos, jugando o haciendo otras actividades en familia.
- Después de una tormenta, los niños pequeños podrían llorar más de lo habitual, o querer que los tengan en brazos más seguido y volverse temerosos de separarse de sus padres o la persona que los cuida.
- Después de una tormenta, es posible que los niños tengan miedo de dormir solos y quieran dormir con sus padres o con otra persona. Sea lo más flexible posible.
- Los niños se sentirán más seguros si usted puede mantener la rutina en la mayor medida posible, por ejemplo comer y dormir a la misma hora de siempre.
- Después de una tormenta, algunos niños podrían quedarse callados o retraídos. Otros podrían angustiarse fácilmente, llorar frecuentemente o enojarse. Anímelos a hablar.

- Los niños con necesidades especiales de atención médica, como debido al trastorno del espectro autista, podrían tener dificultades con los cambios en sus rutinas; ayúdelos a anticipar los cambios y dígalos lo que podría suceder. Podría ser útil hacerlo mediante historias.
- La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil ofrece ideas de cómo hacer que los niños se sientan seguros después de una tormenta grande.

Para obtener más información sobre cómo cuidar de los niños durante un desastre, visite <https://www.cdc.gov/children-and-school-preparedness/before-during-after/index.html>.

## Personas mayores

Los desastres naturales, como los huracanes, los tornados y las tormentas de nieve, podrían obligarlo a evacuar su casa o refugiarse en ella con poca anticipación. Es importante saber qué hacer en caso de emergencia mucho antes de que ocurra un desastre.

Si es una persona mayor que vive en la comunidad, podría enfrentar algunos desafíos durante una emergencia. Por ejemplo, podría tener problemas de movilidad o enfermedades crónicas, o podría no tener familia ni amigos cerca para apoyarlo. Los servicios de apoyo que generalmente están disponibles, como ayuda de cuidadores, atención médica domiciliaria y servicios de entrega de comidas a domicilio, podrían no estarlo por un tiempo. Además, las personas mayores podrían enfrentar desafíos que vienen con la edad avanzada, como problemas de audición o vista, o deterioro cognitivo, que podrían dificultar el acceso, la comprensión y la respuesta a instrucciones de emergencia.

Los amigos, familiares y vecinos de personas mayores deberían chequear que estén bien y que estén recibiendo la asistencia que necesiten.

## Cómo crear un plan

El primer paso para prepararse para una emergencia es crear un plan. Colabore con sus amigos, familia y vecinos para elaborar un plan que se adaptará a sus necesidades.

- Elija una persona de contacto que chequeará cómo está usted durante un desastre, y decida cómo se comunicarán entre ustedes (por ejemplo, por teléfono o golpeando puertas). Considere hablar con sus vecinos sobre elaborar un sistema de chequeo juntos.
- Cree una lista de información de contacto para los familiares y amigos. Deje una copia cerca de su teléfono e incluya una en su kit de suministros de emergencia.
- Planifique cómo se irá y a dónde irá durante una evacuación. Si vive en una comunidad de jubilados o de vida asistida, aprenda cuáles procedimientos hay establecidos en caso de emergencias. Guarde una copia de rutas de salida y lugares de encuentro en un lugar de fácil acceso.
- Elabore un plan de cuidados y guarde una copia en su kit de suministros de emergencia. Puede usar la plantilla fácil de usar de los CDC para crear su plan de cuidados: <https://www.cdc.gov/caregiving/media/pdfs/Complete-Care-Plan-Form-5081.pdf>
- Si tiene necesidades médicas, de transporte, o de otro tipo de acceso durante una emergencia, considere inscribirse en SMART911, *Code Red* o el registro local de su condado, según el servicio que se utilice en su área para ayudar al personal de respuesta a emergencias a identificar a las personas que puedan necesitar asistencia inmediata.

Para obtener información sobre los planes de atención para ayudar tanto a las personas mayores como a sus cuidadores, visite <https://www.cdc.gov/caregiving/guidelines/>.

## Cómo armar un kit de suministros para emergencias

Después de una emergencia, podría no tener acceso a agua limpia o electricidad. Asegúrese de estar preparado con su propio suministro de alimentos, agua y otros artículos que duren al menos 72 horas. Visite <https://www.ready.gov/es/kit> para acceder a una lista de artículos básicos que debe recolectar para su kit de suministros para desastres.

### Artículos médicos:

- Un suministro de medicamentos para tres días, como mínimo. Si los medicamentos deben mantenerse fríos, tenga una nevera portátil y bolsas de hielo disponibles.
- Pulsera de identificación (nombre completo, número de contacto del familiar/cuidador y alergias).
- Audífonos y pilas adicionales.
- Lentes o lentes de contacto y solución para lentes de contacto.
- Suministros médicos como jeringas o pilas adicionales.
- Información sobre equipos médicos como sillas de ruedas, andadores y oxígeno, incluso números de los modelos y fabricantes.

