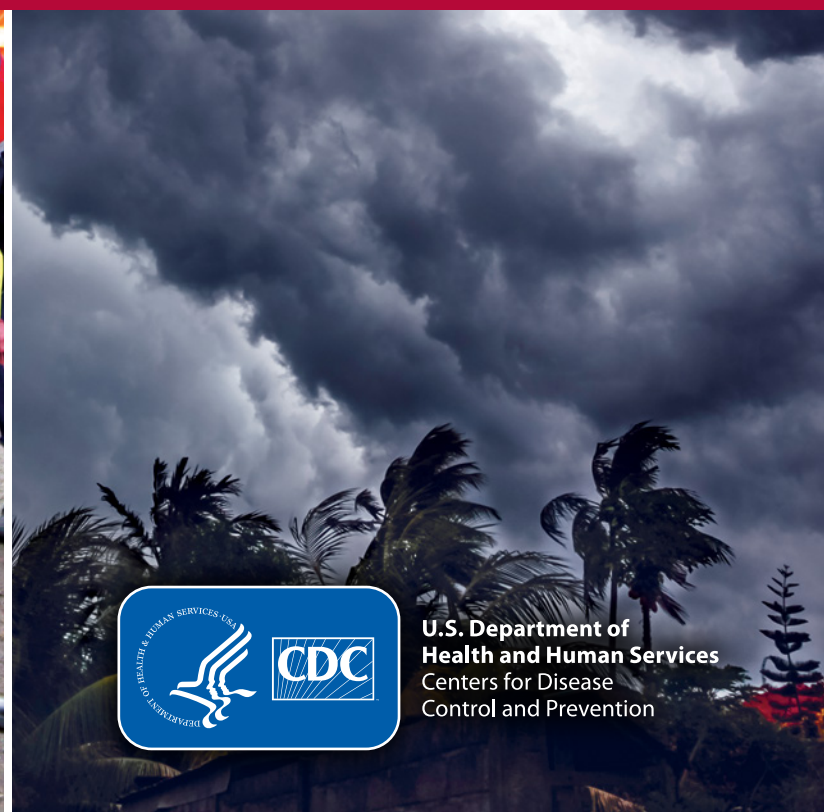




MENSAJES DE PREPARACIÓN Y SEGURIDAD RESPECTO A HURACANES, INUNDACIONES Y DESASTRES SIMILARES



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

Publicado en

Junio del 2018

Citación sugerida

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2018). *Mensajes de preparación y seguridad respecto a huracanes, inundaciones y desastres similares*. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

Descargo de responsabilidad

Las direcciones de los sitios web de 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.

CONTENIDO

ANTECEDENTES	6
PREPÁRESE ANTES DE UN HURACÁN O UNA INUNDACIÓN GRAVE	7
Haga un plan	7
Prepare un suministro de alimentos de emergencia	7
Prepare un suministro de agua de emergencia	8
Productos de seguridad y cuidado personal	10
Prepare a su familia para la tormenta	10
Prepare su casa para la tormenta	11
Prepare su auto para la tormenta	11
Evacue o quédese en su casa	12
PREVENGA LAS ENFERMEDADES DESPUÉS DE UN HURACÁN O UNA TORMENTA FUERTE	13
La seguridad y el agua de inundación	13
Manténgase seguro en el calor extremo	14
Protéjase de la contaminación del aire	14
Los olores	15
Higiene personal y lavado de manos	15
Enfermedades diarreicas	16
El tétanos	17
Infección de heridas	18
Seguridad de los alimentos y el agua después de una tormenta	19
Los alimentos	20
El agua	22
Cómo limpiar y preparar recipientes para el almacenamiento de agua para uso personal	24
Los medicamentos	26
Manténgase seguro en los refugios o en condiciones de hacinamiento	27
Los piojos corporales	27
La sarna	28
La conjuntivitis	28
AL REGRESAR A CASA	30
Cómo limpiar y desinfectar su casa	30
El moho (hongos)	31
Limpie de manera segura afuera de la casa	34
Gestión de desechos sólidos y remoción de escombros	34
Exposición a sustancias químicas y petróleo	35

LOS MOSQUITOS Y LOS HURACANES	36
Prevenga las picaduras de mosquito	36
El virus del Nilo Occidental	37
El dengue	37
El zika	37
PREVENGA LAS LESIONES DESPUÉS DE UN DESASTRE	38
Los cortes de electricidad y los peligros eléctricos	38
Prevenga las intoxicaciones por monóxido de carbono	40
Seguridad con las motosierras	41
Peligros relacionados con los animales	41
Deslizamientos de tierra y aludes de barro	44
Cómo sobrellevar los efectos emocionales de un desastre	46
Depresión o pensamientos suicidas	48
Cómo ayudar a los niños a sobrellevar la situación	48
VACUNAS	49
Recomendaciones para después de un desastre	49
Impacto de los cortes de electricidad en el almacenamiento de las vacunas	50
POBLACIONES EN RIESGO	51
Las mujeres embarazadas	51
Las mujeres en etapa de posparto	53
Las madres que están amamantando a su bebé	53
Los bebés	54
Los niños	54
Los adultos mayores	56
Las personas con discapacidades	57
Las personas con afecciones crónicas	58
SEGURIDAD DE LAS MASCOTAS	61
RECURSOS WEB Y MULTIMEDIA ADICIONALES	62
AGRADECIMIENTOS	63
PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN	64

ANTECEDENTES

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 Manejo de Incidentes (IMS), creó un documento de mensajes clave mientras se encontraba en estado de activación para la respuesta durante la temporada de huracanes del 2017. El documento para la respuesta “Mensajes clave sobre la temporada de huracanes 2017” sirvió como herramienta para la comunicación de mensajes de salud críticos y de actualizaciones sobre la respuesta a organizaciones socias. El JIC trabajó con expertos en la materia de los CDC para crear mensajes que abordaran las dificultades emergentes, que incluyeran temas de seguridad con respecto a los alimentos, la intoxicación por monóxido de carbono, las enfermedades transmitidas por el agua y el moho (hongos). Tener un documento accesible, en línea, proveyó a las distintas jurisdicciones la información científica más actualizada para comunicar de manera exacta y eficaz mensajes sobre los riesgos de exposición y para la salud —y también sobre medidas de protección— en relación con los huracanes y las inundaciones. Después de la respuesta a los huracanes, los CDC ampliaron el alcance del documento para que incluyera mensajes clave sobre la preparación, la seguridad y la recuperación. El objetivo del presente documento “Mensajes de preparación y seguridad respecto a huracanes, inundaciones y desastres similares” es proveer un recurso de preparación y respuesta para todas las jurisdicciones. Las jurisdicciones pueden agregar como recurso el documento de mensajes de preparación y seguridad a sus planes de comunicación sobre los peligros anticipados durante condiciones climáticas extremas con vientos fuertes y altos niveles de agua, como los huracanes y las inundaciones.

PREPÁRESE ANTES DE UN HURACÁN O UNA INUNDACIÓN GRAVE

Durante y después de un huracán, podría necesitar suministros para tener a su familia sana y salva. Recuerde que un huracán puede interrumpir el suministro de agua y electricidad. Además, es posible que no pueda usar su auto si este se ha dañado. Las calles podrían estar inundadas o bloqueadas.

Haga un plan

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

- Almacene suministros de emergencia en su casa y en el auto.
- Anote los números de teléfono de emergencia y póngalos cerca de cada teléfono de su casa o en la puerta del refrigerador. También guárdelos en su celular.
- Compre un extintor de incendios y asegúrese de que su familia sepa dónde encontrarlo y cómo usarlo.
- 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 sirenas de alerta en su área y qué deben hacer si estas suenan.

Para obtener más información sobre cómo hacer un plan para emergencias, visite

https://www.cdc.gov/phpr/areyouprepared/plan_esp.htm

Prepare un suministro de alimentos de emergencia

Los desastres pueden interrumpir el suministro de alimentos en cualquier momento; por lo tanto, planee tener a mano un suministro de alimentos suficiente para entre tres y cinco días como mínimo. Guarde alimentos con las siguientes características:

- Que tengan una larga vida útil (como los alimentos enlatados).
- Que requieran poca o ninguna cocción, agua o refrigeración, por si se interrumpen los servicios públicos.
- Que satisfagan las necesidades de los bebés (fórmula o alimentos para bebé, si se necesitaran) o de otros miembros de la familia que tengan dietas especiales.
- Que satisfagan las necesidades de las mascotas.
- Que no sean muy salados o picantes porque aumentan la necesidad de beber agua, que puede escasear.

Cómo almacenar alimentos para emergencias

Al almacenar alimentos, no es necesario comprar alimentos deshidratados ni otros tipos de alimentos para emergencias.

- Verifique las fechas de vencimiento de los alimentos enlatados o deshidratados. Las conservas caseras por lo general deben botarse después de un año.
- Use 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 deshidratados. La ubicación ideal debe ser un lugar fresco, seco y oscuro. La mejor temperatura es 40–70 °F (4-21 °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.

Cómo preparar los 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 y vasos de cartón y toallas de papel.
- Un abrelatas y un destapador manuales.
- Papel de aluminio resistente.
- Una parrilla de gas o de carbón, o una estufa de campamento.
- Combustible para cocinar, como carbón. (PRECAUCIÓN: Solo use una parrilla de carbón o una estufa de campamento 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/es/disasters/foodwater/prepare.html>.

Prepare un suministro de agua de emergencia

- Almacene al menos 1 galón de agua por día para cada persona y cada mascota. Considere almacenar más agua en climas cálidos y 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 almacenar suministros para 2 semanas si es posible.
- Verifique la fecha de vencimiento del agua comprada en una tienda; reemplace cada 6 meses el agua almacenada.
- Obtenga provisiones para hacer que el agua sea segura para beber (como pastillas de yodo o cloro). Puede usar cloro líquido sin aroma de uso doméstico para desinfectar el agua y para la limpieza y la desinfección en general. Trate de almacenar el cloro en un área

donde la temperatura promedio se mantenga en 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.

- Junte recipientes limpios para el agua.

Recipientes de agua (para limpieza y almacenamiento)

El agua embotellada comercialmente, sin abrir, es el suministro de agua de emergencia más confiable.

Si usted va a preparar el agua para almacenar por su cuenta, se recomienda que use recipientes aptos para alimentos, como los que se encuentran en las tiendas de excedentes militares o artículos para acampar.

Antes de llenarlos con agua segura para usar, 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 el recipiente al añadir una solución compuesta de 1 cucharadita de blanqueador de cloro de uso doméstico sin aroma disuelta en un cuarto de galón (un litro) de agua.
3. Cubra el recipiente y agítelo bien para que la solución desinfectante con cloro toque todas las superficies de dentro.
4. Espere al menos 30 segundos y vierta la solución desinfectante fuera 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 tenga disponible de antemano.

Evite usar los siguientes recipientes para almacenar agua segura:

- Recipientes que no se puedan cerrar herméticamente.
- Recipientes que puedan romperse, tales como las botellas de vidrio.
- Recipientes en los cuales se hayan guardado sustancias tóxicas sólidas o líquidas, como blanqueador de cloro o pesticidas.
- Botellas, jarros y recipientes de plástico o cartón que hayan sido usados para guardar leche o jugos de fruta.

