

MENSAJES CLAVE - TEMPORADA DE HURACANES DEL 2017

Evento: Temporada de huracanes 2017

Fecha de hoy: 2 de octubre de 2017

Este documento con mensajes clave es para uso interno y externo. Contiene los mensajes que han sido aprobados para usar en la creación de otros materiales relacionados con la respuesta a esta emergencia.

La información recientemente actualizada en este documento aparece en letra oscura de color azul.

Mensajes clave

CONTENIDO

Antecedentes	5
Puntos destacados de la actualización	5
Mensajes prioritarios de la salud pública relacionados con el huracán María.....	5
Evite manejar por áreas inundadas	7
Manténgase a salvo en una inundación	7
Higiene personal y lavado de manos	8
Enfermedades diarreicas	9
Infecciones de heridas	9
Vacunas	10
Tétanos.....	12
Peligros relacionados con los animales	13
Los mosquitos y los huracanes	14
Los mosquitos después de los huracanes Harvey, Irma y María	15
Prevenga las picaduras de mosquitos.....	16
Dengue	16
Virus del Nilo Occidental.....	17
Zika	17
Texas	19
Florida	19
Territorios de los EE. UU.	19
Puerto Rico.....	20
Islas Vírgenes de los Estados Unidos	20
Exposiciones a sustancias químicas y al petróleo	20



Deslizamientos de tierra y aludes de barro	21
Al regresar a casa	24
Limpieza y desinfección de su casa	24
Dentro de la casa	24
Moho (hongos).....	25
Fuera de la casa.....	28
Albergue seguro	28
Evite la intoxicación con monóxido de carbono	29
Cortes de electricidad y peligros eléctricos	30
Impacto de los cortes de electricidad en el almacenamiento de las vacunas.....	31
Manténgase seguro en el calor extremo	33
Beba agua limpia y segura y coma alimentos seguros	34
Cómo prepararse para las necesidades de alimentos y agua.....	34
Después de la tormenta.....	36
Alimentos	37
Agua	38
Medicamentos	42
Protéjase de la contaminación del aire.....	43
Cómo sobrellevar los efectos emocionales de un desastre.....	44
Grupos vulnerables	46
Las mujeres embarazadas.....	46
Las madres que están amamantando.....	48
Los bebés	48
Los niños	49
Los adultos mayores	50



Las personas con discapacidades.....	51
Las personas con afecciones crónicas.....	51
La seguridad de las mascotas.....	51
Actividades de los CDC.....	52
Recursos adicionales en Internet y en los medios sociales	53
Para obtener más información	53



ANTECEDENTES

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (ATSDR) están trabajando con agencias federales, estatales y locales, así como con socios en el sector de la salud mundial, en la respuesta a los huracanes Harvey, Irma y María.

Este documento resume los mensajes clave que han sido aprobados sobre los huracanes Harvey, Irma y María y la respuesta de los CDC y sus socios. Será actualizado a medida que haya nueva información disponible y será distribuido regularmente. Por favor comparta este documento con otras personas cuando sea pertinente.

La información recientemente actualizada aparece en letra oscura de color azul; los mensajes y el contenido de la respuesta anteriormente aprobados aparecen en negro.

PUNTOS DESTACADOS DE LA ACTUALIZACIÓN

A continuación, se presentan algunas de las principales actualizaciones a los mensajes clave de los CDC para la semana del 29/9.

- Recomendaciones adicionales para la vacunación de personas desplazadas por un desastre (páginas 10-11)
- Información acerca de los mosquitos y las enfermedades transmitidas por vectores, como el dengue, el virus del Nilo Occidental y el virus del Zika, en lo que concierne a los huracanes Harvey, Irma y María en Texas, la Florida, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos (páginas 13-20)
- Información de contacto para personas que hablan español en los Estados Unidos, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos que busquen ayuda de la línea de SAMHSA para sobrellevar la angustia provocada por desastres [Página 42]
- Una nueva sección sobre deslizamientos de tierra y aludes de barro, que incluye información acerca de los riesgos para la salud y medidas de protección (Páginas 21-23)

MENSAJES PRIORITARIOS DE LA SALUD PÚBLICA RELACIONADOS CON EL HURACÁN MARÍA

Esta semana, las prioridades relativas a la salud y seguridad en Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos son promover la seguridad de los alimentos, el agua y los medicamentos; evitar las lesiones relacionadas con los cortes de electricidad; y el control de vectores.

Mantenga los alimentos, el agua y los medicamentos seguros.

Agua: No use 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 preparar fórmulas para bebés.



- [El agua comúnmente se puede hacer segura para beber al hervirla y añadirle desinfectantes.](#)
- Si usa un filtro ensamblado (como un filtro conectado a una jarra o a su lavamanos/lavaplatos), el agua filtrada debe [hervirse o desinfectarse](#) antes de usar.
- IMPORTANTE: El agua contaminada con combustible o sustancias químicas tóxicas no pasará a ser segura si se hierve o desinfecta.
- Siga las recomendaciones locales relativas a hervir o tratar el agua en su área.

Alimentos: 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.

Medicamentos Ciertos medicamentos necesitan ser refrigerados para mantener su eficacia, como 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 de un medicamento refrigerado, úselo solo hasta que consiga nuevos suministros. Reemplace todos los medicamentos que necesitan refrigeración tan pronto como sea posible.

- Recursos para personas con [enfermedades crónicas o discapacidades](#)

Manténgase seguro durante los cortes de electricidad.

- NUNCA toque un cable del tendido eléctrico caído.
- No maneje en agua estancada si en el agua hay líneas del tendido eléctrico caídas.
- Si un cable del tendido eléctrico cae sobre su auto mientras maneja, quédese dentro del vehículo y siga manejando para alejarse del cable.
 - Si el motor se para, no apague su auto. No permita que nadie toque el vehículo. Llame o pídale a alguien que llame a la compañía eléctrica local y a los servicios de emergencia.
- Mantenga los generadores a una distancia mínima de 20 pies de su casa. No use parrillas para cocinar adentro. Los gases pueden matar.

Si hace calor, vaya a un lugar más fresco, tome unos sorbos de agua y dúchese con agua fría.

Prevenga las picaduras de mosquitos, y aléjese de los animales salvajes o callejeros.