**Documentos** (guarde las copias físicas en una bolsa a prueba de agua y saque fotos de cada documento como respaldo):

- [Su plan de cuidado \[PDF—1 MB\]](#)
- Información de contacto de los familiares, médicos, farmacias y cuidadores.
- Lista de todos los medicamentos, incluso el nombre exacto del medicamento y la dosis, y la información de contacto de la farmacia y el médico que lo recetó.
- Lista de alergias a alimentos o medicamentos.
- Copias de las tarjetas de seguro médico.
- Copias de una identificación con foto.
- Documentos duraderos de poder notarial o poder notarial para asuntos médicos, según corresponda.

Para obtener más información sobre la preparación para las emergencias para adultos mayores, visite:

- <https://www.ready.gov/es/adultos-mayores>
- <https://www.fema.gov/es/fact-sheet/seniors-prepare-now-emergency>
- <https://www.cdc.gov/caregiving/guidelines/>
- <https://www.cdc.gov/caregiving/media/pdfs/complete-care-plan-form-5081.pdf>

## Calor extremo

Las personas mayores fisiológicamente no se adaptan tan bien como los jóvenes a los cambios repentinos de temperatura. Es más probable que tengan enfermedades crónicas y que tomen medicamentos recetados que afecten la capacidad de su cuerpo para controlar la temperatura o la transpiración.

Si es una persona mayor y no tiene acceso a aire acondicionado debido a cortes de electricidad:

- Beba agua con regularidad. NO espere hasta que tenga sed para empezar a beber agua.
- Evite usar su horno o estufas (cocina) para preparar comidas.
- Use ropa suelta.
- Dúchese para refrescarse.
- Si no tiene aire acondicionado, considere quedarse en lo de un amigo o familiar durante una ola de calor. Podría ser suficiente tomar un "descanso con aire acondicionado" en un centro comercial o biblioteca locales durante el momento de más calor del día.
- No trabaje en exceso y asegúrese de descansar.
- Haga que otras personas chequeen cómo está, y viceversa.
- Use protector solar y ropa para protegerse contra quemaduras, las cuales pueden dificultar que su cuerpo se refresque.

- Cuando esté al aire libre en el calor, use un sombrero, intente permanecer en la sombra y muévase despacio para no sobrecalentarse.
- Busque atención médica de inmediato si tiene [síntomas de una enfermedad relacionada con el calor](#) como calambres musculares, mareos, dolores de cabeza, náuseas, debilidad o vómitos.

Para obtener información sobre las personas mayores y el calor extremo, visite <https://www.cdc.gov/heat-health/es/risk-factors/el-calor-y-las-personas-mayores-65-anos-o-mas.html>.

## Personas con discapacidades

Los planes de emergencia deben adecuarse para satisfacer necesidades específicas. Si tiene una [discapacidad o cuida a alguien que la tiene](#), puede que se necesite una mayor planificación para manejar una emergencia. Un buen plan puede incluir a familiares, amigos, vecinos y organizaciones que apoyen a las personas con discapacidades y puedan ayudar a tomar decisiones.

A continuación hay consejos para personas con discapacidades, sus familias y las personas que las apoyan.

### Planifique

- Tenga a mano una lista de los nombres y números de teléfono de médicos, farmacéuticos, familiares y otras personas que lo apoyan. Escriba y guarde las direcciones web y contraseñas de todos los portales de salud que necesite usar para comunicarse con proveedores de atención médica.
- Tenga a mano una lista y un suministro adecuado de medicamentos y copias de recetas.
- Tenga una lista de registros de vacunación, alergias y equipos especiales que podría necesitar, como oxígeno y audífonos. Si es posible, tenga los equipos especiales listos para llevar en caso de que necesite evacuar la zona.
- Si usa un dispositivo aumentativo o alternativo de comunicación, u otras tecnologías de asistencia, planifique cómo va a evacuar con los dispositivos y accesorios (p. ej., pilas adicionales para los audífonos) o cómo va a remplazar el equipo si se pierde o rompe. Tenga información del modelo y anote de dónde vino el equipo (Medicaid, Medicare, seguro médico privado, etc.).
- Planifique cómo va a comunicarse con otras personas si su equipo no funciona, como con lápiz y papel, tarjetas laminadas con frases o pictogramas.
- Si usa una silla de ruedas eléctrica, considere tener una manual como respaldo o una pila adicional para recargar.
- Tenga pilas adicionales si necesita batería para equipos médicos u otro tipo de equipo de asistencia, como audífonos. Asegúrese de revisar las fechas de vencimiento cada 6 meses y evite que los contactos de las pilas se toquen entre sí para evitar derrames y corrosión.
- Considere tener un generador para el uso doméstico si un corte de electricidad pudiera poner en riesgo su salud o seguridad.
  - » La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias podría proporcionar asistencia económica para comprar o alquilar un generador para darle energía a equipos médicos u otro tipo de equipo de asistencia durante un desastre declarado por la Presidencia bajo la provisión del Programa de Individuos y Familias (IHP, por sus siglas en inglés) de la Asistencia para Otras Necesidades (ONA, por sus siglas en inglés): <https://www.disasterassistance.gov/es/obtener-asistencia/forma-de-asistencia/4471>.