Para almacenar agua de manera adecuada:

- Coloque en el recipiente una etiqueta que diga “agua potable” e incluya 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 con agua en un lugar donde les dé directamente la luz del sol.
- No guarde los recipientes de agua en lugares 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/healthywater/emergency/es/index.html>.

Productos de seguridad y cuidado personal

Junte los medicamentos recetados necesarios.

Junte artículos de seguridad, entre ellos:

- Botiquín o kit de primeros auxilios e instrucciones
- Extintor de incendios
- Radio de pilas
- Linternas
- Pilas de repuesto
- Sacos (bolsas) de dormir o mantas extra

Junte productos de cuidado personal, entre ellos:

- Desinfectante de manos
- 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

¿Cuál es el siguiente paso?

- Asegúrese de tener todos los suministros para la salud y la seguridad antes de la tormenta.

Para obtener más información sobre lo que necesitará para prepararse para la tormenta, visite <https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/supplies.html>.

Prepare a su familia para la tormenta

Conozca la diferencia entre una alerta de vigilancia “*watch*” y un aviso “*warning*” de huracán.

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 con su familia el plan de emergencia. Asegúrese de tener los suministros que necesitan.
- Chequee continuamente si hay actualizaciones sobre la tormenta. Vea televisión, escuche radio o busque la información en Internet.
- Esté atento a las sirenas de desastres y a las señales de aviso.
- Lleve consigo 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 anciano o tiene una discapacidad y no podrá salir de la casa con rapidez, busque asesoramiento para saber qué debe hacer.
- Revise su 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/es/disasters/hurricanes/plan.html>.

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

Recuerde que, si tiene que evacuar su casa, en los refugios de emergencia y en muchos hoteles no se admiten animales. Pregunte en el 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/disasters/petprotect.html> (en inglés).

Prepare su casa para la tormenta

- Despeje el jardín. Asegúrese de que no haya nada que pueda volarse durante la tormenta y dañar su 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 del vidrio que se rompa.
- Esté preparado para cortar la electricidad. Si nota que hay inundaciones, cables del tendido eléctrico caídos o si tiene que dejar su casa, corte la electricidad.
- Llene recipientes para agua limpios con agua para beber. Se recomienda que haga esto en caso de que se corte el agua durante la tormenta. También puede llenar los lavamanos o fregaderos y las bañeras con agua para lavar.
- Revise su detector de monóxido de carbono para prevenir las intoxicaciones por este gas.
- 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/es/disasters/hurricanes/preparedness.html>.

Prepare su auto para la tormenta

- Llene el tanque de gasolina. También se recomienda que haga planes con amigos o un familiar en caso de que necesite que lo pasen a buscar.
- Revise el kit de emergencias de su auto.
- Meta los autos y las camionetas adentro del garaje o bajo techo.
- Tenga un suministro de agua de emergencia.

Prepare un kit de emergencias para el auto

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

- Alimentos que no se echen a perder (como alimentos enlatados).
- Luces de bengala.
- Cables de arranque.
- Mapas.
- Herramientas, como un kit para emergencias en carreteras.

- Botiquín o kit de primeros auxilios e instrucciones.
- Un extintor de incendios.
- Sacos (bolsas) de dormir.
- Linterna y pilas de repuesto.
- Tener un sistema de posicionamiento global (GPS) —ya sea en el auto o teléfono inteligente— también puede ayudar durante las emergencias.

Para obtener más información sobre cómo preparar su auto para un desastre, visite <https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/preparedness.html>.

..... **Evacue o quédese en su casa**

Si viene 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 su casa. A veces, quedarse en casa es más seguro que irse.

Si debe evacuar su casa:

- Lleve consigo solo lo que sea realmente necesario, como su teléfono celular, sus medicamentos, documentos de identificación (como pasaporte o licencia de conducir) y dinero en efectivo.
- Asegúrese de tener un kit de emergencias en el auto.
- Si tiene tiempo, corte el gas, la electricidad y el agua. También desenchufe los aparatos eléctricos.
- Maneje por las calles que los trabajadores de emergencia hayan recomendado, aunque haya tráfico. Es posible que las otras rutas estén bloqueadas.

Si debe quedarse en su casa:

- Siga escuchando la radio o viendo la televisión para ver si hay información nueva sobre el huracán o la inundación.
- Quédese adentro. Aunque parezca que afuera esté tranquilo, no salga. 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 objetos sueltos, como los pedazos de vidrio roto y otros objetos, pueden salir volando con mucha velocidad por el viento. Estos objetos sueltos que salen volando por el aire son la causa más común de lesiones durante los huracanes. También aumentan su riesgo de fracturarse un hueso o de cortarse con clavos, metal u otros objetos sueltos.
- Esté listo para irse. Si las autoridades de emergencia le ordenan que se vaya o si su casa está dañada, es posible que tenga que 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/es/disasters/hurricanes/evacuate.html>

PREVENGA LAS ENFERMEDADES DESPUÉS DE UN HURACÁN O UNA TORMENTA FUERTE

La seguridad y el agua de inundación

Los funcionarios de manejo de emergencias han pedido que las personas que estén escapando de las aguas de inundación no se queden en el ático de su casa como último recurso. Si el piso más alto de su casa se vuelve peligroso, súbase al techo. Llame al 911 para pedir ayuda y quédese en el teléfono hasta que le contesten.

Siga las alertas de vigilancia o avisos de inundación y las instrucciones respectivas.

Todas las personas tienen riesgo de ahogarse en las aguas de una inundación, independientemente de que sepan nadar. El agua poco profunda que fluye con rapidez puede ser mortal, e incluso el agua estancada y poco profunda puede ser peligrosa para los niños pequeños.

Los autos no proporcionan protección adecuada contra las aguas de inundación. Podrían apagarse en el medio de una corriente de agua o salir arrastrados.

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, costas u orillas, etc.

Si está en un área en peligro de inundación, o para la cual se haya emitido una alerta de vigilancia o aviso de inundación:

- Reúna los suministros de emergencia, incluidos los medicamentos recetados, que almacenó con anterioridad en su casa y esté atento a la información actualizada en su estación local de radio o televisión.
- Si parece que va a ser necesario evacuar la zona, apague el interruptor principal de todos los servicios y cierre la válvula principal de gas.
- Tenga a la mano su registro de vacunación o sepa cuándo recibió la última vacuna contra el tétanos, en caso de que se corte o se infecte una herida durante o después de la inundación.
- Los registros de vacunación deben guardarse en recipientes o envases a prueba de agua.
- Llene con agua limpia las bañeras, los lavamanos y recipientes. Desinfecte primero con cloro los lavamanos y las bañeras. Enjuáguelos y luego llénelos con agua limpia.

Evite manejar por áreas inundadas y aguas estancadas. En apenas seis pulgadas de agua puede perder el control de su vehículo, y dos pies (unos 61 cm) de agua pueden arrastrar y llevarse su auto. ¡Devuélvase, no se ahogue!

Para obtener más información sobre la seguridad y el agua de inundación, visite <https://www.cdc.gov/es/disasters/floods/readiness.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 y desmayos.

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

- Adultos mayores (65 años o más)
- Personas con diabetes
- Personas con otras afecciones crónicas
- Personas que trabajan al aire libre
- Bebés y niños
- 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 permanente si no se da atención médica de emergencia.

Para obtener más información sobre cómo prevenir las enfermedades relacionadas con el calor, visite <https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/index.html>.

Para obtener más información sobre la seguridad de los trabajadores en condiciones de calor, visite <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/default.html> (en inglés).

Protéjase de la contaminación del aire

Después de una gran tormenta, la quema de escombros y desechos, las liberaciones de sustancias químicas y otros incidentes pueden llevar a 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 en los medios de comunicación se reporte el índice de calidad del aire de la EPA, o en otros anuncios públicos se advierta que los niveles de contaminación son altos:

- Reduzca la cantidad de tiempo que pasa afuera y pase más tiempo adentro, 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.

Los olores

Los olores son causados por sustancias en el aire que se pueden oler. 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 afección pulmonar crónica, podría sentirse peor cuando sienta 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 www.atsdr.cdc.gov/odors (en inglés).

Higiene personal y lavado de manos

Mantener las manos limpias durante una emergencia ayuda a prevenir la propagación de microbios. Si el agua de la llave no es segura para usar, lávese las manos con agua que haya sido hervida o desinfectada y jabón. Siga estos pasos para asegurarse de lavarse las manos adecuadamente:

- Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónelas.
- Frótese las manos hasta que se forme una espuma y restriéguelas bien; asegúrese también de restregarse el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Siga frotándose las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee dos veces la canción completa de “Cumpleaños feliz”.
- Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
- Séquese las manos 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 reducir la cantidad de microbios que tengan. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo 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 si las manos están visiblemente sucias.

Después de una emergencia relacionada con el agua, solo debería bañarse o ducharse con agua limpia y segura. 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 se bañe en agua que podría estar contaminada con desechos cloacales o sustancias químicas tóxicas. Esto incluye el agua de los ríos, arroyos o lagos que estén contaminados con agua de la inundación.

Si tiene un pozo de agua potable, preste atención a los consejos de las autoridades de salud locales acerca del uso del agua de su pozo para ducharse y bañarse. Si ha ocurrido una inundación de gran magnitud o sospecha que su pozo de agua puede haberse contaminado, 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.

Para obtener más información sobre la higiene personal y el lavado de manos durante un desastre, visite <https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/es/index.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:

- Practique buenas medidas de higiene (lavarse las manos con agua y jabón) después de tener contacto con aguas de inundación.
- No permita que los niños jueguen en áreas con agua de inundación.
- Láveles frecuentemente las manos a los niños con agua y jabón (siempre antes de las comidas).
- No permita que los niños jueguen con juguetes que hayan sido contaminados con agua de inundación y que no hayan sido desinfectados.

Para obtener información sobre cómo prevenir enfermedades diarreicas, visite <https://www.cdc.gov/disasters/disease/diarrhea-evac.html> (en inglés).

Para obtener información sobre cómo desinfectar ciertos juguetes no porosos, <https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/es/index.html>.

El tétanos

Guía para las preguntas relacionadas con el tétanos en las áreas afectadas por huracanes o inundaciones:

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 ponerse la vacuna 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 vacuna de refuerzo contra el tétanos (Td) cada 10 años. Se pueden usar la vacuna Td o la vacuna de refuerzo contra el tétanos que, además, protege contra la tosferina o *pertussis* (Tdap). Para mantener también la protección contra la tosferina se recomienda usar la vacuna Tdap en lugar de la Td como refuerzo de la vacuna contra el tétanos en la adultez.
- Si tiene heridas, debería evaluarse si necesita la vacuna contra el tétanos. Si tiene una herida punzante o una herida contaminada con materia fecal, suciedad o saliva, pídale a un profesional de la salud que determine, con base en su expediente médico, si necesita una vacuna de refuerzo contra el tétanos.

Riesgo de contraer tétanos después de una exposición al agua de una 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 la inundación, desechos humanos o animales, tierra, suciedad o saliva. Además de darles tratamiento a las heridas, se debe evaluar si estas personas están vacunadas contra el tétanos y si deben recibir una vacuna contra el tétanos para su edad. En algunas de estas situaciones, puede que el médico o proveedor de atención médica decida que es necesario ponerle una vacuna contra el tétanos aunque hayan pasado apenas 5 años desde la última dosis.
- Estar al día con la vacuna contra el tétanos puede facilitar el tratamiento de cualquier herida que pueda ocurrir.