Prevenga las picaduras de mosquitos:

- Use camisas de manga larga y pantalones largos.
- Permanezca en lugares con aire acondicionado y con mallas o telas metálicas en las puertas y ventanas para evitar que entren mosquitos.
- Trate su ropa y equipos con permetrina o compre artículos que ya vengán tratados (excepto en Puerto Rico, en donde la permetrina no es eficaz).
- Use repelentes de insectos registrados en la Agencia de Protección Ambiental (EPA) en la piel expuesta. 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.
 - [Vea la herramienta para búsquedas de la EPA aquí.](#)
 - Siempre siga las instrucciones en la etiqueta del producto.



- Vuelva a aplicar el repelente de insectos según las instrucciones.
- No 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 con un mosquitero.
 - A continuación, vea las recomendaciones sobre los repelentes de insectos para niños.

Para obtener más información, vea [Cómo prevenir las picaduras de mosquitos](#).

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.

EVITE MANEJAR POR ÁREAS INUNDADAS

Evite manejar por áreas inundadas y aguas estancadas. Apenas seis pulgadas de agua pueden hacer que pierda el control de su vehículo, y dos pies de agua pueden arrastrar y llevarse su auto. ¡Devuélvase, no se ahogue!

Durante el huracán Matthew en octubre del 2016, la mayoría de las muertes fueron por ahogamiento y la mayor parte de esos ahogamientos estuvieron relacionados con manejar en el agua.

MANTÉNGASE A SALVO EN UNA 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 locales de vigilancia o aviso de inundaciones y las respectivas instrucciones.
- Todas las personas tienen riesgo de ahogarse en aguas de inundaciones, 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 automóviles no proporcionan protección adecuada contra las aguas de inundación. Podrían ser arrastrados o apagarse en el agua que se mueve.
- 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 bajo 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 las válvulas principales de gas.
- Tenga a la mano el 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.

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 jabón y agua que haya sido hervida o desinfectada. Siga estos pasos para asegurarse de que [se lave las manos](#) adecuadamente:

- Mójese las manos con agua corriente y limpia (tibia o fría) y jabónelas.
- Frótese las manos hasta formar espuma y restriéguelas bien; asegúrese también de restregar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Siga frotándose las manos por lo menos durante 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.

Se puede crear una [estación temporal para el lavado de las manos](#) usando una jarra grande que contenga agua limpia (por ejemplo, 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, para bañarse o ducharse solo debería usarse agua limpia y segura. A veces, el agua que no es segura para beber puede usarse para bañarse, pero tenga cuidado de no tragar nada de ella **ni que le entre en los ojos**.

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 o bañarse. Si ha ocurrido una inundación de gran magnitud o sospecha que su pozo de agua puede estar contaminado, comuníquese con el



departamento de salud local, estatal o tribal para obtener consejos específicos sobre el análisis y la desinfección de pozos de agua.

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.
- Lave las manos de los niños con agua y jabón con frecuencia (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 más información sobre cómo desinfectar ciertos juguetes hechos con materiales no porosos, visite la [sección "Limpieza y desinfección con cloro" en la página web de los CDC "Agua saludable"](#).

INFECCIONES DE HERIDAS

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

- Evite el contacto con 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 con agua limpia y jabón.
- Si una herida se pone roja, se inflama o tiene secreciones, busque atención médica de inmediato.
- Los vibriones son bacterias que se presentan en forma natural y que viven en ciertas aguas costeras. Pueden causar infecciones de la piel cuando una herida abierta está expuesta al agua salada o a una mezcla de agua salada y dulce, lo que puede ocurrir durante una inundación.

El riesgo de lesiones es alto durante un huracán y otros desastres naturales, así como después de que estos hayan pasado. La rápida administración de primeros auxilios puede ayudar a curar heridas pequeñas y a prevenir infecciones. **Lávese las manos con agua y jabón antes y después de suministrar primeros auxilios en una herida para evitar infecciones.** 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 tiene un riesgo especial de infección (como una mordedura de perro o una herida punzante causada por un objeto sucio);
- una herida que no ha sanado muestra signos de infección (aumento del dolor, hinchazón, enrojecimiento, supuración o le da fiebre a la persona).

Cómo tratar las heridas menores

- Lávese cuidadosamente las manos con agua limpia y jabón si es posible.
- Evite tocar la herida con los dedos mientras hace el tratamiento (si es posible, use guantes desechables de látex).
- Retire las piezas de joyería y ropa que estén cercanas a 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.
 - Moje la herida cuidadosamente con agua embotellada o agua limpia de la llave (es preferible usar solución salina si está 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 hayan sido limpiadas. Las heridas que no se han limpiado correctamente pueden retener bacterias y causar infecciones.
- Si es posible, proporcione medicamentos para calmar el dolor.

Otras consideraciones

- Es de esperarse que haya varios tipos de infecciones debido a la exposición de las heridas al agua estancada, a la vida marina o al 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 o suciedad incrustados que pueden causar infecciones.
- Es más probable que se infecten las lesiones por aplastamiento que las heridas causadas por cortaduras.
- Tome medidas para prevenir el tétanos.

VACUNAS



Las recomendaciones provisionales para la vacunación de personas desplazadas por un desastre se encuentran disponibles en la siguiente página:

- <https://www.cdc.gov/disasters/disease/vaccrecdisplaced.html>

El propósito de estas recomendaciones es doble:

1. Asegurarse de que los niños, los adolescentes y los adultos estén protegidos contra las enfermedades prevenibles con vacunas de acuerdo con las recomendaciones vigentes. Es poco probable que los registros de vacunación de un gran número de adultos y niños evacuados estén disponibles. El uso del sistema de información de vacunación (IIS) puede ser una importante herramienta para los proveedores de atención médica. Si es posible, es importante mantener las vacunas al día.
2. Reducir las probabilidades de que ocurran brotes de enfermedades prevenibles con vacunas en lugares con grandes grupos de personas.

Los calendarios de las vacunas recomendadas en forma rutinaria, fáciles de leer, se encuentran en la siguiente página: <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/index.html>

Vacunación en el caso de lugares con grandes grupos de personas:

Además de las vacunas que se aplican de forma rutinaria como parte de los calendarios de vacunación para niños, adolescentes y adultos, las siguientes vacunas deben administrarse a los evacuados que estén viviendo en lugares con grandes grupos de personas, 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. Para obtener información adicional, vea ([MMWR 2017 Aug 25;66\[2\]:1-20](#)).
- **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.

