

26 de mayo del 2021

Boletín Nexo de Salud Ambiental de los CDC

Con un medioambiente sano, todos estamos sanos



Tome medidas para protegerse y proteger a sus seres queridos durante la temporada de huracanes de este año

Los huracanes Harvey, Irma y María causaron una destrucción masiva en Texas, Florida, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los EE. UU. en el 2017. Según el [Centro Nacional de Huracanes](#), Harvey es el segundo huracán más costoso en la historia de los Estados Unidos, al ajustar el costo por la inflación, solo después de Katrina (2005). Al menos 68 personas murieron en Texas por los efectos directos de la tormenta. La cantidad de víctimas mortales fue devastadora, pero hubiera sido mucho peor si mucha gente no se hubiera preparado.

Seguimos observando temporadas de huracanes muy fuertes. La temporada del 2020 fue la más activa desde que se tienen registros; Luisiana sufrió tres golpes directos de los huracanes Laura, Delta y Zeta.

Los huracanes causan vientos fuertes, inundaciones, lluvias intensas y marejadas ciclónicas, y todos estos fenómenos pueden ser mortales. También pueden causar daño a cientos de millas de la costa. El propósito del boletín [Nexo de Salud Ambiental](#) de los CDC (EH Nexus) es que todos [estén preparados](#) antes de un huracán. Este número del boletín ofrece orientación sobre qué hacer antes del aviso, durante un huracán y después de que la tormenta haya pasado.

Prepárese ahora para un huracán



La temporada de huracanes comienza el 15 de mayo en el área norte del Pacífico y el 1.º de junio en el Atlántico y el Caribe. Termina el 30 de noviembre. Es probable que necesite [suministros](#) después de un huracán —que podría interrumpir la corriente eléctrica y el abastecimiento de

agua— pero tal vez no pueda usar su auto debido a que quedó dañado o los caminos están inundados o bloqueados. Asegúrese de que usted y su familia estén preparados antes de la temporada de huracanes cada año con una [planificación temprana](#).

Esté atento

Independientemente de dónde los huracanes toquen tierra, pueden causar daños importantes a las personas y las propiedades. Sepa dónde ir en las evacuaciones y [prepárese para refugiarse](#). Esté atento a los avisos que el Servicio Nacional de Meteorología emita por televisión o radio, o busque la información sobre refugios en Internet. Si están disponibles, inscríbase para recibir alertas de las agencias locales de servicios meteorológicos o emergencias por mensaje de texto. Tenga en cuenta las destrezas prácticas que podría necesitar. Tenga un plan para quedarse en casa si no se recomienda evacuar, y un plan para reubicarse si se recomienda una evacuación. Planifique su ruta con anticipación, con vías alternativas incluidas, y permítase tener suficiente tiempo antes de salir cuando llegue el momento.

Haga un [plan de acción para emergencias](#) en caso de que quede separado de su familia y no pueda comunicarse con ella. Cuando los servicios y los suministros estén limitados, es importante tener lo que necesite a nivel personal, medicamentos recetados, documentos, fuentes de energía y destrezas prácticas para poder responder. Tenga un kit de emergencia con todo lo que usted y su familia podrían necesitar si no hay electricidad o en caso de que tengan que quedarse en casa por más tiempo que lo habitual.

Prepare un “kit listo para llevar”, en caso de que tenga que evacuar. Algunas cosas que debe incluir son las siguientes:

- Pilas de repuesto
- Alimentos no perecederos y agua embotellada (al menos un galón por día, para 3 días, para cada persona y cada mascota)
- Kit de primeros auxilios
- Linterna
- Copias de información importante
- Medicamentos y otros suministros médicos
- Dinero en efectivo
- Toallitas y aerosol desinfectantes
- Jabón líquido o en barra
- [Desinfectante de manos](#) con al menos un 60 % de alcohol
- Múltiples mascarillas limpias para todos. Aquí hay información sobre el uso recomendado de [mascarillas](#).

Puede encontrar información adicional sobre la planificación para huracanes [aquí](#).

Prepare su casa y ayude a sus vecinos

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.

Sepa cómo prepararse y en qué aspectos usted es vulnerable. Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Estoy en una zona con peligro de inundación?
- ¿Vivo en un lugar cuyo acceso para entrar y salir es limitado?
- ¿Tendré que eludir peligros potenciales?

Si tiene amigos, familiares u otros seres queridos en áreas afectadas por huracanes, puede ayudar a que se mantengan a salvo enviándoles información sobre salud y seguridad.