Riesgo de tétanos para el personal de respuesta a emergencias, trabajadores de limpieza y voluntarios

- 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 que están 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.

No se necesita hacer campañas de vacunación masiva para prevenir el tétanos durante las inundaciones

- En general no es necesario hacer campañas de vacunación contra el tétanos dirigidas a los evacuados de zonas de desastres causados por inundaciones. Sin embargo, cada departamento de salud estatal y local, puede determinar la necesidad de una campaña de vacunación según sean las circunstancias locales.

Para obtener más información sobre el tétanos, visite

<https://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/Tetanos/>

Infección 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 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 cardiaca alta.

El riesgo de lesionarse durante y después de un huracán, una inundación y otros desastres naturales es alto. La rápida administración de primeros auxilios puede ayudar a curar heridas pequeñas y a prevenir infecciones. Para evitar las infecciones, lávese las manos con agua y jabón antes y después de suministrar primeros auxilios por una herida.

Use un desinfectante para 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.

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 fue 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 cardiaca alta, fiebre o escalofríos, dolor extremo o molestia, o piel pegajosa o sudorosa.

Trate las heridas

- Lávese cuidadosamente las manos con agua limpia y jabón si es posible.
- Evite tocar la herida con los dedos mientras la esté tratando (si es posible, use guantes desechables).

- Retire de la parte del cuerpo afectada las piezas de joyería 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 limpia de la llave (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 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.

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/es/disasters/woundcare.html>.

Seguridad de los alimentos y el agua después de una tormenta

Es posible que durante una emergencia o después de ella los alimentos no sean seguros para comer. El agua que es segura para beber, cocinar y la higiene personal incluye el agua embotellada, hervida o tratada. Su departamento de salud estatal, local o tribal puede hacer recomendaciones específicas para hervir o tratar el agua en su zona.

Bote los alimentos que puedan haber estado en contacto con el agua de inundación o de tormenta, los alimentos percederos y los que tengan un olor, un color o una textura que no sea habitual. Si tiene dudas, bótelos.

No use el agua que usted sospeche o le hayan dicho que está contaminada, para lavar platos, cepillarse los dientes, lavar o preparar comida, lavarse las manos, hacer hielo ni para preparar la fórmula de los bebés.

Los alimentos

Existe el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos, o intoxicaciones alimentarias, a causa de los alimentos contaminados con agua de inundación y los alimentos perecederos que no se hayan mantenido a temperaturas seguras debido a los cortes en el suministro eléctrico. Si los alimentos de origen animal, especialmente las carnes y aves crudas, no se mantuvieron a una temperatura segura, los microbios que ya estaban presentes pueden multiplicarse significativamente. Otros alimentos que no se hayan mantenido a la temperatura correcta también pueden echarse a perder.

Haga lo siguiente con los alimentos o los recipientes que pudieran haber estado en contacto con el agua de la inundación o tormenta:

Bote los siguientes alimentos

- Los alimentos que tengan olor, color o textura que no sean los habituales. Si tiene dudas, bótelos.
- Los alimentos perecederos (incluidos la carne, las aves, el pescado, los huevos y las sobras) que estén en el refrigerador si el suministro eléctrico fue interrumpido por 4 horas o más.
- Los alimentos enlatados o envases que estén hinchados, abiertos o dañados. Bote el alimento si el envase chorrea líquido o espuma al abrirlo o si el alimento en el interior cambió de color, está enmohecido o huele mal.
- Los alimentos que no estén en paquetes o latas.
- Alimentos envasados: Bote los alimentos en envases con tapa de rosca, tapa a presión, tapa endentada, tapa de media rosca, tapa abatible y tapa que se abre con botón, como también las conservas caseras, porque no se pueden desinfectar. Bote los alimentos que vengan en envase de cartón, incluidos el jugo, la leche y las fórmulas para bebés.

Los alimentos descongelados que tengan cristales de hielo pueden volverse a congelar o cocinarse. Los congeladores, si no se abren y están llenos durante un corte de electricidad, mantienen los alimentos seguros durante 48 horas (24 horas si están medio llenos).

Cómo volver a usar las latas y las bolsas retortables de alimentos preparados comercialmente (como los paquetes flexibles no perecederos de jugo, pescado o mariscos)

- Quite las etiquetas si se puede.
- Limpie el polvo o el sedimento.
- Lave las latas y estas bolsas con agua y jabón; use agua caliente, si la hay.
- Enjuague las latas y las bolsas con agua que sea segura para beber, si hay.
- Desinfecte las latas y las bolsas en una de dos maneras. 1) Colóquelas en una solución de 1 taza (8 onzas o 250 mililitros) de cloro en 5 galones de agua durante 15 minutos. O 2) Sumérjalas en una olla con agua, haga hervir el agua y continúe con el hervor durante 2 minutos.
- Vuelva a etiquetar las latas o las bolsas con un marcador. Incluya la fecha de vencimiento.
- Consuma los alimentos que estén en las latas o bolsas reacondicionadas lo antes posible.

Almacene los alimentos en forma segura

- Mientras no haya electricidad, mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas tanto como sea posible.

Alimentación de bebés y niños pequeños

- Los bebés amamantados, deben seguir siendo amamantados. Los bebés que toman fórmula, deben seguir tomando fórmula ya preparada, si es posible. Si no es posible utilizar fórmula ya preparada, lo mejor es usar agua embotellada para preparar fórmulas en polvo o concentradas, cuando el agua de la llave no sea segura. Si no hay agua embotellada disponible, consulte con las autoridades locales para conocer el estado del agua de la llave y saber si hervirla hace que sea segura para beber. Use agua tratada para preparar la fórmula solamente si no tiene agua embotellada o hervida.
- Si el agua está contaminada con una sustancia química, hervirla no eliminará esa sustancia ni hará que el agua sea segura para el consumo.
- Si prepara la fórmula con agua hervida, deje que la fórmula se enfríe lo suficiente antes de dársela al bebé. Ponga un par de gotas de fórmula en el dorso de su mano para ver si está demasiado caliente.
- Limpie los biberones con agua embotellada, hervida o tratada antes de usarlos cada vez. Bote las tetinas (*nipples*) de los biberones o los chupetes que hayan estado en contacto con las aguas de inundación.
- Lávese las manos antes de preparar la fórmula y antes de alimentar al bebé. Puede usar un desinfectante a base de alcohol para desinfectarse las manos, si no hay agua disponible para lavárselas.

Limpie y desinfecte las superficies con las que hagan contacto los alimentos

Bote las tablas para cortar de madera, las tetinas de los biberones y los chupetes si han entrado en contacto con las aguas de inundación, porque no se pueden desinfectar de forma adecuada. Limpie y desinfecte las superficies que entran en contacto con los alimentos siguiendo un proceso de cuatro pasos:

1. Lávelas con agua tibia limpia y jabón.
2. Enjuáguelas con agua limpia.
3. Desinfectelas al sumergirlas durante un minuto en una solución de 1 taza (8 onzas o 250 mililitros) de blanqueador de cloro (al 5.25 %, sin aroma) en 5 galones de agua limpia.
4. Deje que se sequen al aire.

Nota: No use la chimenea para cocinar hasta que haya sido inspeccionada para verificar que no tenga grietas o daños. Las chispas pueden filtrarse hasta el ático a través de las grietas no detectadas e iniciar un incendio.

Para obtener más información sobre cómo mantener los alimentos seguros durante un desastre, visite <https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/foodwater.html>.

El agua

Agua segura para beber

- Después de una emergencia, especialmente después de una inundación, puede que no haya agua potable o que el agua que hay no sea segura para beber o para el uso personal.
- No use agua que usted sospeche, o que le hayan dicho que está contaminada, para lavar platos, cepillarse los dientes, lavar o preparar comida, hacer hielo ni preparar fórmula para bebés.
- Las bebidas con alcohol deshidratan el cuerpo, lo que aumenta la necesidad de tomar agua.
- Las inundaciones y otros desastres dañan los pozos de agua y causan la contaminación de los acuíferos y los pozos. Las aguas de inundación pueden contaminar el agua de pozo, ríos, arroyos y lagos con estiércol de 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.

Cómo hacer que el agua sea segura

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

IMPORTANTE: El agua contaminada con combustible o sustancias químicas tóxicas no puede hacerse 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.

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.

Se puede mejorar el sabor del agua hervida si se la pasa de un recipiente limpio y desinfectado a otro y después se la deja reposar durante unas horas, O al añadir una pizca de sal por cada cuarto de galón o litro de agua hervida.

Si el agua está turbia:

- Fíltrela a través de un paño limpio, toalla de papel o filtro de café O permita que se asiente.
- Drene 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.

Si el agua está 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 pastillas 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

El 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.

- Limpie y desinfecte los recipientes de agua de forma adecuada antes de cada uso. Use los recipientes que estén aprobados para el almacenamiento de agua. No use los recipientes que hayan sido utilizados anteriormente para almacenar sustancias químicas o materiales peligrosos.
- Filtre el agua a través de un paño limpio, toalla de papel o filtro de café O permita que se asiente y después drene el agua clara.

Cuando use cloro líquido sin aroma de uso doméstico al 5 o 6 %:

- Añada un poco menos de 1/8 de cucharadita (8 gotas o alrededor de 0.5 mililitros) por cada galón de agua clara (o 2 gotas de cloro por cada litro o cada cuarto de galón de agua clara).
- Si no tiene agua clara o no puede filtrar el agua para hacerla clara, añada un poco menos de ¼ de cucharadita (16 gotas o alrededor de 1 mililitro) de cloro por cada galón de agua turbia (o 4 gotas de cloro por cada litro o cada cuarto de galón de agua turbia). Mezcle bien.
- Déjela reposar durante al menos 30 minutos antes de utilizarla.
- Guarde el agua desinfectada en recipientes limpios y desinfectados con tapa hermética.

Cuando use de cloro líquido sin aroma de uso doméstico al 8.25 %:

- Añada un poco menos de 1/8 de cucharadita (6 gotas o alrededor de 0.5 mililitros) de cloro líquido de uso doméstico sin aroma (al 8.25 %) por cada galón de agua clara (o 2 gotas de cloro por cada litro o cada cuarto de galón de agua clara).
- Si no tiene agua clara o no puede filtrar el agua para hacerla clara, añada 12 gotas (alrededor de 1 mililitro) de cloro por cada galón de agua turbia (o 3 gotas de cloro por cada litro o cada cuarto de galón de agua turbia).

Filtros

Muchos filtros portátiles pueden eliminar del agua para beber los 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. La mayoría de los filtros portátiles de agua no eliminan las bacterias ni los 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 bacteria que haya quedado.

Para obtener más información sobre cómo hacer que el agua sea segura en una emergencia, visite <https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/es/index.html>.

Cómo limpiar y preparar recipientes para el almacenamiento de agua para uso personal

Cómo elegir un recipiente

Cuando prepare agua segura para consumir, es mejor usar recipientes de agua de uso alimentario, como los que pueden encontrarse 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 herméticamente.
- Esté hecho de materiales durables que no se rompan (por ejemplo, no de vidrio).

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

- Un recipiente de agua de uso alimentario es uno que no transferirá sustancias nocivas o tóxicas al agua que contenga. Si no está seguro de que un tipo de recipiente sea de uso alimentario, puede ponerse en contacto con el fabricante. Pregunte si ese recipiente en particular está aprobado por la FDA de los EE. UU., es decir, que sea seguro para el uso alimentario.