Las siguientes vacunas no deberían ser necesarias, en forma rutinaria, para los evacuados que estén viviendo en lugares con grandes grupos de personas, a menos que esté indicado lo contrario:

- **Hepatitis A:** 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 evacuados 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 infectadas 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 MMR que tienen virus vivos. La determinación de quién debe vacunarse debe basarse en lo que reporte la persona.

TÉTANOS

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

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 puede usar la Td o la vacuna de refuerzo contra el tétanos que también protege contra la tosferina o pertussis (Tdap); ponerse la vacuna Tdap en lugar de la Td como un refuerzo contra el tétanos durante la edad adulta es recomendable para mantener la protección contra la tosferina.
- En los siguientes sitios web de los CDC se puede encontrar orientación sobre la vacunación contra el tétanos.
 - <https://www.cdc.gov/es/disasters/floods/workersafety.html>
 - <https://www.cdc.gov/disasters/disease/immunizationqa.html>
 - <https://www.cdc.gov/disasters/disease/tetanus.html>
 - <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/index.html>

Si tiene heridas, debe hacerse una evaluación que determine si necesita una 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 inundación:

- La exposición a aguas de inundación no aumenta el riesgo de contraer tétanos. Sin embargo, algunas personas podrían tener heridas en la piel causadas por objetos punzantes o clavos, cortes, moretones, laceraciones o rasguños (u otro tipo de lesiones en la piel) que se podrían contaminar con aguas de inundación, desechos de seres humanos o animales, tierra, suciedad o saliva. Además de tratar estas heridas, se debe evaluar si esas personas han sido vacunadas y, si fuera necesario, administrar la vacuna contra el tétanos adecuada a la edad. En algunas de estas



situaciones, puede que el médico **o el proveedor de atención médica** decida que es necesario poner 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 simplificar considerablemente 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 los voluntarios pueden correr el 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.

Las campañas de vacunación masiva para prevenir el tétanos durante una inundación **no son necesarias**

- **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.**

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. Consulte la sección "Eliminación de animales muertos" para ver las respuestas a las preguntas frecuentes.
- 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

- Elimine las fuentes de alimento, el agua y los artículos que puedan atraer a los roedores.
- Lave los platos, las ollas y los utensilios de cocina inmediatamente después de usarlos.
- Bote la basura y los escombros tan pronto como sea posible.



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

- Esté atento a las serpientes que puedan estar nadando en el agua para llegar a terrenos más altos y a aquellas que puedan estar escondidas debajo de escombros u otros objetos.
- Si ve una serpiente, aléjese lentamente y no la toque.
- Si usted o alguien que conoce ha sido mordido, trate de ver y recordar el color y la forma de la serpiente. Esta información puede ser útil para el tratamiento de la mordedura.
- Mantenga quieta y calmada a la persona que ha sido mordida. Esto puede retardar la propagación del veneno si la serpiente es venenosa. Busque atención médica lo antes posible. Llame al 911 o a los servicios médicos de 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 calmada y que no se mueva.
 - Cubra la mordedura con un vendaje limpio y seco.

La peste:

Hay informes que dicen que las aguas de inundación conllevan el peligro de la peste. Esto es FALSO. La peste es una enfermedad rara en los Estados Unidos. Se transmite a través de las pulgas, no de las aguas de inundación. Los CDC no prevén ver un mayor riesgo de peste a causa del huracán Harvey. Para saber más sobre la peste, visite <https://www.cdc.gov/plague/>

LOS MOSQUITOS Y LOS HURACANES

- Por lo general, los mosquitos adultos no sobreviven a los vientos intensos de un huracán.
- Inmediatamente después de un huracán **puede haber** inundaciones. Los mosquitos nacen de los huevos depositados en el suelo por mosquitos de agua de inundación, durante las **lluvias o** inundaciones previas. Esto trae como consecuencia la aparición de grandes poblaciones de mosquitos de agua de inundación. A la mayoría de estos mosquitos se los considera como mosquitos molestos.
- En general, los mosquitos molestos no propagan virus que enfermen a las personas. Los tipos de mosquitos que pueden transmitir virus pueden aumentar en un periodo de 2 semanas a 2 meses después de un huracán, especialmente en las áreas que no se inundaron pero que tuvieron más lluvias de lo habitual.
- **En áreas con mosquitos *Aedes aegypti* y propagación local de zika, chikunguña o dengue, el aumento de las lluvias puede ocasionar un aumento en el nacimiento de este tipo de**



mosquitos, cuyos huevos se encuentren en envases o contenedores que contengan agua. Puede que las personas corran un mayor riesgo de infectarse con estos virus y deberían tomar medidas para protegerse de las picaduras de mosquitos.

- 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. Los CDC no esperan ver un aumento considerable de las enfermedades transmitidas por mosquitos, pero no pueden predecir con claridad si estas enfermedades aumentarán en las áreas afectadas por los huracanes. Los CDC continuarán trabajando con los departamentos de salud estatales y territoriales para monitorear la situación y proporcionar asistencia técnica según sea solicitada en las áreas afectadas por los huracanes Harvey, Irma y María. Los CDC compartirán información con todos sus socios a medida que esté disponible.
- La gran cantidad de mosquitos molestos pueden afectar los esfuerzos de recuperación. Por este motivo, los expertos locales o estatales en el control de mosquitos con frecuencia tomarán las medidas necesarias.
- **Si bien las inundaciones causadas por los huracanes pueden tener graves consecuencias y se prevé un aumento en las poblaciones de mosquitos durante las próximas semanas, los CDC no esperan ver un aumento considerable en la cantidad de personas que contraigan enfermedades transmitidas por mosquitos. Los CDC trabajarán de cerca con los funcionarios locales y estatales del área de salud para monitorear la situación y tomar medidas si es necesario.**