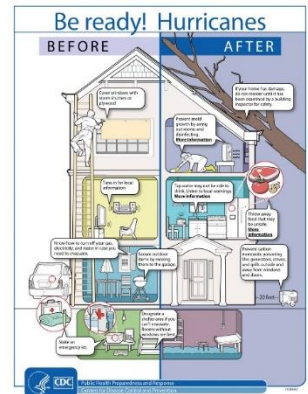
Los CDC ofrecen un [kit de herramientas con diferentes mensajes](#), tanto en inglés como en español. Puede enviarlo en un mensaje de texto, en un correo electrónico o por las redes sociales. Publique estos mensajes en las redes sociales y etiquete a los amigos y familiares que vivan en las áreas afectadas.

Durante un huracán



Estarán sucediendo muchas cosas a medida que el huracán se acerque a su área, pero siempre mantenga la calma y siga las instrucciones de los expertos. La mayoría de las personas que han afrontado huracanes los describen como “atrocés” y afirman que causan estragos. **Hacemos énfasis en que se debe dar prioridad a la preparación y la seguridad.**

Manténgase atento a las alertas que dan a las personas suficiente tiempo para prepararse para la tormenta. Los expertos anuncian las alertas de vigilancia de huracán (*hurricane watches*) **48 horas antes** de que se esperen vientos con fuerza de tormenta tropical: vientos sostenidos de 39 a 73 mph. Los



¡Prepárese! Infografía sobre huracanes.

expertos anuncian los avisos de huracán (*hurricane warnings*), que indican mayor gravedad, **36 horas antes** de que se esperen vientos con fuerza de tormenta tropical.

Si se emite una alerta de vigilancia de huracán (*hurricane watch*), asegúrese de que se hayan tomado todas las medidas presentadas en la sección anterior. No se olvide de planificar su evacuación. **No deje a sus mascotas en casa al evacuar.**

Si se ordena evacuar, prepare un “kit listo para llevar” con [artículos de uso personal](#) que sean imprescindibles para usted durante una emergencia. Siga las directrices de los funcionarios locales de salud pública o manejo de emergencias sobre cuándo y dónde refugiarse. Mantenga la calma. Comuníquese con sus familiares para avisarles dónde está el refugio designado. Cuando falten solo horas para que llegue una tormenta y no se haya ordenado evacuar, quédese en casa.

Mire la televisión para mantenerse informado sobre la trayectoria de la tormenta. Los noticieros locales y los sitios web de pronóstico del tiempo también brindan información actualizada. Tenga a mano una radio portátil que funcione con pilas. Cargue todos los dispositivos electrónicos. Vaya al lugar más seguro dentro de su casa, es decir, el área más alejada de las puertas que dan al exterior y las ventanas.

Después de un huracán

Después de una evacuación, no regrese a su casa hasta que los funcionarios locales digan que es seguro hacerlo. Manténgase informado con las actualizaciones noticiosas. No se acerque a los escombros ni a los cables del tendido eléctrico que estén dañados o se hayan caído. **No camine ni maneje en el agua de inundación.**



Puede que la tormenta haya pasado, pero eso no significa que también haya pasado el peligro. Mantenga a sus seres queridos seguros después de la tormenta; [siga nuestros consejos de seguridad](#):

- [No se meta en el agua de las inundaciones.](#)
- [Nunca use un aparato o dispositivo eléctrico que esté mojado.](#)
- Si no tiene electricidad, use linternas en lugar de velas.
- [Si tiene un generador, manténgalo afuera](#), al menos a 20 pies de cualquier puerta, ventana o rejilla de ventilación, para prevenir las intoxicaciones por monóxido de carbono (CO). Use un detector de CO que funcione con pilas.

- Tenga cuidado cerca de las edificaciones dañadas.
- Manténgase alejado del tendido eléctrico.
- Protéjase de los animales y las plagas
- [Beba agua segura. Coma alimentos seguros.](#)
- Lávese las manos.
- Cuide las heridas o lesiones para evitar que se infecten.
- Limpie su casa de forma segura: [use ropa y equipo que lo proteja.](#)
- Cuide su salud emocional.

Cuidar su [salud emocional](#) y la de su familia es esencial después de un huracán. Los días y las semanas después de un huracán son difíciles. Además de pensar en su salud física, tendrá que tomarse el tiempo para pensar en su salud mental. Recuerde que antes, durante y después de la tormenta los niños necesitan un cuidado y una atención especiales. Los departamentos de salud estatales y locales lo ayudarán a buscar los recursos que usted necesite a nivel local, incluso hospitales o proveedores de atención médica.

Cuidar su propia salud emocional durante una emergencia lo ayudará a pensar con claridad y a reaccionar de forma sensata a la necesidad urgente de protegerse a sí mismo y proteger a su familia.

RECURSOS WEB Y MULTIMEDIA ADICIONALES

A continuación presentamos recursos útiles para que usted y su familia puedan informarse y prepararse.