Cómo limpiar un recipiente para almacenar agua antes de usarlo

Antes de llenarlos con agua 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 el recipiente al añadir una solución compuesta de 1 cucharadita de cloro líquido sin aroma de uso doméstico disuelto en un cuarto de galón (un litro) de agua.
3. Cubra el recipiente y agítelo bien para que la solución desinfectante con cloro toque todas las superficies interiores.
4. Espere al menos 30 segundos y vierta la solución desinfectante fuera 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 tenga disponible de antemano.

Cómo almacenar agua segura en un recipiente

- Coloque en el recipiente una etiqueta que diga “agua potable” e incluya la fecha.
- Remplace el agua almacenada cada seis meses.

- Mantenga el agua almacenada en un lugar con una temperatura fresca relativamente constante (50-70 °F, o 10-21 °C).
- No guarde los recipientes de agua en un lugar donde les dé directamente la luz del sol.
- No guarde los recipientes de agua en lugares donde haya sustancias tóxicas como gasolina o pesticidas.

Cómo encontrar fuentes de agua de emergencia

Se pueden encontrar fuentes alternativas de agua limpia tanto dentro como 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; use una fuente diferente de agua.

Las siguientes son posibles fuentes de agua:

- El agua del tanque del calentador de su casa (parte del sistema de agua potable, no del sistema de calefacción).
- 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 limpia y no ha sido tratada con desinfectantes de baño como los que hacen que el agua cambie de color.
- El líquido de las latas de fruta y verduras.
- El agua de las piscinas y los spa puede utilizarse para la higiene personal, la limpieza y usos relacionados, pero no para beber.

Escuche los informes de las autoridades locales acerca de las precauciones que hay que tener con el agua en su casa. Es posible que sea necesario cerrar la toma principal del agua de su casa para prevenir que los contaminantes entren al sistema de tuberías.

Afuera de la casa

Las aguas de inundación pueden contaminar el agua de pozo y ríos, arroyos y lagos con estiércol de 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.

El agua de fuentes que estén fuera de la casa debe ser tratada como se ha explicado en la sección “Cómo hacer que el agua sea segura”, porque puede estar contaminada con estiércol de ganado o desechos humanos. Si sospecha o sabe que el agua está contaminada con sustancias químicas tóxicas o combustibles, no se puede hacer segura y no debe beberse ni usar para bañarse.

Las posibles fuentes de agua que pueden hacerse seguras al tratarlas incluyen:

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

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

Fuentes de agua no seguras

Nunca use el agua de las siguientes fuentes:

- Radiadores.
- Calderas de agua caliente (que son parte del sistema de calefacción de su casa).
- Camas de agua (los fungicidas que se agregan al agua y los productos químicos del vinilo pueden hacer que el agua no sea segura para usar).

Pozos de agua potable privados

Las inundaciones y otros desastres pueden dañar o contaminar los pozos de agua. 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.

- Después de un desastre, 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.
- Si han ocurrido inundaciones a gran escala o usted sospecha que el pozo puede estar contaminado, NO BEBA el agua. Use una fuente de agua segura, como agua embotellada o agua tratada.
- Comuníquese con su departamento de salud local, estatal o tribal para obtener consejos específicos sobre los pozos y cómo hacer un análisis del agua.

IMPORTANTE: La liberación y los derrames de combustible y otras sustancias químicas son comunes durante las inundaciones.

- El agua contaminada con combustible o sustancias químicas tóxicas no puede hacerse segura al hervirla o desinfectarla. Hasta que usted sepa que el agua sea segura, consuma agua embotellada o de cualquier otra fuente de agua segura.
- Si usted sospecha que el agua está contaminada con combustible o sustancias químicas, comuníquese con su departamento de salud local para obtener consejos específicos.

Para obtener más información sobre el tratamiento de emergencia de los pozos de agua, visite <https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/es/index.html>.

Los medicamentos

Algunos medicamentos necesitan ser refrigerados para mantener su nivel de concentración, 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.
- Remplace todos los medicamentos que necesitan refrigeración tan pronto como sea posible.

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 <https://www.phe.gov/Preparedness/planning/epap/Pages/epap-virgin-islands-spanish.aspx>.

Manténgase seguro en los refugios o en condiciones de hacinamiento

Siga las recomendaciones de cómo cambiar los pañales de manera higiénica y segura cuando esté en un refugio.

En situaciones de emergencia, es esencial asegurarse 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. Los CDC han elaborado directrices y listas de verificación para ayudar a los padres, proveedores de cuidados infantiles, personal de respuesta a emergencias y otros trabajadores a saber cómo realizar el cambio de pañales de manera segura y evitar la propagación de microbios en situaciones de emergencia.

Los refugios de emergencia deben garantizar la accesibilidad de las personas con discapacidades, incluidas aquellas que usen silla de ruedas o escúteres (scooters) o tengan dificultad para caminar, así como la accesibilidad de las personas que sean sordas o tengan problemas auditivos y las personas que sean ciegas o que tengan poca visión.

Al planificar para los adultos mayores, los funcionarios deben asegurarse de que los refugios satisfagan las necesidades funcionales y de accesibilidad de esta población. Por ejemplo, los refugios deben:

- Ser accesibles para las personas que necesiten ayuda o ciertas adaptaciones para los cuidados habituales o las actividades de la vida diaria (por ejemplo, ir al baño, ducharse o bañarse, vestirse, cepillarse el cabello, o acostarse y levantarse de la cama).
- Ser accesibles para las personas que tengan ciertas discapacidades, como las que utilizan silla de ruedas.
- Incluir señales y otras formas de comunicación que puedan entender los adultos mayores.
- Incluir fuentes de energía para obtener electricidad (por ejemplo, generadores), calefacción y aire acondicionado.

Para obtener más información sobre la higiene y cómo cambiar pañales de manera higiénica y segura, visite <https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/es/index.html> (en inglés).

Los piojos corporales

Los piojos corporales son insectos parasitarios que viven en las prendas de vestir y en la ropa de cama. Estos pueden propagarse en condiciones de hacinamiento, donde no hay buena higiene. 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 corporales:

- Báñese con frecuencia y póngase, por lo menos una vez a la semana, ropa que haya sido lavada adecuadamente; lave la ropa infestada 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. La ropa 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 corporales.

Para obtener más información sobre los piojos corporales, visite <https://www.cdc.gov/parasites/lice/body/es/index.html>.

La sarna

La sarna es una afección de la piel causada por ácaros. Generalmente causa una picazón intensa y una erupción cutánea, parecida 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/parasites/scabies/> (en inglés).

La conjuntivitis

La conjuntivitis (*pink eye*, en inglés) 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.

Si tiene conjuntivitis, puede ayudar a limitar su propagación a otras personas tomando estas medidas:

- Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón. 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 afección o transmitirla al otro ojo.

- Con las manos limpias y utilizando un paño limpio y húmedo o un pedazo o bola de algodón sin usar, límpiense las secreciones que tenga alrededor de los ojos varias veces al día. Bote a la basura los pedazos o bolas 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 ponerse gotas en el ojo infectado y el no infectado.
- Lave las fundas de las almohadas, las sábanas, los paños y las toallas en agua caliente y detergente con frecuencia; lávese las manos después de haber tocado esos artículos.
- Deje de usar sus 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 reemplace 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 se meta en la piscina.

Si está cerca de una persona con conjuntivitis, usted puede reducir su riesgo de infección si toma estas medidas:

- Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón. 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 la almohada, la toallita para bañarse, la toalla, 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 una afección 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 transmitir de una persona a otra de distintas maneras. Normalmente, se transmiten 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

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/index-sp.html>.

AL REGRESAR A CASA

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

.....

Cómo limpiar y desinfectar su casa

Al regresar a su casa luego de un huracán o una inundación, sepa que el agua de la inundación puede contener aguas residuales y otros peligros. 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.
- 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 el material que esté 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 o topes de la cocina, aparatos eléctricos, lavaplatos, lavamanos y otras instalaciones de plomería) con agua caliente y detergente de lavandería o de lavar platos.

- Ayude al proceso de secado usando ventiladores, unidades de aire acondicionado y deshumidificadores.
- 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, no con la otra ropa ni la 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 agua 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 el agua de la inundación. Si tiene dudas, bótelos.

- Prepare un líquido de limpieza, mezclando 1 tasa de 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 lavadora de platos que tenga un ciclo de secado o enjuague final que supere los 113 °F (45 °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/es/disasters/mold/reenter.html>

El moho (hongos)

Después de un desastre natural, como un huracán, un tornado o una inundación, el exceso de humedad y el agua estancada pueden contribuir a la aparición de moho (hongos) 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 salido 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.

Personas que están en mayor riesgo por el moho

- Las personas con asma, alergias u otras afecciones respiratorias pueden ser más sensibles al moho.
- Las personas con el sistema inmunitario debilitado, como 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 inhiban 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, trate de no ingresar en un edificio afectado por moho.
- Los niños no deberían participar en las tareas de limpieza posteriores a un desastre.
- En algunas casas y escuelas podría ser difícil eliminar todo el moho rápidamente y los niños podrían exponerse a algo de moho.
- 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 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?

Cómo prevenir el moho de manera segura

- Limpie y seque la edificación tan pronto como pueda.
- Abra las puertas y las ventanas.
- Use ventiladores para secar. Coloque ventiladores para que sople el aire hacia afuera de las puertas o ventanas.
- Si tiene alguna duda, ¡deséchelo! Retire todos los artículos porosos que hayan estado mojados por más de 48 horas y que no se puedan limpiar a fondo y secar. Estos artículos pueden seguir siendo una fuente 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 cielorrasos; el material de aislamiento; algunas prendas de vestir; 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 propietarios de vivienda quizás quieran guardar temporalmente artículos afuera de la casa hasta que puedan presentar las reclamaciones de 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 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 de cerdas duras para los materiales duros como el concreto.

Cuando esté eliminando el moho:

- No mezcle nunca cloro con amoníaco ni con ningún otro producto de limpieza doméstico. Si mezcla cloro con amoníaco o con otro producto de limpieza se producen vapores tóxicos peligrosos.
- Abra las puertas y ventanas para que entre aire fresco.
- Póngase botas y guantes de goma, y gafas de seguridad 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 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/es/disasters/mold/index.html>.

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, no con la otra ropa o la ropa de cama no contaminada.
- 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 manera segura después de un desastre, visite <https://www.cdc.gov/es/disasters/cleanup/facts.html>.

Manejo de desechos sólidos y remoción 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.

Los temas de preocupación para la salud pública relacionados con los desechos sólidos incluyen lo estético (por ejemplo, la apariencia visual de muchos sitios de recolección y los olores asociados a los desechos sólidos), la posibilidad de contaminación de las aguas subterráneas, el aumento de vectores (roedores, insectos, etc.) que podrían propagar enfermedades, y otros asuntos sanitarios.

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

- Use el equipo de protección personal adecuado (por ejemplo, casco duro, gafas protectoras, máscara 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 varias 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/niosh/topics/emres/burningdebris.html> (en inglés).

Exposición a sustancias químicas y 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 la 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, inclusive las que estén bajo el agua, aún tengan carga eléctrica, por lo que deben ser removidas 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.