LOS MOSQUITOS DESPUÉS DE LOS HURACANES HARVEY, IRMA Y MARÍA

- **Se espera que las poblaciones de mosquitos aumenten en las áreas afectadas por los huracanes, como Texas, la Florida, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.**
- **Hasta el momento, los CDC no han recibido reportes de un aumento en las enfermedades transmitidas por mosquitos en ninguna de las áreas afectadas por los huracanes.**
- **No hay datos disponibles sobre el impacto de un huracán seguido de otro, pero no se espera que sea diferente del impacto ocasionado por un huracán de gran magnitud.**
- **Los CDC continuarán trabajando con los departamentos de salud estatales y territoriales para monitorear la situación y proporcionar asistencia técnica según sea solicitada en las áreas afectadas por los huracanes Harvey, Irma y María. Los CDC compartirán información con todos sus socios a medida que esté disponible.**
- **Los CDC no pueden predecir si las enfermedades transmitidas por mosquitos aumentarán en las áreas afectadas por los huracanes.**
 - **Muchas áreas de los Estados Unidos tienen el tipo de mosquitos que pueden infectarse y propagar los virus del Zika, del dengue y del chikunguña (*Ae. aegypti* y *Ae. albopictus*) y el virus del Nilo Occidental (diversas especies de *Culex*).**
 - **Los CDC mantendrán y mejorarán su capacidad para identificar el virus del Zika y para hacer pruebas de detección de este virus y de otras enfermedades transmitidas por los mosquitos.**



PREVENGA LAS PICADURAS DE MOSQUITOS

La mejor manera de prevenir las enfermedades transmitidas por los mosquitos es [protegerse y proteger a su familia de las picaduras de mosquitos](#).

- Use camisas de manga larga y pantalones largos.
- Permanezca en lugares con aire acondicionado y con mallas o telas metálicas en las puertas y ventanas para evitar que entren 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).

Use repelentes de insectos registrados en la Agencia de Protección Ambiental (EPA) en la piel expuesta. 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.

- [Vea la herramienta para búsquedas de la EPA aquí \(en inglés\)](#).
- Siempre siga las instrucciones en la etiqueta del producto.
- Vuelva a aplicar el repelente de insectos según las instrucciones.
- No 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](#)

- Generalmente, después de un huracán o una inundación, el departamento de salud o el distrito de control de mosquitos tomará 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.

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 un mosquito infectado.
- Se estima que cada año hay más de 100 millones de casos de dengue alrededor del mundo.



El dengue después de los huracanes Harvey, Irma y María:

- Antes de los huracanes Harvey e Irma, no hubo propagación local del dengue transmitido por los mosquitos *Aedes* en Houston o Florida, ni en otras áreas afectadas por inundaciones.
- **Este año se ha reportado la propagación local de zika y dengue en Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos. Aunque las inundaciones causadas por los huracanes recientes tienen graves consecuencias y sí prevemos un aumento en la población de mosquitos en las próximas semanas, no esperamos ver casos de dengue en las áreas afectadas debido a las inundaciones.**

VIRUS DEL NILO OCCIDENTAL

- [El virus del Nilo Occidental](#) se transmite a las personas con mayor frecuencia a través de las picaduras de mosquitos.
- En América del Norte, los casos de infecciones 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, muchas personas infectadas por el virus del Nilo Occidental no presentan síntomas.
- Aproximadamente 1 de cada 5 personas infectadas presenta fiebre y otros síntomas.
- Alrededor de 1 de cada 150 personas infectadas presenta una enfermedad grave, a veces mortal.
- Aunque las mujeres embarazadas no corren un mayor riesgo de infección por virus del Nilo Occidental, deberían tomar medidas para prevenir las picaduras de mosquitos.

El virus del Nilo Occidental después de los huracanes Harvey e Irma:

- Este verano se han reportado casos de infección por el virus del Nilo Occidental en Texas y en la Florida.
- Aunque las inundaciones causadas por los huracanes Harvey e Irma tienen graves consecuencias y sí prevemos un aumento en la población de mosquitos en las próximas semanas, no se espera que los casos de infección por el virus del Nilo Occidental aumenten en las áreas afectadas por causa de las inundaciones.

ZIKA

- El [virus del Zika](#) se transmite a las personas con mayor frecuencia a través de la picadura de un mosquito de la especie *Aedes* (*Ae. aegypti* y *Ae. albopictus*) infectado.
- Una persona infectada, aunque no muestre síntomas, también lo puede pasar durante las relaciones sexuales sin condón.
- Si una mujer embarazada se infecta con el virus del Zika, se lo puede pasar a su feto, lo cual podría causar defectos de nacimiento, incluidos la microcefalia y otros defectos cerebrales graves.



- Muchas personas infectadas con el virus del Zika no tienen síntomas o solo tienen síntomas leves. En el caso de quienes tengan síntomas, generalmente estos 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 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.

El Zika después de los huracanes Harvey, Irma y María:

- **En todas las Américas han ocurrido brotes y la transmisión local del virus ha sido reportada en el territorio continental de los Estados Unidos (Texas y la Florida) y en los territorios de los Estados Unidos (Puerto Rico e Islas Vírgenes). Para obtener más información, vea las [áreas con riesgo de Zika](#).**
- **Los tipos de mosquitos que transmiten el virus del Zika [viven en muchas áreas](#) de los Estados Unidos, como en Texas y la Florida, y en los territorios de los EE. UU., como en Puerto Rico y las Islas Vírgenes.**
- **El 2 de junio del 2017 se retiró la designación de área amarilla al condado de Miami-Dade, en la Florida.**
- **Hasta el 29 de agosto del 2017, los CDC, con la colaboración del Departamento de Servicios Estatales de Salud de Texas, han actualizado las directrices para las personas que viajen a Brownsville, Texas, o vivan allí, con el fin de retirarle a esa localidad la designación de área de advertencia de Zika (amarilla).**
- **Si bien no se sabe cuál es el nivel de riesgo de la transmisión del virus del Zika una vez que se retira la designación de área amarilla, es muy probable que sea bajo. Sin embargo, puede que ocurran casos esporádicos.**
- **Por este motivo, los CDC recomiendan que las personas que vivan en el condado de Miami-Dade (Florida), Brownsville (Texas), Puerto Rico o las Islas Vírgenes de los Estados Unidos, o que viajen a estos lugares, continúen protegiéndose contra las enfermedades transmitidas por los mosquitos, incluido el virus del Zika.**
- **Después de que se retiraron las designaciones en estas áreas, en los meses anteriores a los huracanes Harvey e Irma, no hubo propagación local del virus del Zika, transmitido por los mosquitos *Aedes*, en Houston o la Florida, ni en otras áreas afectadas por inundaciones en el territorio continental de los Estados Unidos. No obstante, en el 2017, la propagación local ha estado ocurriendo en Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.**
- **Estados del territorio continental de los EE. UU.: Aunque las inundaciones causadas por los huracanes tienen graves consecuencias y sí prevemos un aumento en la población de mosquitos en las próximas semanas, no esperamos ver casos de Zika en las áreas afectadas, como resultado de las inundaciones.**