### Cómo evacuar su casa

- Si tiene que evacuar su casa, considere usar una etiqueta o pulsera de alerta médica para hacerles saber a los trabajadores de emergencia sobre sus necesidades de atención médica, o escríbalas en un papel y téngalo con usted.
- Si necesita ayuda para garantizar un transporte accesible, contacte a su proveedor de servicios de transporte para personas con discapacidades o a los servicios de manejo de emergencias (EMS, por sus siglas en inglés) locales para ver qué recursos podría haber disponibles. Puede encontrar

a su EMS local al visitar <https://www.fema.gov/es/locations> e ingresar su código postal. Un centro de vida independiente en su área también podría ser un recurso útil: <https://acl.gov/programs/centers-independent-living/list-cils-and-spils>.

- Si alguien lo está ayudando a buscar refugio y tiene una discapacidad, explíquele cuál es la mejor manera de ayudarlo.
- Si está ayudando a una persona con una discapacidad a evacuar o refugiarse, siempre pregúntele cómo la puede asistir mejor.

## Animales de servicio

Sepa que la ley requiere que se permita que los animales de servicio se queden con usted adentro del refugio durante emergencias.

Incluya a su animal de servicio en su plan de emergencia. Asegúrese de que su kit de emergencia incluya alimentos y otros artículos para los animales de servicio.

- Esté listo para responder 2 preguntas del personal de manejo y respuesta a emergencias: 1) ¿Se requiere el animal de servicio debido a una discapacidad? 2) ¿En qué trabajo o tarea se entrenó al animal de servicio?
- Los animales de apoyo emocional (animales que proporcionan consuelo o apoyo pero no están entrenados para hacer una tarea) no están cubiertos por la ley y puede que no se les permita estar en el refugio con usted.

Para obtener más información sobre recursos para personas con discapacidades y sus cuidadores, visite:

- <https://www.cdc.gov/disability-emergency-preparedness/people-with-disabilities/index.html>
- <https://www.cdc.gov/children-and-school-preparedness/special-healthcare-needs/>
- <https://www.ready.gov/es/caregivers>
- [https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF\\_s/Preparedness\\_\\_Disaster\\_Recovery/General\\_Preparedness\\_\\_Recovery/Home/A4497.pdf](https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF_s/Preparedness__Disaster_Recovery/General_Preparedness__Recovery/Home/A4497.pdf)

Para obtener más información sobre la planificación para emergencias para niños con discapacidades, visite:

- <https://www.cdc.gov/children-and-school-preparedness/special-healthcare-needs/>
- [Los niños y jóvenes con necesidades especiales de atención médica durante emergencias](#)

## Personas con enfermedades crónicas

Los desastres naturales, como los huracanes, las inundaciones, los tornados y los incendios forestales pueden ser estresantes y peligrosos, especialmente si está manejando una enfermedad crónica, no solo durante el desastre, sino también después.

- Las personas que necesitan tratamientos médicos que requieren electricidad, como oxígeno complementario o medicamentos refrigerados, están especialmente en riesgo cuando se corta la electricidad.
- El acceso a tratamientos regulares de diálisis podría interrumpirse después de una tormenta.
- Las personas con algunas enfermedades crónicas, especialmente las personas mayores, también podrían tener un mayor riesgo debido al calor extremo y a la pérdida de aire acondicionado durante un corte de electricidad.
- Las alteraciones causadas por un desastre pueden contribuir al empeoramiento de algunas enfermedades crónicas.

Las personas con enfermedades crónicas podrían lidiar con efectos en la salud a causa de una tormenta por algún tiempo después de que termine.

Debido al mayor riesgo para las personas con enfermedades crónicas, es importante que sepa cuál es la mejor forma de prepararse. Hable con su proveedor de atención médica sobre planes para obtener medicamentos adicionales en caso de un desastre. Planifique cómo puede evacuar de forma segura si es necesario y qué hacer ante un corte de electricidad.

El [Programa de Asistencia para Medicamentos Recetados en Casos de Emergencia](#) del HHS puede activarse después de un desastre. Este Programa ayuda a las personas que viven en un área de desastre declarada por el Gobierno federal y no tienen seguro médico. Las personas elegibles pueden recibir un suministro de 30 días de sus medicamentos gratuito por el tiempo de activación del Programa. Las personas también pueden usar el Programa para recibir vacunas o reemplazar ciertos suministros médicos o algunos equipos médicos que se perdieron o dañaron debido a la emergencia o durante la evacuación. Si se activa, llame al 855-793-7470 para inscribirse, o visite [www.PHE.gov/EPAP](http://www.PHE.gov/EPAP).

## Enfermedad de Alzheimer u otras demencias

- Los desastres, o cualquier cambio en la rutina, pueden ser especialmente molestos y confusos para personas con [Alzheimer o una demencia relacionada](#). Esté pendiente de signos de ansiedad o agitación en personas con demencia y esté preparado con estrategias para calmarlas durante momentos de estrés.
- Las personas con demencia a veces deambulan y se pierden fácilmente. No deje a la persona con demencia sola cuando se altere su rutina o ambiente.
- Si tiene a un familiar en un establecimiento de cuidados a largo plazo, averigüe sus planes ante desastres y las reglas para los visitantes durante estos momentos.