Aléjese de los derrames de petróleo

- El petróleo crudo es una mezcla de productos químicos que puede liberarse al medio ambiente durante una emergencia como un huracán o una inundación. Cuando hay una inundación, algunas partes del petróleo flotarán sobre el agua y pueden verse como una capa en la superficie, y otras partes se irán al fondo. Otras partes del petróleo pueden convertirse en gases que van al aire. Las personas pueden entrar en contacto con estos productos químicos a través de la piel o si los respiran en el aire. 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 ha entrado en contacto con una sustancia química de un derrame o accidente y se siente enfermo, busque atención médica de un profesional de la salud de inmediato.
- Su centro de control de intoxicaciones 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 las recomendaciones de cómo protegerse.

Para obtener más información sobre las emergencias por sustancias químicas, visite <https://emergency.cdc.gov/chemical/overview.asp> (en inglés).

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. Nacen mosquitos de los huevos que habían puesto en el suelo los mosquitos de aguas de inundación durante una lluvia o inundación anterior. Esto crea grandes poblaciones de mosquitos de aguas 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 transmitir virus puede aumentar entre 2 semanas y 2 meses después de un huracán, especialmente en las áreas que no se hayan inundado pero que recibieron más lluvia de lo habitual.
- En las áreas con mosquitos *Aedes aegypti* y propagación local de zika, chikunguña o dengue, la mayor cantidad de lluvia puede hacer que nazcan más de estos mosquitos de los huevos que haya en los recipientes con agua. Las personas podrían estar en mayor riesgo de infectarse con estos virus y deberían tomar medidas para protegerse de las picaduras de mosquito.
- Debido a que las personas pasan más tiempo afuera, limpiando después de un huracán o una inundación, hay más probabilidades de que las piquen los mosquitos molestos.
- La gran cantidad de mosquitos molestos puede afectar los esfuerzos de recuperación. Por este motivo, los expertos en control de mosquitos locales o estatales con frecuencia tomarán medidas para controlarlos.

Prevenza las picaduras de mosquito

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

- Use camisas de manga larga y pantalones largos.
- Permanezca en lugares que tengan aire acondicionado y mallas o telas metálicas (escrines) en las puertas y ventanas para evitar que entren los mosquitos.
- Trate su ropa y equipos con permetrina o compre artículos que ya vengan tratados (excepto en Puerto Rico, en donde la permetrina no es eficaz).
- Aplíquese sobre la piel expuesta un repelente de insectos registrado en la Agencia de Protección Ambiental (EPA). Use un repelente que contenga uno de los siguientes ingredientes activos: DEET; picaridina; IR3535; aceite de eucalipto de limón o para-mentano-diol, o 2-undecanona.
 - » Siempre siga las instrucciones de la etiqueta del producto.
 - » Vuélvase a aplicar el repelente de insectos según las instrucciones.
 - » No se aplique el repelente en la piel debajo de la ropa.
 - » Si también usa filtro solar, aplíquese primero el filtro solar y después el repelente de insectos.

Para los bebés y los niños

- Póngale a su hijo ropa que le cubra los brazos y las piernas.
- Cubra la cuna, el cochecito y el portabebé (o cargador de bebé) con un mosquitero.
- A continuación, vea las recomendaciones sobre los repelentes de insectos para niños.

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 tomará, frecuentemente, medidas para reducir la población de estos insectos.
- Los residentes de la zona pueden tomar medidas para ayudar a controlar la población de mosquitos dentro y alrededor de sus casas a fin de prevenir las picaduras.

Para obtener más información sobre cómo protegerse usted y su familia de las picaduras de mosquito, visite <https://www.cdc.gov/zika/es/prevention/prevent-mosquito-bites.html>.

El virus del Nilo Occidental

- La forma en que más comúnmente se transmite el virus del Nilo Occidental a las personas es a través de las picaduras de mosquito.
- En América del Norte, los casos de infección por el virus del Nilo Occidental ocurren durante la temporada de mosquitos, que comienza en el verano y continúa a lo largo del otoño.
- Se han reportado casos de virus del Nilo Occidental en todo el territorio continental de los Estados Unidos.
- No existe ninguna vacuna para prevenir el virus del Nilo Occidental ni medicamentos para tratarlo. Afortunadamente, la mayoría de las personas infectadas por el virus del Nilo Occidental no presentan síntomas.
- Aproximadamente 1 de cada 5 personas que se infectan presenta fiebre y otros síntomas.
- Alrededor de 1 de cada 150 personas que se infectan presenta un caso grave y a veces mortal.
- Aunque las mujeres embarazadas no están en mayor riesgo de infección por el virus del Nilo Occidental, deberían tomar medidas para prevenir las picaduras de mosquito.

Para obtener más información sobre el virus del Nilo Occidental, visite <https://www.cdc.gov/westnile/index.html> (en inglés).

El dengue

- El dengue es una enfermedad causada por cualquiera de cuatro virus de dengue estrechamente relacionados (DENV 1, DENV 2, DENV 3 o DENV 4).
- Estos virus se transmiten a las personas a través de la picadura de mosquitos infectados.
- Se estima que cada año hay más de 100 millones de casos de dengue alrededor del mundo.

Para obtener más información sobre el dengue, visite <https://www.cdc.gov/spanish/enfermedades/dengue/index.html>.

El zika

- La forma en que más se transmite el virus del Zika a las personas es a través de la picadura de mosquitos de la especie *Aedes* (*Ae. aegypti* y *Ae. albopictus*) infectados.
- También se puede transmitir a través de las relaciones sexuales sin condón con una persona infectada, aunque esta no presente síntomas.
- Si una mujer embarazada se infecta con el virus del Zika, el virus le puede pasar al feto y potencialmente causarle defectos de nacimiento, incluidos microcefalia y otros defectos del cerebro graves.
- Muchas personas infectadas con el virus del Zika no tendrán síntomas o solo tendrán síntomas leves. En aquellos que presentan síntomas, generalmente son leves y duran de varios días a una semana.
- Los signos y síntomas de la infección por el virus del Zika incluyen fiebre, sarpullido, dolor de cabeza, dolor en las articulaciones, conjuntivitis (ojos enrojecidos) y dolor muscular.
- No hay un tratamiento específico disponible contra la enfermedad por el virus del Zika.
- La mejor forma de prevenir el zika y las infecciones por otros virus transmitidos por los mosquitos es protegerse de sus picaduras.
- Los condones pueden reducir la probabilidad de contraer el zika a través de las relaciones sexuales.
- No tener relaciones sexuales elimina el riesgo de contraer el zika de esta manera.

Para obtener más información sobre el virus del Zika, visite <https://www.cdc.gov/zika/es/index.html>.

PREVENGA LAS LESIONES DESPUÉS DE UN DESASTRE

Los cortes de electricidad y los peligros eléctricos

- NUNCA toque un cable del tendido eléctrico caído. Llame a la compañía de energía eléctrica para reportar los cables del tendido eléctrico caídos.
- No camine ni maneje en agua estancada si hay cables del tendido eléctricos caídos.
- Si cree que alguien se ha electrocutado, llame o pídale a alguien que llame al 911 o al sistema de asistencia médica de urgencia.
- Después de un huracán, 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 que estén en alto durante las labores de limpieza u otras actividades.

Si un cable del tendido eléctrico cae sobre su auto mientras maneja, quédense 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 un circuito eléctrico o equipo eléctrico se moja, o cae 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 haga la desconexión de 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 capacitado 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 de energía en cuanto al uso de equipos eléctricos, inclusive los generadores de electricidad.

- No conecte los generadores a los circuitos eléctricos de su hogar si no cuenta con 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 los trabajadores que 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 sistema de asistencia médica de urgencia.
- 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 en niveles peligrosamente anormales, empiece de inmediato la reanimación cardiopulmonar (RCP/CPR).
- 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/es/disasters/poweroutage/needtoknow.html>.

Prevenga las intoxicaciones 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 respira.

Cuando se producen cortes de electricidad 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, más de 400 personas mueren en los Estados Unidos por intoxicaciones por monóxido de carbono accidentales.

La exposición al monóxido de carbono puede provocar la pérdida del conocimiento y la muerte. Los síntomas más comunes 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 de la intoxicación por monóxido de carbono antes de presentar algún síntoma.

Consejos importantes para prevenir las intoxicaciones por monóxido de carbono

- 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.
- Cuando utilice un generador, use un detector de monóxido de carbono que funcione con pilas (baterías) o tenga pila de reserva.
- Nunca use estufas ni hornos a 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.
- Nunca haga funcionar un generador, una máquina de lavar a presión ni ningún motor a gasolina dentro de un sótano, garaje u otra estructura cerrada aun si las puertas o ventanas están abiertas, a menos que el equipo haya sido instalado por un profesional y cuente con la ventilación adecuada. Mantenga las rejillas de ventilación y los conductos libres de obstrucciones, especialmente si hay vientos fuertes. Las líneas de ventilación pueden obstruirse con lo que el viento deposite allí.
- Nunca use una parrilla a carbón o de tipo *hibachi*, un farol o una estufa 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 una intoxicación por monóxido de carbono, llévela afuera al aire fresco, llame al 911 o al centro local de control de intoxicaciones 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/co/es/guidelines.htm>.

Seguridad con las motosierras

Manténgase seguro cuando use 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 las ramas o los árboles tensionados que hayan quedado doblados, torcidos o atrapados encima o debajo de otro objeto por los 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/es/disasters/chainsaws.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 para evitar atraer a las ratas.
- 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 animales callejeros o silvestres después de una emergencia.

Prevenga el contacto con roedores

Después de un desastre, los roedores que sobreviven a menudo se trasladan a lugares nuevos en busca de alimentos, agua y refugio.

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 (baseboard) 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.

Afuera de la casa

- Bote la basura y los escombros 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 envases a prueba de roedores.
- Elimine cualquier fuente de alimento, incluidos los 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.

Cómo acondicionar su casa para que no entren roedores

Las ratas pueden entrar a su casa por agujeros del tamaño de una moneda de 25 centavos. Los ratones pueden entrar por agujeros del tamaño de una moneda de 10 centavos. Dentro y fuera de la casa, selle toda abertura o hueco que tenga más de ¼ de pulgada de diámetro con cualquiera de los siguientes materiales:

- Cemento o mortero de cemento.
- Malla de metal de calibre 19 o mayor, tela de alambre o tela metálica (es preferible que el espacio de la trama sea de 1/4 de pulgada o menor).
- Lana de acero (virulana).
- Masilla resistente o sellador elastomérico.
- Espuma expansiva.

Para obtener más información sobre cómo controlar la exposición a roedores después de un desastre, visite <https://www.cdc.gov/disasters/rodents.html> (en inglés).

Cómo prevenir las mordeduras de serpiente y responder a una mordedura

- 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 emergencia de su localidad. Los centros de control de intoxicaciones 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 tranquila y no se mueva.
 - » 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/disasters/snakebite.html> (en inglés).

La rabia

La fuente más importante de la rabia en los seres humanos es la rabia no controlada en los perros. Las mangostas también pueden transmitir la rabia a los seres humanos y a otros mamíferos como gatos, murciélagos y ganado.

La rabia se transmite a través del contacto entre la saliva o el tejido del sistema nervioso de un animal infectado y la herida de la mordedura en la persona, los cortes abiertos en su piel o sus membranas mucosas (boca, ojos). Acariciar o tocar a un animal, o el contacto con su sangre, orina o heces no transmite la rabia.