TEXAS

- El huracán Harvey tocó tierra a lo largo de la costa central de Texas el 25 de agosto del 2017.
- **Brownsville, Texas** había estado designada previamente como área de advertencia de zika (amarilla), pero esa designación se retiró el 29 de agosto del 2017. Esto significa que ya no hay más recomendaciones con relación a los viajes a Brownsville y el virus del Zika. Sin embargo, puede que ocurran casos esporádicos allí o en los alrededores (p. ej., en el Valle Bajo del Río Grande). Por este motivo, los CDC recomiendan que las personas que vivan en Brownsville (Texas) y las áreas más sureñas del estado, o que viajen a estos lugares, continúen protegiéndose contra las enfermedades transmitidas por los mosquitos, incluido el virus del Zika.
- El Departamento de Servicios Estatales de Salud de Texas está trabajando con los condados que han pedido ayuda para el control de mosquitos, con el fin de coordinar la fumigación.
- Las actualizaciones acerca del control de mosquitos en Texas se pueden encontrar en la siguiente página: <http://dshs.texas.gov/news/releases/2017/20170906.aspx>

FLORIDA

- El huracán Irma tocó tierra en la zona sur de las los Cayos de la Florida (Florida Keys) el 10 de septiembre del 2017.
- El condado de Miami-Dade había estado designado previamente como área de advertencia de zika (amarilla), pero esa designación se retiró el 2 de junio del 2017. Esto significa que ya no hay más recomendaciones con relación a los viajes al condado de Miami-Dade en la Florida y el virus del Zika. Si bien no se sabe cuál es el nivel de riesgo de la transmisión del virus del Zika una vez que se retira la designación de área amarilla, es muy probable que sea bajo. Sin embargo, puede que ocurran casos esporádicos. Por este motivo, los CDC recomiendan que las personas que vivan en el condado de Miami-Dade, o viajen a este lugar, continúen protegiéndose contra las enfermedades transmitidas por los mosquitos, incluido el virus del Zika.
- En el sur de la Florida se están llevado a cabo actividades para controlar a los mosquitos, incluso la fumigación.

TERRITORIOS DE LOS EE. UU.

- Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los EE. UU. tienen el tipo de mosquitos que pueden infectarse y propagar los virus del Zika, del dengue y del chikunguña (*Ae. aegypti* y *Ae. albopictus*).
- Los CDC continuarán trabajando con los departamentos de salud de Puerto Rico y de las Islas Vírgenes de los EE. UU. según se requiera.
- Puerto Rico no vio un aumento significativo en los casos de dengue después del huracán Georges en 1998.
- América Central tampoco vio un aumento significativo en los casos de dengue después del huracán Mitch en 1998.



PUERTO RICO

- Los huracanes Irma y María causaron inundaciones de gran magnitud y devastación en Puerto Rico en septiembre del 2017.
- Este año se ha reportado la propagación local de zika y dengue en Puerto Rico.
- No se han reportado casos de chikunguña en el 2017.
- Puerto Rico no fumigó para eliminar los mosquitos molestos ni aquellos que propagan enfermedades (como el *Ae. aegypti*) después del huracán Irma.
- Los CDC no saben si Puerto Rico va a fumigar para eliminar los mosquitos molestos o aquellos que propagan enfermedades (como el *Ae. aegypti*) después del huracán María.

ISLAS VÍRGENES DE LOS ESTADOS UNIDOS

- Los huracanes Irma y María causaron inundaciones de gran magnitud y devastación en las Islas Vírgenes de los Estados Unidos en septiembre del 2017.
- Se han reportado casos locales de zika y dengue en las Islas Vírgenes de los Estados Unidos en el 2017.
- No se han reportado casos de chikunguña en el 2017.
- En las Islas Vírgenes de los EE. UU. no se fumigó para eliminar los mosquitos molestos ni aquellos que propagan enfermedades (como el *Ae. aegypti*) después del huracán Irma.
- Los funcionarios de las Islas Vírgenes de los EE. UU. están preparando una solicitud a FEMA para que se aplique un larvicida desde el aire.

Para obtener más información sobre el virus del Zika, haga clic aquí.

<https://espanol.cdc.gov/enes/zika/about/index.html>

Para obtener más información sobre el virus del Zika y el embarazo, haga clic aquí.

<https://espanol.cdc.gov/enes/zika/pregnancy/index.html>

Para obtener más información sobre la prevención del virus del Zika, haga clic aquí.

<https://espanol.cdc.gov/enes/zika/prevention/index.html>

EXPOSICIONES A SUSTANCIAS QUÍMICAS Y AL PETRÓLEO

- Tome medidas extremas de precaución cuando regrese a su área después de una inundación. Tenga en cuenta los posibles peligros químicos que podría encontrar durante la recuperación después de las inundaciones. Es posible que las aguas de la inundación hayan enterrado o movido de sus lugares de almacenaje normal recipientes con productos químicos peligrosos, tales como disolventes y 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 están 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 de sustancias químicas secas que tenga en su casa o garaje y que se hayan podido mojar debido a las inundaciones 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 presentes en el 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 trabajadores de respuesta a emergencias deben usar ropa adecuada y equipo de protección personal cuando laboren bajo 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 recomendaciones acerca de cómo protegerse.
- Los CDC tienen información general relacionada con las emergencias químicas disponible en línea aquí: (<https://emergency.cdc.gov/chemical/overview.asp>). Los temas tratados incluyen lo que es una emergencia química, cuándo evacuar el lugar, cuándo refugiarse en el sitio donde se encuentre ("*shelter in place*"), y cómo asearse después de una exposición química y manipular la ropa contaminada.

DESLIZAMIENTOS DE TIERRA Y ALUDES DE BARRO

- **Los deslizamientos de tierra suceden cuando grandes cantidades de rocas, tierra o detritos (masa sólida descompuesta) bajan por una pendiente.**



- Los aludes de barro, también conocidos como flujos de lodo o deslizamientos de barro, son un tipo común de deslizamiento de tierra que tiende a desplazarse formando canales a gran velocidad.
- 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 el agua se acumula rápidamente en la tierra y causa un repentino aumento de rocas, tierra y detritos saturados con 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 los incendios forestales o cambios en el terreno hechos por el hombre han destruido la vegetación son particularmente propensas a los deslizamientos de tierra durante y después de lluvias torrenciales.