## Artritis

- Si tiene dificultades para moverse, escríbalo en su [plan de emergencia](#). Piense cómo se mantendrá móvil durante una emergencia.
- Tenga a mano los medicamentos para el dolor y otros síntomas de la artritis, y un plan para las necesidades especiales de medicamentos, como infusiones programadas o refrigeración de medicamentos, como los biofármacos.
- Mantenga los equipos de asistencia que usa para moverse donde los pueda encontrar rápidamente.
- Evite trabajos que requieran un gran esfuerzo físico, como la limpieza después de un desastre, para prevenir lesiones en las articulaciones que puedan empeorar sus síntomas de la artritis. Infórmese más sobre las [cosas que puede hacer para manejar la artritis](#).

## Cáncer

Los pacientes de cáncer que reciben quimioterapia tienen más probabilidades de contraer infecciones. La quimioterapia puede causar una condición médica llamada neutropenia, que es una disminución en la cantidad de glóbulos blancos. Estas células son la principal defensa del cuerpo contra las infecciones. La neutropenia con frecuencia ocurre entre 7 y 12 días después de recibir quimioterapia. Si le están haciendo un tratamiento de quimioterapia, tenga estos consejos en mente después de una emergencia.

- Tome medidas para evitar las infecciones. Lávese las manos con frecuencia; trate de evitar los lugares que estén llenos de gente y a las personas que estén enfermas; y manténgase lejos de los lugares sucios o donde haya moho.
- Esté atento a los signos de infección, como escalofríos y sudor, dolor de garganta u otro dolor, congestión nasal o vómitos.
- Llame al médico inmediatamente si tiene fiebre.

Para obtener más información sobre el cáncer y las emergencias, visite <https://www.cdc.gov/cancer-survivors/es/patients/be-prepared-for-an-emergency.html>.

- <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/making-treatment-decisions/coping-with-cancer-after-a-natural-disaster.html>
- <https://www.cancer.org/cancer/latest-news/how-to-prepare-for-a-weather-emergency-when-you-have-cancer.html>
- [https://media.cancer.org/publications/original/358-2019\\_Coping\\_with\\_Cancer\\_and\\_Natural\\_Disasters.pdf](https://media.cancer.org/publications/original/358-2019_Coping_with_Cancer_and_Natural_Disasters.pdf)

## Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc)

Hable con su médico sobre preparar un [plan de acción para la epoc](#) y una [bolsa de viaje para atención de la epoc](#). Si ya los tiene, manténgalos en su kit de suministros para desastres y llévelos cuando se vaya de la casa.

- Si recibe terapia con oxígeno, pregúntele a su médico cómo encontrar refugios de emergencia que provean este servicio. También pregunte cómo asegurarse de tener suficientes equipos y suministros durante y después de un desastre.
- Si tiene que dejar su casa e ir a un refugio, asegúrese de que el personal sepa que tiene [epoc](#).
- Infórmese más sobre cómo proteger sus pulmones durante un desastre y consejos para volver a casa después de un desastre.

## Diabetes

Manejar la diabetes puede ser difícil durante una gran tormenta, cuando se corta la luz o durante brotes de enfermedades infecciosas. Planifique con tiempo para que pueda manejar su diabetes durante una emergencia.

Tener suministros esenciales, surtidos de los medicamentos recetados, documentos importantes y destrezas prácticas lo ayudará durante una emergencia. Las personas con diabetes también deberían estar preparadas para manejar su condición médica durante cualquier tipo de emergencia, ya sea que tengan que refugiarse en el lugar donde se encuentren, evacuar su casa o protegerse de una enfermedad infecciosa.

Si usted o uno de sus seres queridos tienen diabetes, sigan estos consejos después de una emergencia.

Las personas que necesiten asistencia de emergencia para la diabetes después de una tormenta pueden llamar al 1-800-342-2382 de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 7:00 p. m.

### Prepare un kit para el cuidado de la diabetes

[La planificación](#) es una parte importante de la preparación para una emergencia. Además de tener los suministros de emergencia básicos, las personas con diabetes también deben preparar un kit para el cuidado de la diabetes. Guarde el kit en una bolsa o recipiente a prueba de agua y fácil de transportar para que pueda salir rápidamente si tiene que evacuar su casa. Vea una [lista de verificación de los suministros que se puede imprimir](#).

Ponga su información médica en una bolsa plástica sellada. Esto debe incluir:

- Copias de todas las recetas de medicamentos, incluso las recetas relacionadas con la salud de los ojos.
- Las dosis actuales y los horarios en los que toma sus medicamentos.
- Sus tasas basales, la relación insulina/carbohidratos, el factor de sensibilidad a la insulina, el valor meta de azúcar en la sangre y los factores de corrección para las bombas de insulina.
- El nombre, dirección y número de teléfono de su farmacia y médico.
- La marca, modelo y número de serie de su bomba de insulina o del monitor continuo de glucosa.
- Una copia de su identificación con foto y tarjeta del seguro de salud.