La rabia en los seres humanos es 100 % prevenible a través de la atención médica inmediata y adecuada. Tome las siguientes medidas si lo muerde un perro, una mangosta u otro animal:

- Lávese las heridas inmediatamente con agua y jabón.
- Vea a su médico para que le brinde atención médica. Es posible que le apliquen una vacuna antirrábica posterior a la exposición.
- Notifique la mordedura a su médico y al departamento de salud local.
- Si lo muerde un perro, un gato o un hurón doméstico, se deberá confinar y observar al animal por 10 días.
- Cualquier enfermedad que tenga el animal durante el periodo de confinamiento deberá ser evaluada por un veterinario y reportada inmediatamente al departamento de salud pública local.

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

La peste

Se ha reportado que las aguas de inundación conllevan el peligro de peste. Esto es FALSO. La peste es una enfermedad rara en los Estados Unidos. Se transmite a través de las pulgas, no del agua de inundación.

Para obtener más información sobre la peste, visite <https://www.cdc.gov/plague/> (en inglés).

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 causa una escorrentía de piedras, tierra y detritos 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 el hombre hayan destruido la vegetación son particularmente vulnerables a los deslizamientos de tierra durante y después de lluvias torrenciales.

Las amenazas para la salud que implican los deslizamientos de tierra y los 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:

- Movimientos rápidos de corrientes de agua o detritos que pueden provocar traumatismos.
- Averío de cables eléctricos, tuberías de agua o gas y sistemas de aguas residuales que pueden causar lesiones o enfermedades.
- Obstrucciones en las carreteras y vías férreas que pueden poner en peligro a los automovilistas y afectar el transporte y acceso a la atención médica.

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

- Áreas donde los incendios forestales o los cambios en el terreno hechos por el hombre 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 edificios 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 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. Puede presentarse una corriente fina de barro antes de aparezca una corriente más grande.

- Fíjese 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 detritos 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 se acercan rocas o detritos, 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.
- Revise si en la zona afectada hay personas heridas o atrapadas, siempre y cuando lo pueda hacer sin ingresar al paso 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 del tendido eléctrico o de teléfono rotos.
- 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/es/disasters/landslides.html>.

Cómo sobrellevar los efectos emocionales de un desastre

Línea telefónica de SAMHSA para sobrellevar la angustia provocada por desastres (SAMHSA's Disaster Distress Hotline): Llame al 1-800-985-5990 (las personas con sordera o con problemas de audición pueden usar su servicio preferido de retransmisión de mensajes para llamar al 1-800-985-5990) o envíe un mensaje de texto con la palabra TalkWithUs o HABLAMOS al número 66746.

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.

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 sarpullido
- 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 los efectos emocionales de un desastre:

- **Manténgase informado.** Es posible que se sienta más estresado o ansioso si piensa 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.
- **Tómese descansos.** Saque tiempo para relajarse y recordarse a sí mismo que los sentimientos fuertes se desvanecerán. 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 afectado 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 al 1-800-985-5990; las personas sordas o con problemas de audición pueden usar su servicio preferido de retransmisión de mensajes para llamar al 1-800-985-5990.
 - » Envíe el texto TalkWithUs al 66746.
 - » Las personas en el territorio continental de los EE. UU. que hablan español pueden llamar al 1-800-985-5990 o mandar el texto HABLANOS al 66746.
 - » Las personas que hablan español en Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los EE. UU. pueden llamar o enviar el mensaje HABLANOS al número 1-212-461-4635.

Para obtener más información sobre cómo sobrellevar los efectos emocionales de un desastre, visite <https://emergency.cdc.gov/es/coping/index.asp>

Depresión o pensamientos suicidas

Después de un desastre natural, es normal sentirse triste, enojado o culpable. Puede que haya sufrido pérdidas considerables. Su habilidad para sobrellevar ciertas situaciones puede cambiar durante los periodos de crisis y de mayor estrés, y limitar su capacidad normal para resolver problemas de un modo 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. Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al 1-888-628-9454 o use el chat de ayuda para casos de crisis que está disponible en línea. Desde Puerto Rico, llame a la línea de emergencia de Primera Ayuda Sicosocial (PAS) al 1-800-981-0023. Ambos servicios son gratuitos y confidenciales. Lo comunicarán con un consejero especializado y capacitado de su zona.

Para obtener más información sobre la Red Nacional de Prevención del Suicidio, visite <https://suicidpreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>.

Cómo ayudar a los niños a sobrellevar la situación

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, incluidos los medios 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 más en brazos 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 hableles 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 los medios sociales, y ayude a explicarles la información correcta.
- Dígales a los niños que es normal sentirse angustiados. Dígales 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/> (en inglés).

VACUNAS

Recomendaciones para después de un desastre

Además de las vacunas que se aplican de forma rutinaria como parte de los calendarios de vacunación de los niños, los adolescentes y los adultos, las siguientes vacunas deben administrarse a los evacuados que estén viviendo en condiciones de hacinamiento, a menos que la persona tenga documentación por escrito que indique que las recibió:

- Influenza (gripe): toda persona a partir de los 6 meses de edad debería recibir la vacuna contra la influenza.
- Varicela: toda persona a partir de los 12 meses de edad debería recibir una dosis de esta vacuna a menos que tenga un registro que documente la vacunación o documentación del diagnóstico de varicela o culebrilla (herpes zóster) hecho por un proveedor de atención médica.
- MMR: toda persona a partir de los 12 meses de edad, y que haya nacido en 1957 o después, debería recibir una dosis de esta vacuna a menos que tenga un registro que documente haber recibido 2 dosis o tenga otra prueba de inmunidad.

La vacuna contra la hepatitis A no se debería necesitar en forma rutinaria para los evacuados que vivan en condiciones de hacinamiento, a menos que se indique lo contrario. Si bien la vacuna contra la hepatitis A está recomendada para todos los niños en los Estados Unidos que tengan entre 12 y 23 meses de edad, aquellos que no recibieron la vacuna previamente no necesitan ser vacunados simplemente por el hecho de que hayan sido evacuados, a menos que haya una presunta exposición al virus de la hepatitis A. Las personas que evacuen sus hogares en forma ordenada, por recomendación de los funcionarios estatales o locales, y se dirijan a un lugar de reunión donde predominen las condiciones sanitarias, no deberían necesitar la vacuna contra la hepatitis A, a menos que hayan sido evacuadas desde un área en donde la exposición al virus de la hepatitis A sea probable o hayan estado expuestas a personas con una infección por hepatitis A, presunta o comprobada.

Las personas inmunodeprimidas, como aquellas con inmunodepresión grave asociada a una infección por el VIH, las mujeres embarazadas y quienes estén en tratamiento con esteroides sistémicos u otros medicamentos inmunodepresores, no deberían recibir las vacunas contra

la varicela y la MMR, que tienen virus vivos. La determinación de quién debe vacunarse debe basarse en lo que reporte la persona.

Para obtener más información sobre las recomendaciones provisionales para la vacunación de personas desplazadas a causa de un desastre, visite <https://www.cdc.gov/disasters/disease/vaccrecdisplaced.html> (en inglés).

Para obtener más información sobre los calendarios de vacunas de rutina recomendadas, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/index.html> (en inglés).

Efecto de los cortes de electricidad en el almacenamiento de las vacunas

Las siguientes directrices, elaboradas para proveedores durante los apagones del 2003 en el noroeste del país, pueden ser útiles en las áreas donde los suministros de vacunas se vean afectados por cortes de electricidad temporales:

- No abra los congeladores o los refrigeradores hasta que se restablezca la electricidad.
- La mayoría de las vacunas refrigeradas se mantienen relativamente estables a temperatura ambiente por periodos limitados. Las vacunas que generan más preocupación son la MMR y la Varivax, que son sensibles a las altas temperaturas.
- Vigile la temperatura; no bote las vacunas que estén en refrigeradores o congeladores afectados por cortes de electricidad temporales; no administre las vacunas afectadas hasta que haya hablado con las autoridades de salud pública.

Si el corte de electricidad es continuo

- Mantenga todos los refrigeradores y congeladores cerrados. Esto ayudará a mantener la masa fría de las vacunas.
- Siga vigilando la temperatura si es posible. No abra las unidades para verificar la temperatura durante el corte de electricidad. En vez de eso, registre la temperatura tan pronto como sea posible como vuelva la luz, y tome nota de la duración del apagón. Esto permitirá tener información sobre la temperatura máxima y la duración máxima de la exposición a temperaturas elevadas.
- Si hay un lugar alternativo para su almacenamiento que cuente con una fuente de energía confiable (por ejemplo, un hospital con un generador de energía), se puede considerar la posibilidad de transferir las vacunas a ese lugar. Si se transportan las vacunas, tome la temperatura de los refrigeradores y congeladores al momento de retirarlas. En lo posible, transporte las vacunas usando los procedimientos adecuados de transporte y manipulación para mantener la cadena de frío o trate de registrar la temperatura a la cual se hayan expuesto las vacunas durante el transporte.

Cuando se restablezca la electricidad

- Registre la temperatura de la unidad tan pronto como sea posible después de que se restablezca la electricidad. Siga vigilando la temperatura hasta que llegue al rango normal

de 35-46 °F (2-8 °C) en el refrigerador, o 5 °F (-15 °C) o menos en el congelador. Asegúrese de registrar la duración de la exposición a la temperatura elevada y la temperatura máxima observada.

- Si recibe las vacunas de su departamento de salud local o estatal, es posible que ellos se comuniquen con usted con las recomendaciones sobre cómo recoger información sobre la exposición de las vacunas a temperaturas extremas.
- Si tiene dudas acerca de la exposición o la eficacia de alguno de sus suministros de vacunas, no administre estas vacunas hasta que haya consultado con su departamento de salud local o estatal.
- Mantenga las vacunas expuestas separadas de cualquier producto nuevo que haya recibido y siga almacenándolas a la temperatura adecuada si es posible.
- No deseche ninguna vacuna que haya podido estar expuesta a temperaturas más altas o fluctuantes. Estaremos trabajando con los fabricantes de las vacunas para determinar cuáles pueden ser viables.

Para obtener más información sobre el efecto de los cortes de electricidad en el almacenamiento de las vacunas, visite <https://www.cdc.gov/disasters/poweroutage/vaccinestorage.html> (en inglés).

Si desea obtener información adicional sobre la manipulación y el almacenamiento de vacunas, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/admin/storage/index.html> (en inglés).

POBLACIONES EN RIESGO

Las mujeres embarazadas

Los huracanes y las inundaciones graves afectan a muchas personas. Los siguientes son consejos de cómo protegerse y proteger al bebé.

Si se enferma, comuníquese con un proveedor de atención médica de inmediato.

- Explíquele que está embarazada o que cree que puede estarlo.
- Algunas infecciones podrían afectar al bebé que está en gestación. Mientras más rápido consiga la atención que necesita, mejor.
- Mientras esté enferma, beba abundante agua limpia y siga las órdenes del médico o proveedor de atención médica.
- Es muy importante para todas las mujeres embarazadas beber abundante agua limpia y descansar, especialmente cuando están enfermas.

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 enfermera que está embarazada o que podría estarlo.
- Algunos medicamentos no son buenos para las mujeres que están embarazadas, mientras que otros no presentan problema.
- Continúe tomando su suplemento multivitamínico con 400 microgramos de ácido fólico todos los días ya que la ayudarán a usted y a su bebé en gestación a mantener la buena salud.