Los riesgos para la salud que presentan 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:

- Corrientes rápidas de agua o detritos que pueden provocar traumatismos.
- Cables eléctricos, tuberías de agua o gas y alcantarillas averiadas que pueden causar lesiones o enfermedades.
- Carreteras y vías férreas cortadas que pueden poner en peligro a los automovilistas y afectar el transporte y acceso a la atención médica.

Qué áreas están en riesgo

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

- Áreas donde los incendios forestales o los cambios en el terreno hechos por el hombre han destruido la vegetación.
- Zonas donde ya han ocurrido deslizamientos de tierra.
- Pendientes empinadas y áreas ubicadas en la falda de las laderas o los barrancos.
- Laderas que han sido alteradas por la construcción de edificios y caminos.
- Canales a lo largo de riachuelos o ríos.
- Áreas hacia las que se dirigen las aguas de escorrentía.

Qué puede hacer para protegerse



Antes de las tormentas y lluvias fuertes

- Dé por sentado que las pendientes empinadas y las áreas quemadas por los incendios forestales son propensas a los deslizamientos de tierra y a los 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 del condado o el departamento de planificación del condado, el servicio geológico o el departamento de recursos naturales del estado, o los departamentos de geología de las universidades.
- Comuníquese con las autoridades locales para averiguar los planes de emergencia y evacuación.
- Elabore un plan de emergencia y evacuación para su familia y su negocio.
- Elabore un plan de comunicación de emergencia en caso de que los miembros de su familia queden separados.
- Si vive en un área propensa a los deslizamientos de tierra, considere abandonar el lugar.

Durante las tormentas y lluvias fuertes

- Escuche la radio o vea la televisión para enterarse de las advertencias de lluvias intensas o para obtener información e instrucciones de las autoridades locales.
- Manténgase atento para ver si se producen repentinos aumentos o disminuciones en los niveles de agua de los riachuelos o arroyos ya que podrían indicar la existencia de un alud de barro corriente arriba. Una corriente fina de barro puede preceder a una corriente más grande.
- Fíjese en si se han inclinado los árboles, postes de teléfono, cercas o paredes, así como si aparecen huecos o partes descubiertas en las laderas.
- 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 pavimento hundido o detritos.
- 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).

Después de un deslizamiento de tierra o alud de barro

- Manténgase alejado del lugar. Después de un deslizamiento de tierra o alud de barro pueden ocurrir 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.

AL REGRESAR A CASA

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

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SU CASA

Al regresar a su casa luego de un huracán o 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:

DENTRO DE LA CASA

- 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 el 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 envase.**



- Retire y deseche artículos que no pueda lavar y desinfectar (como colchones, alfombras, almohadillado de alfombras, tapices, muebles tapizados, cosméticos, animales rellenos, juguetes de bebés, almohadas, artículos esponjosos o de goma, libros, revestimientos de muros y paredes y la mayoría de productos de papel).
- Retire y deseche los paneles de yeso y el material de aislamiento contaminados con aguas residuales o de inundación.
 - Esto debe incluir el material que esté a un pie por encima del nivel más alto del agua.
- Realice una limpieza a fondo de todas las superficies sólidas (como pisos, concreto, molduras, muebles metálicos y de madera, mesones 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 o la ropa de cama no contaminada.
- Lave con agua caliente y detergente la ropa contaminada con aguas residuales o de la inundación. Se recomienda usar un establecimiento público de lavadoras automáticas para lavar cantidades grandes de ropa y ropa de cama hasta que un profesional haya inspeccionado y hecho el mantenimiento a su sistema séptico para el tratamiento de aguas residuales.
- Busque atención médica inmediata si se lesiona o se enferma.

Desinfecte los juguetes

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

- Prepare un líquido de limpieza, mezclando 1 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 por 20 minutos, los 122 °F por 5 minutos o los 162 °F por 1 minuto.
- Una vez que los juguetes estén limpios, séquelos al aire libre.
- **Los animales de peluche o los juguetes de tela que se mojen con agua de inundación se deben botar.**

Consulte también [Cómo volver a entrar a su casa después de una inundación](#), [Limpieza y eliminación del moho \(hongos\)](#) y [Limpieza y desinfección con cloro después de una emergencia](#).

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 (hongos) y que puede ser un riesgo para la salud de su familia.



Si ha salido moho (hongos) 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 (hongos) 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.

[En la Guía para limpiar el moho \(hongos\) después de un desastre, para dueños e inquilinos hay información detallada.](#)

Personas que están en mayor riesgo por el moho (hongos)

- Las personas con asma, alergias u otras afecciones respiratorias pueden ser más sensibles al moho (hongos).
- 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 (hongos).
- Si tiene un problema respiratorio como el asma, el sistema inmunitario debilitado o está embarazada, trate de no ingresar en un edificio afectado por el moho (hongos).
- **Los niños menores de 12 años tampoco deberían ingresar a los edificios afectados por el moho (hongos).**

Posibles efectos en la salud por la exposición al moho (hongos)

- Las personas que son sensibles **o alérgicas** al moho (hongos) pueden presentar **problemas como ataques de asma, sibilancias**, congestión nasal **o** irritación en los ojos **o en la piel**.
- La exposición al moho (hongos) 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 (hongos), comuníquese con su médico u otro proveedor de atención médica.

Cómo reconocer el moho (hongos)

Puede reconocer el moho (hongos) de las siguientes maneras:

- **Visualmente.** ¿Han perdido color las paredes o el techo, o muestran señales de que hay moho (hongos) o daño causado por el agua?
- Por el olor. ¿Siente un mal olor, como a humedad o a tierra, o un fuerte olor desagradable?

Cómo evitar de manera segura que aparezca moho (hongos)

- Limpie y seque la edificación tan pronto como pueda.
- Abra las puertas y las ventanas.



- Use ventiladores para secar la edificación. Coloque ventiladores para que sople el aire hacia afuera de las puertas o ventanas.
- Consulte la hoja informativa sobre cómo secar su casa, [Cómo volver a entrar a su casa después de una inundación](#).
- Si tiene alguna duda, ¡quítelos! 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 (hongos) 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 (hongos) muerto puede causar reacciones alérgicas en algunas personas.
- Para prevenir el crecimiento de moho (hongos), lave los artículos y las superficies húmedas 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. [Vea las recomendaciones de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias \(FEMA, por sus siglas en inglés\)](#).