Empaque suficientes suministros para la diabetes para que duren al menos 1 o 2 semanas. Esos suministros deben incluir:

- Insulina y jeringas para cada inyección. Infórmese más sobre el [almacenamiento de la insulina](#).
- Medidor del nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.
- Pilas adicionales para su medidor del nivel de azúcar en la sangre y bomba de insulina.
- Lancetas y dispositivos para lancetas.
- Suministros para la bomba de insulina, incluso equipos adicionales y dispositivos de inserción.
- Kits de glucagón.
- Tiras para medir cetonas.
- Toallitas con alcohol.

- Pastillas de glucosa o 15 gramos de carbohidratos de acción rápida (como jugos, caramelos duros o miel) para [tratar los niveles bajos de azúcar en la sangre](#).
- Medicamentos para la diabetes que se toman por la boca.
- Una botella plástica vacía o contenedor para objetos cortopunzantes para guardar de manera segura las jeringas, agujas y lancetas.

Asegúrese de guardar sus suministros de manera adecuada, según las instrucciones del fabricante. Revise también las fechas de vencimiento de sus suministros cada tantos meses. Reemplace con suministros nuevos todos los que estén a punto de vencer. Puede usar los suministros que ya estaban en su kit para el cuidado diario de la diabetes antes de que se venzan.

### **Busque un refugio que satisfaga sus necesidades**

Si tiene que ir a un refugio durante una emergencia, busque uno que pueda satisfacer sus necesidades médicas. Usted...

- ¿Tiene una enfermera que le presta cuidados de salud a domicilio?
- ¿Usa un caminador?
- ¿Usa oxígeno?
- ¿Necesita ayuda para ir al baño?
- ¿Requiere cuidados para una herida o que le administren medicamentos por vía intravenosa?

Si respondió "sí" a alguna de estas preguntas, entonces es probable que deba buscar un [refugio para personas con necesidades médicas especiales](#).

Cuando llegue al refugio, dígalas a las personas a cargo que usted tiene diabetes y cualquier otra condición o necesidad médica que tenga, como recibir diálisis. Ellos lo podrán ayudar con los cuidados médicos y el almacenamiento de la insulina.

### **Insulina**

Durante un corte de electricidad, cuando no hay insulina refrigerada disponible:

- Trate de mantener la insulina lo más fría posible, pero asegúrese de no congelarla. La insulina que ha sido congelada puede descomponerse y ser menos eficaz.
- Mantenga la insulina lejos del calor directo y de la luz directa del sol, que también pueden hacerla menos eficaz.
- Puede usar la insulina que se encuentre en viales abiertos o cerrados y que se hayan guardado a temperatura ambiente (entre 59 y 86 °F) hasta por 4 semanas.
- Puede que, siendo realistas, tenga que usar la insulina que se haya guardado a más de 86 °F. Si fuera así, monitoree su nivel de azúcar en la sangre con regularidad. Si está viviendo en un refugio de emergencia, dígame a alguien que esté a cargo si su nivel de azúcar en la sangre está muy alto o muy bajo, para que puedan conseguir ayuda si fuera necesario. Comuníquese con su médico en cuanto haya pasado la emergencia.
- Cuando pueda conseguir su insulina habitual y almacenarla de manera adecuada, deseche toda la insulina que haya estado a temperatura ambiente o expuesta a temperaturas muy altas o muy bajas. Planee visitar a su médico si tiene preguntas sobre cómo manejar la diabetes en adelante o si tiene cualquier otra preocupación de salud.

#### Cómo cambiar de insulina:

En una emergencia, tal vez necesite usar una marca o un tipo de insulina distintos a los habituales. Usted debería hablar con su médico si necesita cambiar de marca o tipo de insulina, pero puede que eso no sea posible en situaciones de crisis. Si ese fuera el caso, siga estos consejos de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE. UU. para emergencias, y asegúrese de monitorear atentamente su nivel de azúcar en la sangre y de recibir atención médica tan pronto como sea posible.

### Cómo usar una bomba de insulina:

Si usa una bomba de insulina, quizás pueda sustituir la insulina que usa habitualmente por otra (vea los consejos de la FDA para emergencias). Revise las instrucciones de su bomba para ver qué tipos de insulina funcionarán. Las directrices de la FDA también explican qué tipos de insulina pueden usarse en vez de su insulina habitual si tiene que dejar de usar la bomba y empezar a usar insulina inyectable (inyectada con una aguja).

### **Cómo manejar la diabetes después de una tormenta**

Después de un desastre natural o una emergencia, es posible que sea difícil manejar su diabetes del mismo modo que lo haría normalmente. Puede que sea más difícil conseguir alimentos saludables o a veces aun algunos de sus medicamentos.

- Es posible que sea difícil encontrar los alimentos que usted come habitualmente. Trate de elegir aquellos que tengan un contenido bajo de carbohidratos (azúcar) y sal, si es posible.

Trate de medir su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia para asegurarse de que esté dentro de los límites deseados. Puede que realice más o menos actividad física de lo normal y que coma alimentos distintos. [Sepa qué hacer si tiene un nivel bajo o alto de azúcar en la sangre.](#)

- [Revísese los pies](#) todos los días en busca de cortes, enrojecimiento, hinchazón, llagas, ampollas, callos, durezas o algún otro cambio en la piel o las uñas. Llame a un médico lo antes posible si ve una lesión o herida. No camine descalzo.
- Para obtener más información visite el sitio web de [Respuesta para la Diabetes ante Desastres](#) o llame al 1-800-342-2383.