- La vacunación ayuda a proteger a las mujeres durante el embarazo y protege al bebé por varios meses después del nacimiento. Los CDC recomiendan las vacunas contra la tosferina y la influenza durante el embarazo para protegerla a usted y a su bebé en gestación de enfermedades graves.
- Si ya está tomando algún medicamento, hable con su médico o proveedor de atención médica antes de dejar de tomarlo.

Para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono, no use generadores (plantas eléctricas), calentadores de queroseno, parrillas o estufas de campamento adentro de la casa.

- Nunca use un generador, una máquina de lavar a presión ni un motor de gasolina dentro de su casa, sótano o garaje, ni a menos de 20 pies de las puertas, ventanas o rejillas de ventilación.
- El monóxido de carbono es un gas que no tiene olor ni color. Es un producto tóxico que puede afectarla tanto a usted como a su bebé. Si lo respira, puede enfermarla mucho. Puede inclusive causarle la muerte. El monóxido de carbono es tóxico en cualquier persona, esté o no esté embarazada.
- Cuando utilice un generador, use en su casa un detector de monóxido de carbono que funcione con pilas (baterías) o que tenga pilas de reserva.
- Si usted ha inhalado monóxido de carbono, podría sentir ganas de vomitar o sentirse muy cansada.
- Si tiene algún problema y cree que pudo haber estado expuesta a monóxido de carbono, debe decírselo a un médico o enfermera.

Si es posible, evite tocar el agua de inundación o caminar en esta.

- 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 enferma de alguna manera, hable con un médico o enfermera de inmediato.
- Acuérdesse de informarles que está embarazada o que cree que podría estarlo.

Si está embarazada, debería tomar medidas para prevenir las picaduras de mosquito a fin de reducir el riesgo de contraer una de las enfermedades que estos transmiten.

- Use 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 un repelente de insectos registrado en la Agencia de Protección Ambiental (EPA) que contenga alguno de los siguientes ingredientes activos: DEET; picaridina; IR3535; aceite de eucalipto de limón o para-mentano-diol, o 2-undecanona.
- Una vez a la semana, vacíe y restriegue, voltee, cubra o bote los recipientes que puedan acumular agua, como basureros, llantas, baldes, juguetes, macetas, floreros, fuentes de aves y piscinas.

El estrés puede causar problemas, como tener el bebé antes de lo previsto o que el bebé tenga bajo peso. Es importante escoger maneras saludables de manejar el estrés.

- Entienda que el estrés que siente es normal.
- Descanse lo suficiente. Es importante para usted y para el bebé.
- Encuentre maneras saludables de relajarse. Puede resultar útil tomarse unos minutos un par de veces al día para cerrar los ojos en un lugar tranquilo. Leer, escuchar música o escribir un diario también puede ayudarla a relajarse.
- Evite el impulso de recurrir al alcohol, el cigarrillo o las drogas para sobrellevar el estrés.
- Reconfórtese hablando con sus amigos, familiares o un miembro del clérigo y comparta con ellos sus experiencias y sentimientos.
- Si siente que no puede manejar el estrés o que sus amigos o familiares no pueden ayudarla, hable con un consejero, un médico o una enfermera.

Para obtener más información sobre la planificación para los desastres para mujeres embarazadas, visite <https://www.cdc.gov/features/disaster-planning-parents/index.html> (en inglés).

Las mujeres en etapa de posparto

Es posible que las mujeres en etapa de posparto se enfrenten a dificultades y necesidades médicas únicas durante y después de un desastre. Usted puede tomar las siguientes medidas para protegerse a sí misma y a su bebé.

- Preste atención al cuidado de su cuerpo después de dar a luz y mientras esté amamantando.
- Hágase un chequeo de posparto dentro de las 6 semanas de haber dado a luz, incluso si no es con su médico habitual.
- Póngase las vacunas correspondientes, como la vacuna contra la influenza, si no las recibió antes o durante el embarazo.
- Vea a un médico u otro proveedor de atención médica para los chequeos de rutina del bebé o si le preocupa un problema de salud, aun si no es con el médico habitual del bebé.
- Puede producirse depresión posparto después de tener un bebé; sin embargo, se puede tratar y la mayoría de las mujeres mejora con el tratamiento. Para ayudar a aliviar el estrés emocional, hable con un proveedor de atención médica, un amigo o un familiar sobre lo que siente y lo que la preocupa.
- Si no está lista para quedar embarazada nuevamente, puede pedir un suministro suficiente para varios meses de píldoras, parches o anillos anticonceptivos, o considerar la posibilidad de usar un método anticonceptivo que prevenga el embarazo por varios meses.

Para obtener más información sobre la planificación para los desastres para padres nuevos, visite <https://www.cdc.gov/features/disaster-planning-parents/index.html> (en inglés).

Las madres que están amamantando a su bebé

Se recomienda la lactancia materna (amamantar) para darle al bebé la mejor alimentación posible. La lactancia materna sigue siendo la mejor opción de alimentación para el bebé en

situaciones de desastre natural. Aun cuando tengan diarrea, una enfermedad transmitida por los alimentos o un caso extremo de estrés, las madres lactantes seguirán produciendo suficiente leche para sus bebés.

Las mujeres y los profesionales de salud que necesiten información adicional sobre los efectos sobre el embarazo o la lactancia materna de la exposición a situaciones relacionadas con un desastre, como el estrés, pueden llamar a la Organización de Especialistas de Información Teratológica (OTIS, por sus siglas en inglés) al 1-866-626-OTIS o al 1-866-626-6847.

Para obtener más información sobre la lactancia materna, visite <https://www.cdc.gov/breastfeeding/> (en inglés).

Los bebés

Si no está en su casa, hay medidas que puede tomar para ayudar a que su bebé duerma de manera segura. Para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL, que también se conoce como SIDS por sus siglas en inglés) 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 cubierto con una sábana con elástico, en una cuna fija o portátil que cuente con aprobación de seguridad.
- Comparta el dormitorio con el bebé, pero no la cama. El bebé no debe dormir en una cama para adultos, un catre, colchón inflable, sofá ni sillón, ni solo, ni con usted ni con ninguna otra persona.
- Mantenga los objetos blandos, como las almohadas o la ropa de cama suelta, fuera del área donde duerme el bebé.
- No fume ni permita que se fume alrededor del bebé.
- Lleve consigo todos los registros médicos y de vacunación que tenga disponibles, si es posible.
- 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.
- Los bebés y los niños pequeños podrían llorar más de lo habitual, o querer que los tengan más en brazos y volverse temerosos de separarse de sus padres o la persona que los cuida.
- Vea la sección “Alimentación de bebés y niños pequeños” más arriba, en la sección de “Alimentos”, en donde encontrará consejos para la alimentación segura.

Los niños

- Los niños podrían estar muy asustados y necesitar ayuda para sobrellevar sus sentimientos después de 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.
- La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil ofrece ideas de cómo hacer que los niños se sientan seguros después de una tormenta grande.

- 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 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.
- Hable con sus hijos sobre dónde irán cuando evacúen la zona, explíqueles que lo hace para mantenerlos seguros.
- Si deben evacuar la zona, asegúrese de llevar sus medicamentos y los de su familia.
- Si se separa de su hijo, asegúrese de que sepa cómo comunicarse con usted.
- Verifique que la información de contacto de emergencia que tienen en la escuela para su hijo esté actualizada.
- Las inundaciones suponen un peligro especial para los niños. Esté atento a las situaciones peligrosas y sepa cómo mantener seguros a los niños.
- No deje nunca solos a los niños pequeños, ni les permita jugar en edificios dañados o lugares que puedan no ser seguros.
- Los niños pequeños podrían llorar más de lo habitual, o querer que los tengan más en brazos y volverse temerosos de separarse de sus padres o la persona que los cuida.
- 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.
- Asegúrese de desinfectar las superficies que se hayan dañado con el agua de la inundación a fin de proteger a sus hijos de la exposición a toxinas.
- Algunos niños podrían quedarse callados o retraerse. Otros podrían angustiarse fácilmente, llorar frecuentemente o enojarse. Anímelos a hablar.
- Los niños con necesidades especiales de atención médica, como aquellos que tienen un trastorno del espectro autista, podrían tener dificultades con los cambios en la rutina; ayúdelos a anticipar los cambios y dígalos lo que podría suceder. Podría ser útil hacerlo mediante historias.
- Cuando los padres pasan mucho tiempo con la limpieza o la reconstrucción de sus vidas y hogares, esto puede hacer que los niños se sientan descuidados. Inclúyalos en las actividades. Esto les dará destrezas para toda la vida.
- Lleve consigo todos los registros médicos y de vacunación que tenga disponibles, si es posible.
- 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.
- Vea la sección “Alimentación de bebés y niños pequeños” más arriba para ver los consejos sobre la alimentación segura.

Para obtener más información sobre cómo cuidar de los niños durante un desastre, visite <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/index.html>.

Los adultos mayores

Mantenga una lista de medicamentos, registros de vacunación, alergias, equipos especiales (como oxígeno, audífonos, etc.), nombres y números de teléfono de médicos, farmacéuticos y familiares junto a los anteojos, medicamentos y dispositivos de movilidad (como el bastón o andador), y un plan de atención. Elaborar y mantener un plan de atención, un documento que resuma las afecciones y los tratamientos actuales de una persona, puede ser útil para los pacientes y las personas que los cuidan, especialmente durante una emergencia. Tenga estas cosas listas para llevar en caso de que necesiten evacuar la zona.

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

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

Consideraciones de planificación a tener en cuenta al preparar y proteger a los adultos mayores en una emergencia.

- Use los procedimientos de ingreso de los refugios para identificar a los adultos mayores; el uso del proceso de ingreso de los refugios puede servir como una forma eficaz para que las autoridades de manejo de emergencias identifiquen a los adultos mayores de la comunidad, que puedan necesitar ayuda por un impedimento físico o cognitivo.
- Recoja información sobre los adultos mayores en los refugios: datos demográficos que incluyan si depende de cuidadores, prevalencia de afecciones crónicas, incluso demencia y la enfermedad de Alzheimer, necesidades funcionales y de acceso, y proporción que cuenta con los servicios brindados a través de organizaciones para su independencia.
- Los centros de refugio deben satisfacer las necesidades de esta población como ser accesibles para las personas que necesiten ayuda o ciertas adaptaciones para el cuidado personal y las actividades de la vida diaria (por ejemplo, para usar el baño, bañarse, vestirse, peinarse o meterse o salir de la cama), ser accesibles para las personas que tengan ciertas discapacidades (como aquellas que usen silla de ruedas o andador), e usar carteles u otras formas de comunicación que los adultos mayores puedan entender.

Para obtener más información sobre la preparación para las emergencias para adultos mayores, visite <https://www.cdc.gov/features/older-adult-emergency/index.html> (en inglés).

Para obtener información sobre los planes de atención para ayudar tanto a los adultos mayores como a sus cuidadores, visite <https://www.cdc.gov/features/caregivers-month/index.html> (en inglés).

Las personas con discapacidades

Los planes de emergencia deben adecuarse para satisfacer necesidades específicas. Si usted tiene una discapacidad, 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.