Cómo eliminar el moho (hongos)

Para quitar el moho (hongos) 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 limpiando el moho (hongos):

- 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 va a limpiar es de más de 10 pies cuadrados, consulte la guía de la Agencia de Protección Ambiental (EPA) de los Estados Unidos titulada [Remediación del moho \(hongos\) en escuelas y edificios comerciales](#). **También está disponible una [Guía breve sobre el moho \(hongos\), la humedad y su hogar \(en inglés\)](#).**
- Siga siempre las instrucciones del fabricante cuando use cloro o cualquier otro producto de limpieza.
- Para obtener más información sobre la seguridad personal al limpiar después de un desastre natural, consulte [Seguridad y salud de los trabajadores de respuesta a desastres](#).



Proteja su nariz y su boca para no inhalar el moho (hongos):

Antes de ingresar en un edificio afectado por el moho (hongos), 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 (con hongos) o haciendo tareas como arrancar paneles de yeso que tengan moho (hongos), 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 eliminación de moho (hongos)). Este tipo de respirador no lo protegerá contra sustancias químicas o gases en el aire, como productos de limpieza o monóxido de carbono.

FUERA 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 a su sistema séptico para el tratamiento de aguas residuales si sospecha que hay 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 ni la ropa de cama no contaminadas.
- Después de completar la limpieza, lávese las manos con agua limpia y jabón.
- Busque atención médica inmediata si se lesiona o se enferma. Vea información sobre el [cuidado de las heridas](#).

ALBERGUE SEGURO

Siga las recomendaciones para [higiene y cambio de pañales](#) de manera segura al estar en un albergue.

En situaciones de emergencia, es esencial asegurarse de mantener prácticas higiénicas de cambio de pañales para reducir la propagación de los 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 albergues de emergencia deben garantizar el acceso para las personas con discapacidades, incluidas aquellas que usen sillas de ruedas o escúteres (*scooters*) o que tengan dificultad para caminar, personas sordas o con problemas auditivos, y personas ciegas o con problemas de visión.

[Lista de verificación de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades para los albergues de emergencia](#)

Al planificar para recibir a [adultos mayores](#), los funcionarios deben asegurarse de que las instalaciones de los albergues puedan satisfacer las necesidades especiales de esta población. Por ejemplo, los albergues deben:

- Ser accesibles para las personas que necesitan ayuda o ciertas adaptaciones para los cuidados habituales o las actividades de la vida diaria (p. ej., ir al baño, ducharse o bañarse, vestirse, cepillarse el cabello, o acostarse y levantarse de la cama).
- Ser accesibles para las personas que tienen 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 la electricidad (es decir, generadores), calefacción y aire acondicionado.

EVITE LA INTOXICACIÓN CON MONÓXIDO DE CARBONO

El monóxido de carbono (CO) es un gas inodoro e incoloro que puede causar enfermedad y muerte repentinas si se inhala.

Cuando se producen cortes de electricidad durante emergencias, como huracanes o tormentas invernales, el uso de fuentes alternativas de combustibles o electricidad para calentar o enfriar la casa o cocinar puede producir una acumulación de monóxido de carbono en casas, garajes o casas rodantes 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 intoxicación accidental con CO.

La exposición al monóxido de carbono puede provocar la pérdida del conocimiento y la muerte. Los síntomas más comunes de la intoxicación por monóxido de carbono son dolor de cabeza, mareo, debilidad, náuseas, vómitos, dolor en el pecho y confusión. Las personas que están durmiendo o que han estado tomando bebidas alcohólicas pueden morir de intoxicación por monóxido de carbono antes de tener algún síntoma.

Consejos importantes para prevenir la intoxicación por CO

- Nunca use un generador, una máquina de lavar a presión ni un motor a gasolina dentro de su casa, sótano o garaje, ni a menos de 20 pies de las ventanas, puertas o salidas de aire.
- Cuando utilice un generador, use un detector de monóxido de carbono que funcione con pilas o pilas de reserva.
- Nunca use estufas ni hornos a gas para calentar una 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 (marquesina) u otra estructura cerrada aun si las puertas o ventanas están abiertas, a menos que un profesional haya instalado el equipo y colocado un conducto de ventilación. Mantenga las salidas de aire y los ductos libres de desechos, especialmente si hay vientos fuertes. Los desechos que son levantados por el aire pueden obstruir las líneas de ventilación.
- Nunca use una parrilla a carbón o de tipo *hibachi*, una linterna o una estufa portátil (de las que se usan para acampar) dentro de una casa, tienda de campaña o casa rodante.
- Si hace demasiado calor o demasiado frío, busque refugio con amigos o en un albergue comunitario.
- Si sospecha que ocurrió una intoxicación con monóxido de carbono, 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 pueden ayudar a garantizar la seguridad de sus clientes al colocar muy cerca de los generadores que venden información importante para que cada persona se proteja de la intoxicación por CO.

CORTES DE ELECTRICIDAD Y PELIGROS ELÉCTRICOS

- NUNCA toque un cable del tendido eléctrico caído. Llame a la compañía de energía eléctrica para informar que hay cables del tendido eléctrico caídos.
- No **camine ni** maneje en agua estancada si hay cables del tendido eléctricos caídos.
- Si cree que alguien se electrocutó, 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 fuera de ella.
- No toque los cables elevados del tendido eléctrico durante las labores de limpieza u otras actividades.

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

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

Si los circuitos y los equipos eléctricos se mojaron o se cayeron dentro o cerca del agua, desconecte la corriente eléctrica desde el interruptor principal o el fusible del panel de servicio.



- No se meta en agua estancada para lograr acceso al interruptor principal.
- Llame a un electricista para que lo desconecte.

Nunca conecte o desconecte la electricidad ni utilice, apague o encienda una herramienta ni un electrodoméstico eléctrico si está parado en agua.

- No restablezca la energía 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 cualquier pregunta, pídale a un electricista autorizado que revise estos aparatos.

Si ve cables desgastados o chispas al restablecer la corriente eléctrica, o si hay olor a quemado sin que vea fuego, debe desconectar inmediatamente el sistema eléctrico en el panel de circuitos principal.

Consulte con su compañía de energía en cuanto al uso de equipos eléctricos, inclusive los generadores de electricidad.