- Esté preparado para la temporada de huracanes del 2021. [Infórmese más.](#)
- [Manténgase seguro después de un huracán](#) u otra tormenta tropical
- Consulte [Prepare su salud | CDC](#) para informarse más sobre la preparación para desastres durante una pandemia
- Infórmese más sobre la [seguridad eléctrica después de un desastre o una emergencia.](#)
- [Mensajes de preparación y seguridad](#) relacionados con huracanes, inundaciones y desastres similares.
- [Información sobre la seguridad de las mascotas durante una emergencia](#)
- Video sobre el [uso seguro de generadores portátiles](#) después de un huracán u otro fenómeno de tiempo severo.
- Guía del propietario y arrendatario para [la limpieza de moho \(hongos\) después de desastres](#)
- Directrices de prevención para [emergencias y el uso de generadores.](#)
- [Eliminación del moho \(hongos\) después de desastres](#): Cuándo usar cloro (*bleach*).

Actualizaciones y recursos sobre salud ambiental



A continuación puede encontrar actividades de respuesta y recuperación relacionadas con la salud ambiental

Aquí puede encontrar [actividades de respuesta](#) según la misión de salud ambiental, para ayudarlo a cumplir con su rol en la preparación, respuesta, recuperación y mitigación en todos los casos de emergencias por peligros.



Promueva la salud y la seguridad en la natación y las actividades acuáticas durante todo el año.

La Semana de la Salud y Seguridad en el Agua se celebró entre el 24 y el 30 de mayo del 2021, pero la salud y la seguridad en la natación y las actividades acuáticas son importantes durante todo el año. Estas son las [medidas que todos](#)

[pueden tomar](#) para protegerse y proteger a sus seres queridos, a fin de evitar que la natación y las actividades acuáticas causen lesiones y enfermedades.



Celebre 20 años de investigación sobre la seguridad de los alimentos con la Red de Especialistas en Salud Ambiental (EHS-Net).

Infórmese sobre cómo la EHS-Net usa los datos para mejorar las prácticas de seguridad de los alimentos. Vea los puntos centrales de [20 años de investigaciones de la EHS-Net](#), entre ellos los hallazgos clave sobre medidas que se deben tomar en los restaurantes con respecto a la seguridad de los alimentos, y cómo las

investigaciones de la EHS-Net han fortalecido las políticas y prácticas alimentarias.



El 7 de junio es el Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos. La [Guía para el Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos de 2021](#) de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y la Organización Mundial de la Salud describe cómo Gobiernos, organizaciones, empresas alimentarias y el público general pueden participar.



El nuevo [Centro de Recursos para el Estrés Comunitario](#) de la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (ATSDR) ofrece un marco para reducir el estrés comunitario y crear resiliencia, como parte de las respuestas de salud pública a la contaminación ambiental. Las comunidades tienen diferentes necesidades y recursos a nivel práctico, informativo, social y emocional. El marco brinda orientación y recursos para entender, prevenir y abordar los problemas que

pueden causar estrés en relación con la contaminación ambiental.



Módulos de capacitación en línea sobre epidemiología de desastres

A fin de ayudar en la planificación eficaz para desastres, el Centro Nacional de Salud Ambiental (NCEH) ha creado múltiples [cursos de aprendizaje en línea](#) que destacan los efectos de los desastres en la salud pública. Nosotros preveemos que una vez que los departamentos de salud estatales, tribales, locales y territoriales y otros colaboradores hayan recibido la capacitación en línea, entenderán mejor cómo aplicar los conceptos epidemiológicos a los desastres y las emergencias.

El curso consta de cuatro módulos:

- Efectos de los desastres en la salud pública
- Manejo de emergencias de salud pública
- Evaluación Comunitaria para la Respuesta a Emergencias de Salud Pública (CASPER)
- Vigilancia de desastres. Hay educación continua disponible para todos los módulos



El Programa de Prevención del Envenenamiento Infantil por Plomo de los CDC (CLPPP) conmemora 30 años de financiamiento para programas estatales y locales de prevención del envenenamiento infantil por plomo, dedicados a eliminar este tipo de envenenamiento como problema de salud pública. Para marcar este hito, hemos lanzado una [página web](#) y planeado una campaña en las redes sociales, a fin de crear conciencia sobre la persistencia del envenenamiento infantil por plomo.

Gracias por su atención.

**¡Comparta este gran recurso!
Compártalo con sus colegas y sus redes.**

**Si aún no se ha suscrito, haga clic [aquí](#),
ingrese su dirección de correo electrónico y haga clic en el botón que dice *Subscribe*
(suscribirse)
en la parte inferior de la página web.**

MLS - 324728