### **La diabetes y el calor extremo**

- Busque atención médica para las enfermedades relacionadas con el calor. Ciertas complicaciones de la diabetes, como el daño a los vasos sanguíneos y los nervios, pueden afectar las glándulas sudoríparas y hacer que su cuerpo no se pueda enfriar con la misma eficacia. Eso puede provocar agotamiento por calor y golpe de calor, los cuales implican una emergencia médica.
- Las altas temperaturas también pueden cambiar la forma en que el cuerpo usa la insulina. Quizás necesite medirse los niveles de azúcar en la sangre con más frecuencia, y ajustar su dosis de insulina y lo que come y bebe.
- Tome una cantidad suficiente de agua limpia y segura, incluso si no tiene sed. Las personas con diabetes se deshidratan (eliminan demasiada agua del cuerpo) con más rapidez. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede hacer que orine más, causando deshidratación.
- Evite el alcohol y las bebidas con cafeína, como el café y las bebidas energizantes o deportivas. Estas pueden causar la pérdida de agua y elevar sus niveles de azúcar en la sangre.
- Use ropa suelta, ligera y de color claro.
- Use filtro solar y un sombrero cuando esté afuera.

Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/diabetes/es/articles/manejar-la-diabetes-cuando-hace-calor.html>.

### **Cetoacidosis diabética**

La cetoacidosis diabética (DKA, por sus siglas en inglés) es una complicación grave de la diabetes, que puede ser mortal y puede suceder después de una tormenta si no puede acceder a insulina o si su atención médica es interrumpida de otra forma. La cetoacidosis diabética es más frecuente en las personas que tienen [diabetes tipo 1](#). Las personas con [diabetes tipo 2](#) también pueden presentar cetoacidosis diabética.

La cetoacidosis diabética por lo general se produce lentamente. Los primeros síntomas incluyen:

- Tener mucha sed.
- Orinar mucho más que lo habitual.

Hable con un proveedor de atención médica de inmediato si no puede acceder a insulina o si nota estos síntomas.

Para obtener información sobre recursos para personas con diabetes, visite:

- <https://www.cdc.gov/diabetes/es/articulos/cuidado-de-la-diabetes-durante-emergencias.html>
- <https://www.cdc.gov/diabetes/es/articulos/como-manejar-la-insulina-en-una-emergencia.html>
- <https://www.cdc.gov/natural-disasters/media/pdfs/2024/managing-chronic-conditions-after-natural-disaster-508.pdf>
- <https://www.cdc.gov/diabetes/es/treatment/manejo-de-los-niveles-de-azucar-en-la-sangre.html>

## Epilepsia

- Para algunas personas con epilepsia, las convulsiones pueden desencadenarse por luces parpadeantes, sonidos, falta de sueño, estrés u otros desencadenantes que podrían ser comunes en una situación de emergencia. Si es posible, sepa qué desencadena sus convulsiones.
- Si se está quedando en un refugio, asegúrese de que el personal sepa que tiene epilepsia y cómo ayudarlo si tiene una convulsión.
- Hable con personas que lo rodean como familiares, vecinos, compañeros de trabajo y amigos sobre qué hacer si tiene una convulsión. Enséñeles cómo ayudarlo y qué hacer en caso de que tenga una convulsión.
- Hay información disponible sobre los primeros auxilios para las convulsiones aquí: <https://www.cdc.gov/epilepsy/first-aid-for-seizures/>.

Para obtener más información sobre la epilepsia y la preparación ante desastres, visite <https://www.cdc.gov/epilepsy/health-safety-concerns/index.html>.

- <https://www.epilepsy.com/preparedness-safety/staying-safe/disaster-preparedness>.

## Enfermedades cardíacas

- El estrés causado por un desastre puede aumentar la presión arterial. [Monitoree su presión arterial](#) habitualmente, especialmente si tiene presión arterial alta. Infórmese más sobre cómo [medir](#) y [controlar la presión arterial alta](#).
- El estrés a causa de un desastre puede causar síntomas de enfermedad cardíaca. Conozca los signos y síntomas de los [ataques cardíacos](#) y [accidentes cerebrovasculares](#).
- [El humo de los incendios forestales](#) y la contaminación del aire relacionada con desastres puede aumentar los síntomas de enfermedad cardíaca como dolor de pecho, [ataques cardíacos](#), problemas para respirar, [accidentes cerebrovasculares](#) o latidos del corazón anormales. También puede empeorar los síntomas de [insuficiencia cardíaca](#). Obtenga ayuda médica si usted o alguien que conoce tiene estos síntomas.
- [Duerma](#) lo suficiente para proteger la salud del corazón.