Los niños con discapacidades a veces tienen dificultades adicionales durante una situación de emergencia comparados con los otros niños. A los niños con discapacidades quizás les resulte difícil moverse de un lugar a otro, comunicarse o adaptarse a diferentes situaciones.

A continuación, hay algunos consejos adicionales para personas con discapacidades y sus cuidadores:

- Asegúrese de que quienes tomen medicamentos tengan una cantidad suficiente a mano y copias de sus recetas.
- Las personas que necesiten electricidad para hacer funcionar aparatos médicos u otro tipo de dispositivo de ayuda deben tener pilas adicionales y considerar tener un generador para usar en la casa si un corte de electricidad puede hacer peligrar su salud o seguridad.
- Las personas con necesidades de alimentos especiales deben tener un suministro de ellos de emergencia.
- Quienes tengan sordera o dificultad para escuchar deben ser capaces de recibir las alertas y avisos de emergencia en una forma accesible.
- La ley requiere que los perros de servicio sean admitidos en los refugios 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.
 - » Colabore con los encargados locales del manejo de emergencias para garantizar que estén preparados para recibir animales de servicio.
- ¿Está ayudando a una persona que usa silla de ruedas? Es posible que pueda transferirse ella sola. Sea respetuoso de su independencia.
- Se pueden usar las baterías de los autos para recargar las sillas de ruedas eléctricas durante un corte de electricidad.
- Si alguien lo está ayudando a buscar refugio porque usted tiene una discapacidad, explíquele cuál es la mejor manera de ayudarlo.
- Pregúnteles siempre a las personas que tengan una discapacidad cuál es la mejor manera de ayudarlas a buscar refugio o a sobrellevar la situación.
- Los niños y los adultos con trastornos del espectro autista podrían tener dificultades con los cambios en su rutina; ayúdelos a anticipar los cambios y dígales lo que podría suceder. Podría ser útil hacerlo mediante historias.

Para obtener más información sobre la planificación para emergencias para niños con discapacidades, visite <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandsafety/emergency.html> (en inglés).

Para obtener más información sobre recursos para personas con discapacidades y sus cuidadores, visite <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/emergency-tools.html> (en inglés).

Las personas con afecciones crónicas

El Programa de Asistencia para Medicamentos Recetados en Casos de Emergencia del HHS puede activarse después de un desastre. Es un servicio gratuito que ayuda a los residentes a conseguir medicamentos, vacunas, suministros médicos y equipos médicos perdidos, robados o dañados como consecuencia del desastre. Si se activa, llame al 855-793-7470 para inscribirse, o visite www.PHE.gov/EPAP (en inglés).

Diabetes

- Si usted o uno de sus seres queridos tienen diabetes, sigan estos consejos después de una emergencia.
- 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.
- 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. Puede que necesite revisarse los niveles de azúcar en la sangre con mayor frecuencia y hacer ajustes tanto en su dosis de insulina como en lo que come y bebe.
- Beba 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. No tomar suficientes líquidos puede elevar los niveles de azúcar en la sangre, lo cual puede hacer que orine más y se deshidrate.
- Evite el alcohol y las bebidas con cafeína, como el café y las bebidas energizantes o deportivas, que pueden causar pérdida de agua y elevar sus niveles de azúcar en la sangre.
- Mantenga sus medicamentos, suministros y equipos lejos del calor. La insulina se mantiene en condiciones de uso por 28 días a una temperatura ambiente de hasta 86 °F (30 °C).
- Use ropa suelta, ligera y de color claro.
- Use filtro solar y un sombrero cuando esté afuera.
- No camine descalzo.

Cetoacidosis diabética

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. Si tiene diabetes tipo 1, una de las complicaciones que pueden producirse al interrumpirse el manejo de la enfermedad es la cetoacidosis diabética, la cual puede ser mortal.

¿Qué es la cetoacidosis diabética?

- La cetoacidosis diabética (DKA, por sus siglas en inglés) es una emergencia médica potencialmente mortal.
- La cetoacidosis diabética se produce cuando su cuerpo tiene un nivel muy alto de azúcar en la sangre y una acumulación de ácido. Ocurre con mayor frecuencia en personas con diabetes tipo 1 (personas que no producen nada de su propia insulina), pero a veces puede darse en quienes tienen diabetes tipo 2.

¿Qué causa la cetoacidosis diabética?

- La causa principal de la cetoacidosis diabética es no tener suficiente insulina, lo cual puede elevar el nivel de azúcar en la sangre.
- La insulina ayuda a las células del cuerpo a usar el azúcar (glucosa) para generar energía.
- Cuando las células no pueden usar la glucosa que necesitan como fuente de energía, el cuerpo comienza a quemar grasas con este fin, lo cual produce cetonas (ácidos grasos). Esto puede provocar una acumulación de ácido en el cuerpo y causar la cetoacidosis.
- Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden hacer que orine más, lo cual puede llevar a la deshidratación.

¿Qué puede desencadenar la cetoacidosis diabética?

- La cetoacidosis diabética se asocia a no obtener suficiente insulina, tener una infección grave o estar muy deshidratado.
- Cuando las personas se enferman, con frecuencia necesitan más insulina por varios motivos. Una razón es que cuando uno está enfermo, el cuerpo produce hormonas del estrés, como la adrenalina y el cortisol, que pueden interferir en la forma en que el cuerpo usa la insulina, con lo cual el azúcar en la sangre sube.

¿Cuáles son los síntomas y los signos de cetoacidosis diabética?

- Tener sed o la boca muy seca.
- Orinar con frecuencia.
- Fatiga.
- Piel seca o enrojecida.
- Náuseas, vómitos o dolor abdominal. (Tenga en cuenta que los vómitos pueden ser causados por varias enfermedades, no solo la cetoacidosis. Si los vómitos continúan por más de 2 horas, comuníquese con su proveedor de atención médica).
- Dificultad para respirar.
- Aliento con olor a frutas.
- Confusión.
- Niveles altos de azúcar en la sangre (más de 240 mg/dL después de chequear 2 veces. El azúcar en la sangre debe chequearse cada 4 a 6 horas).
- Niveles altos de cetonas en la orina.

La cetoacidosis diabética es una afección peligrosa y seria. Si tiene alguno de los síntomas que se mencionaron antes, comuníquese INMEDIATAMENTE con su proveedor de atención médica o vaya a la sala de emergencias del hospital local más cercano.

¿Cómo chequeo las cetonas en casa?

- Chequee las cetonas en su casa usando una tira reactiva de orina.
- Pregúntele a su proveedor de atención médica cuándo y cómo debe chequearse las cetonas.
- Chequee su orina o nivel de cetonas cada 4 a 6 horas si su nivel de azúcar en la sangre es de más de 240 mg/dL o si está enfermo.

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si ocurre lo siguiente:

- Sus pruebas de orina muestran niveles altos de cetonas.
- Sus pruebas de orina muestran niveles altos de cetonas y el azúcar en la sangre está alto.
- Sus pruebas de orina muestran niveles altos de cetonas y ha vomitado más de dos veces en cuatro horas.

NO haga ejercicio cuando las pruebas de orina muestren cetonas y el nivel de glucosa en la sangre esté alto.

¿Cómo se diagnostica la cetoacidosis diabética?

Los análisis de laboratorio, como las pruebas de sangre y orina, se usan para confirmar el diagnóstico de cetoacidosis diabética.

¿Cómo se trata?

Cuando es grave, la cetoacidosis se debe tratar en un hospital.

¿Cómo puedo prevenir la cetoacidosis diabética?

Hable con su médico para tener un plan para los días de enfermedad, antes de que usted se enferme.

Para obtener información sobre recursos para personas con diabetes, visite <https://www.cdc.gov/diabetes/ndep/people-with-diabetes/emergency.html> (en inglés).

Cáncer

Los pacientes de cáncer que reciben quimioterapia tienen más probabilidades de contraer infecciones. La quimioterapia puede causar una afección llamada neutropenia, que es una disminución en la cantidad de glóbulos blancos, los cuales 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 (hongos).
- 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 cómo prevenir las infecciones, visite <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/preventinfections/index.htm>.

Para obtener información y recursos para personas con otras afecciones crónicas, visite <https://www.cdc.gov/disasters/chronic.html> (en inglés).

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 evento.
- Refúgiense en el sitio. Cuando se refugie en su casa con su perro, asegúrese de que la habitación que haya elegido sea práctica para la mascota.
- Averigüe si los refugios 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 necesita encontrar un lugar para su mascota:

- 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.
- Prepare un kit de desastres para su mascota. Prepare un kit de desastres para su mascota, para evacuar a toda la familia sin inconvenientes. Pídale ayuda a su veterinario para reunir lo que necesitará.
- Protéjase de las lesiones y enfermedades. Los desastres son estresantes tanto para los seres humanos 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 de las enfermedades transmitidas por las mascotas enfermas. Las mascotas enfermas pueden transmitirles enfermedades a las personas durante un desastre natural. La exposición al mal tiempo, a agua estancada, a animales y plantas silvestres o a animales que no conocen, y el hacinamiento pueden poner a su mascota en riesgo de enfermarse. Algunas de estas enfermedades pueden 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, infórmelo a una de las personas encargadas del cuidado de las mascotas. Entréguele la hoja que haya preparado con la información sobre la mascota perdida.
- 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 de seguridad para las mascotas durante una emergencia, visite <https://www.cdc.gov/Spanish/especialesCDC/MascotasDesastreNatural/index.html>

RECURSOS WEB Y MULTIMEDIA ADICIONALES

- Huracanes y otras tormentas tropicales
 - » <https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/index.html>
- Kit multimedia sobre huracanes
 - » https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/diaspora_toolkit.html
- Prepárese para la temporada de huracanes
 - » <https://www.cdc.gov/nceh/toolkits/hurricanes/default.html>
- Inundaciones
 - » <https://www.cdc.gov/es/disasters/floods/index.html>
- Consejos sobre cómo protegerse de las inundaciones
 - » <https://www.cdc.gov/nceh/toolkits/floods/default.html>
- Materiales educativos por tema
 - » <https://www.cdc.gov/disasters/hurricanes/educationalmaterials.html>
- Materiales educativos por idioma
 - » <https://www.cdc.gov/disasters/hurricanes/other-languages.html>
- Infografías sobre la preparación
 - » <https://www.cdc.gov/phpr/infographics/>
- Preparación local y estatal para emergencias
 - » <https://www.cdc.gov/phpr/readiness/index.htm>

AGRADECIMIENTOS

El Centro de Información Conjunta de los CDC que opera en el Centro de Operaciones de Emergencia creó el documento “Mensajes clave sobre la temporada de huracanes 2017” en colaboración con otros centros de los CDC, incluidos los siguientes:

- 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 socias estatales y locales un recurso de comunicación sobre la preparación, la respuesta y la recuperación en relación con los desastres.

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

- Heather Bair-Brake, DVM, MS
- Renée H. Funk, DVM, MPH&TM, MBA
- Sean M. Griffing, PhD, MPH
- Rebecca S. Noe, MN MPH, FNP-BC
- Sabrina Riera, MPH
- Beth Siegel, MPH
- Germaine M. Vázquez, 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

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

Correo electrónico: preparedness@cdc.gov

CDC-Info

Sitio web: <https://www.cdc.gov/cdc-info/>

Teléfono: 1-800-CDC-INFO (232-4636)

línea TTY: 1-888-232-6348

Formulario por correo electrónico: <https://wwwn.cdc.gov/dcs/>