## Enfermedades renales

- Incluya información sobre su centro local de diálisis en su plan de emergencia y su kit de suministros para desastres.
- Pídale a su centro de diálisis sus planes para desastres y pregunte dónde obtendrá tratamientos si el centro está cerrado durante un desastre. Su [departamento de salud local](#) podría ayudarlo con el transporte al centro de diálisis o recomendarle otro lugar si está cerrado. Si necesita más ayuda, llame a la línea de ayuda del [Programa de Respuesta Comunitaria de Emergencia para Personas con Problemas Renales \(KCER, por sus siglas en inglés\)](#) al 1-866-901-3773.
- Si no puede obtener tratamientos, siga la [dieta de emergencia de 3 días](#) y mantenga los alimentos en esta dieta en su kit de suministros para desastres. Si está embarazada o tiene un bebé o niño que recibe diálisis, hable con su médico o nutricionista sobre cambios a esta dieta.
- En caso de un corte de electricidad, si tiene una máquina de diálisis en su casa, podría hacer intercambios manuales hasta que se restablezca el suministro eléctrico.
- Aprenda qué hacer durante una emergencia si necesita diálisis.

Para obtener más información sobre la diálisis renal y las emergencias, visite <https://www.cdc.gov/kidney-disease/es/caring/que-hacer-si-necesita-dialisis-durante-una-emergencia.html>.

## Personas preocupadas sobre su seguridad en refugios debido a discriminación

Si tiene preocupaciones sobre la discriminación en refugios públicos, hay cosas adicionales que podría querer considerar cuando planifique.

### Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudar a prepararse:

- Asegúrese de tener un lugar seguro donde ir durante la tormenta, ya sea en la casa de un familiar o amigo acogedor o en un refugio público. Tenga en cuenta sus necesidades de atención médica específicas cuando decida dónde refugiarse.
- Agregue información de contacto de grupos de defensa a su kit de emergencia "listo para llevar". Puede servirle si discriminan contra usted cuando reciba servicios de emergencia o de refugio.
- Además de la [Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias \(SAMHSA\)](#), 1-800-985-5990, sepa que puede comunicarse con servicios de apoyo en crisis, como la [Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988](#) (llame al 988 o envíe un mensaje de texto), la línea de ayuda de The Trevor Project (1-866-488-7386) u otros recursos de apoyo específicos a una comunidad. Tenga estos números a mano en caso de que no tenga acceso a Internet después de un desastre.

## Personas con trastornos de salud mental

Las personas con [trastornos de salud mental](#) podrían reaccionar con más intensidad a los desastres naturales y otras emergencias. El estrés por tener que evacuar su casa puede desencadenar pensamientos y sentimientos negativos que pueden empeorar los trastornos mentales.

Es muy importante que las personas que estén recibiendo tratamiento (p. ej., terapia, medicamentos) continúen sus planes de tratamiento durante las emergencias y estén atentos a si aparece algún síntoma nuevo.

Si los profesionales de emergencias dicen que existe el riesgo de que un evento de tiempo severo u otro desastre natural afecte el área donde usted vive, hable con su proveedor de atención médica o salud mental sobre cualquier inquietud que tenga.

### Planificar con anticipación puede ayudarlo a sentirse más preparado para las emergencias. Estas son algunas de las cosas que puede hacer:

- Si toma [medicamentos recetados](#), hable con su farmacéutico o proveedor de atención médica sobre la posibilidad de obtener [medicamentos adicionales](#) en caso de que las farmacias estén cerradas.
- Identifique la ubicación de los refugios cercanos a usted. Si tiene un animal de servicio siquiátrico, dígaselo a un miembro del personal del refugio cuando llegue.
- Hable con sus proveedores de atención médica sobre cómo continuar con su tratamiento si los consultorios y centros médicos están dañados o cerrados. Asegúrese de monitorearse en busca de síntomas nuevos.
- Tenga preparadas varias maneras de mantenerse conectado con sus familiares y amigos.

### Busque ayuda de inmediato durante una crisis

- Llame al 911
- Llame o envíe un mensaje de texto a la [Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias \(SAMHSA\)](#): 1-800-985-5990

Hay información adicional disponible en el sitio web de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).

Para obtener información y recursos adicionales sobre cómo cuidar su salud mental después de un desastre, visite:

- <https://www.cdc.gov/disability-emergency-preparedness/communication-resources/coping-easy-read.html>
- <https://www.samhsa.gov/find-help/helplines/disaster-distress-helpline/espanol>

# Seguridad de las mascotas

Los CDC recomiendan las siguientes directrices con respecto a la seguridad de las mascotas durante las emergencias:

- Haga un plan. Los desastres pueden ocurrir sin aviso; por lo tanto, esté preparado para el acontecimiento.
- Incluya las necesidades de su mascota en el kit de suministros de emergencia de su familia. Prepare un [kit de desastres](#) para su mascota, para evacuar a toda la familia sin inconvenientes. Pídale a su veterinario que lo ayude a reunir los registros veterinarios, incluso los de vacunación.
- Practique refugiarse y evacuar con su mascota. Cuando se refugie en su casa con su mascota, asegúrese de que la habitación que haya elegido sea práctica para la mascota.
- Haga que le pongan un microchip a su mascota y asegúrese de que use un collar y una placa con la información de contacto actualizada y otro tipo de identificación.
- Averigüe si los refugios locales alojan a mascotas. Si debe evacuar su casa, comuníquese con la oficina local de manejo de emergencias y pregunte si tienen lugares de refugio para personas con mascotas.
- Si es una persona con una discapacidad y tiene un animal de servicio, tiene el derecho de ser evacuado y refugiado con su mascota.
  - » Esté listo para responder dos preguntas del personal de manejo y respuesta a emergencias: 1) ¿Se requiere el servicio debido a una discapacidad? 2) ¿En qué trabajo o tarea se entrenó al animal de servicio?
  - » Esté preparado con alimentos, agua adicional, etiquetas de identificación, registros veterinarios y otros suministros para su animal de servicio. No dependa del refugio para proporcionarle alimentos a su animal de servicio.
  - » Los animales de apoyo emocional (animales que proporcionan consuelo o apoyo pero no están entrenados para hacer una tarea) no están cubiertos por la ley y puede que no se les permita estar en el refugio con usted.
- Si necesita encontrar un lugar para sus mascotas:
  - » Comuníquese con clínicas veterinarias locales, centros de alojamiento y refugios locales para animales. Visite el sitio web de la Humane Society para encontrar un refugio en su área.
  - » Comuníquese con familiares o amigos fuera del área de evacuación.
  - » Comuníquese con un hotel que acepte mascotas, particularmente a lo largo de las rutas de evacuación.
- Protéjase de las lesiones y enfermedades. Los desastres son estresantes tanto para las personas como para las mascotas. Practique cómo manejar de manera segura a su mascota ya que ella podría comportarse de manera diferente en situaciones estresantes.
- Protéjase y proteja a su mascota de las enfermedades. Las personas y las mascotas tienen mayor riesgo de ciertas enfermedades durante y después de desastres naturales. . La exposición al mal tiempo, a agua estancada, a animales y plantas silvestres o a animales desconocidos, y el hacinamiento en establecimientos de alojamiento o refugio pueden poner a su mascota en riesgo de enfermarse. Algunas de estas enfermedades pueden entonces transmitirse a las personas.

## ¿Qué sucede si me separo de mi mascota?

- Asegúrese de que su familia esté en un lugar seguro antes de comenzar a buscar a su mascota.
- Si está en un refugio que aloja a mascotas, avísele a uno de los cuidadores de mascotas. Una vez que haya recibido permiso para irse del refugio y regresar a su casa, comuníquese con el servicio de control de animales para informarles acerca de la mascota perdida.

Para obtener más información sobre la seguridad de las mascotas durante una emergencia, visite <https://www.cdc.gov/healthy-pets/emergency-preparedness/>

---

## Recursos web y multimedia adicionales

---

- Huracanes y otras tormentas tropicales
  - » <https://www.cdc.gov/hurricanes/es/about/acerca-de-los-huracanes-y-otras-tormentas-tropicales.html>
- Inundaciones
  - » <https://www.cdc.gov/floods/es/about/las-inundaciones-y-su-seguridad.html>
- Materiales educativos por tema
  - » <https://www.cdc.gov/natural-disasters/communication-resources/index.html>
- Preparación local y estatal para emergencias
  - » <https://www.cdc.gov/readiness/php/index.html>

---

## Agradecimientos

---

El Centro de Información Conjunta de los CDC, trabajando en el Centro de Operaciones de Emergencia, creó el documento "*Mensajes clave sobre la temporada de huracanes 2017*" en colaboración con centros de los CDC, que incluyen:

Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades  
Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud  
Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas Emergentes y Zoonóticas  
Centro Nacional de Salud Ambiental  
Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias  
Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones  
Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo  
Oficina de Preparación y Respuesta de Salud Pública

El Centro Nacional de Salud Ambiental y la Oficina de Preparación y Respuesta de Salud Pública adaptaron el documento "*Mensajes clave sobre la temporada de huracanes 2017*" para proporcionarles a las organizaciones colaboradoras estatales y locales un recurso de comunicación sobre la preparación, la respuesta y la recuperación.

El siguiente personal, nombrado en orden alfabético, editó el presente documento "Mensajes de preparación y seguridad respecto a huracanes, inundaciones y desastres similares":

Miguel Cruz, PhD, MPH  
James Gooch, MPH, REHS  
Sean M. Griffing, PhD, MPH  
Mollie Mahany, MPH  
Rebecca S. Noe, MN MPH, FNP-BC  
Sabrina Riera, MPH  
Beth (Vivi) Siegel, MPH  
Germaine M. Vazquez, MS

## **Para obtener más información**

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Centro Nacional de Salud Ambiental

Oficina de Preparación y Respuesta de Salud Pública

Web: <https://www.emergency.cdc.gov/es/index.asp>

Correo electrónico: [preparedness@cdc.gov](mailto:preparedness@cdc.gov)

## **CDC-Info**

Web: <https://www.cdc.gov/cdc-info/es/index.html>

Teléfono: 1-800-CDC-INFO (232-4636); línea TTY: 1-888-232-6348

Formulario de correo electrónico: <https://www.cdc.gov/cdc-info/es/contact-us.html>