- No conecte generadores a los circuitos eléctricos de su hogar si no cuenta con los dispositivos de interrupción automática adecuados.
- 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.
- Si puede, apague la fuente de electricidad. 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 esté alejada de la fuente de electricidad, revise su pulso y respiración. Si el pulso o la respiración se ha detenido o está en niveles peligrosamente anormales, empiece de inmediato la reanimación cardiopulmonar (RCP o CPR, por sus siglas en inglés).
- 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 toque quemaduras, no rompa ampollas ni quite ropa quemada. Las descargas eléctricas pueden causar quemaduras dentro del cuerpo, así que asegúrese de que la persona sea llevada al médico.

IMPACTO 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 de los Estados Unidos, pueden ser útiles en las áreas donde los suministros de vacunas se ven afectados por cortes de electricidad temporales:

- No abra congeladores ni 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 continúa:

- Mantenga todos los refrigeradores y congeladores cerrados. Esto ayudará a mantener la masa fría de las vacunas.
- Siga vigilando la temperatura en la medida de lo 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 las exposiciones a temperaturas elevadas.
- Si hay alternativas de almacenamiento disponibles con fuentes de energía confiables (p. ej., un hospital con un generador de energía), se puede considerar la posibilidad de transferir las vacunas a ese lugar. Si se transportan las vacunas, mida la temperatura de los refrigeradores y congeladores al momento de retirarlas. En lo posible, transporte las vacunas siguiendo los procedimientos adecuados de la cadena de frío para su almacenamiento y manipulación o trate de registrar la temperatura a la cual se expusieron las vacunas durante el transporte.

Cuando se restablezca la electricidad:

1. 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 2-8 grados centígrados en el refrigerador, o -15 grados C o menos en el congelador. Asegúrese de registrar la duración de la exposición a la temperatura elevada y la temperatura máxima observada.
2. Si recibe las vacunas de su departamento de salud local o estatal, es posible que ellos se comuniquen con usted con las recomendaciones para recoger información sobre la exposición de las vacunas a temperaturas extremas.
3. Si tiene dudas acerca de la exposición o la eficacia de alguno de sus lotes de vacunas, no las administre hasta que haya consultado con su departamento de salud local o estatal.
4. Mantenga las vacunas expuestas separadas de cualquier producto nuevo que haya recibido y siga almacenando a la temperatura adecuada si es posible.



5. 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 información adicional sobre la conservación de las vacunas durante los cortes de electricidad, consulte las [directrices del Programa Nacional de Vacunación de los CDC](#) (en inglés) o comuníquese con su departamento local o estatal de salud.

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. Para evitar el estrés por calor, usted debería seguir los consejos de los CDC sobre cómo mantenerse seguro en el calor. [Manténgase fresco, hidratado e informado.](#)

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.

[Los adultos mayores \(de 65 años o más\)](#)

[Personas con afecciones crónicas](#)

[Personas que trabajan al aire libre](#)

[Bebés y niños](#)

[Hogares de bajos ingresos](#) u hogares sin aire acondicionado

[Deportistas](#)

[Las mascotas también están en riesgo \(en inglés\).](#)

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. Lea [Signos de advertencia y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor](#) para obtener más información sobre cómo reconocer los síntomas y qué hacer si alguien presenta una de estas enfermedades.



Para obtener más información sobre las enfermedades relacionadas con el calor y su tratamiento, consulte el [sitio web de los CDC sobre el calor extremo](#). [La información para los trabajadores se puede encontrar en el sitio web de NIOSH sobre el estrés provocado por el calor \(en inglés\)](#).

BEBA AGUA LIMPIA Y SEGURA Y COMA ALIMENTOS SEGUROS

CÓMO PREPARARSE PARA LAS NECESIDADES DE ALIMENTOS Y AGUA

Tome las siguientes medidas para asegurarse de que usted y su familia tengan suficientes alimentos y agua (para beber, cocinar, bañarse, etc.) en caso de que ocurra un desastre o una emergencia.

Prepare un abastecimiento de alimentos de emergencia

Un desastre puede interrumpir el abastecimiento de alimentos en cualquier momento. Por eso, planifique tener suficientes alimentos para 3 días. Guarde alimentos con las siguientes características:

- Que puedan almacenarse durante mucho tiempo.
- Que requieran poca o ninguna cocción, agua o refrigeración, por si se interrumpen los servicios públicos.
- Que satisfagan las necesidades de los bebés u 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 y las preparaciones deshidratadas. 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 entre 40 ° y 70 °F.

- 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 se los envuelve bien 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 posibles daños en 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 para acampar.
- Combustible para cocinar, como carbón. (NOTA: Solo use una parrilla de carbón o una estufa para acampar afuera de la casa, para evitar la inhalación de humo y la intoxicación por monóxido de carbono).

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 que dure 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.
- Almacene una botella de blanqueador con cloro de uso doméstico sin aroma para desinfectar el agua y para usar en la limpieza y la desinfección 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.

Recipientes de agua (para limpieza y almacenamiento)

El agua embotellada y sellada que se compra en las tiendas es la fuente de agua de emergencia más confiable.

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



1. Antes de llenarlos con agua segura para usar, tome las siguientes medidas para limpiar y desinfectar los recipientes de almacenamiento:
2. Lave el recipiente con agua y jabón de lavar platos y enjuáguelo por completo con agua limpia.
3. 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 de agua.
4. Cubra el recipiente y agítelo bien para que la solución desinfectante con cloro toque todas las superficies de dentro.
5. Espere al menos 30 segundos y vierta la solución desinfectante fuera del recipiente.
6. 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 puedan sellarse 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 con 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.
- Reemplace cada seis meses el agua que no sea embotellada y comprada en una tienda.
- 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 con agua cerca de sustancias tóxicas como gasolina o pesticidas.

DESPUÉS DE LA 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 es la que está 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.

Alimentos: 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.

Agua: No use 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 preparar fórmulas para bebés.



ALIMENTOS

Las enfermedades transmitidas por los alimentos, o intoxicaciones alimenticias, son un riesgo a causa de los alimentos contaminados con el agua de inundación y los alimentos perecederos que no se hayan guardado a temperaturas seguras debido a cortes del suministro eléctrico. Si los alimentos de origen animal, especialmente las carnes crudas y las aves, no se han guardado a una temperatura segura, los microbios que ya estaban presentes pueden multiplicarse de manera peligrosa. Otros alimentos que no se guarden 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 inusual. 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 el alimento en el interior está decolorado, enmohecido o huele mal.
- Los alimentos que no estén en paquetes o latas.
- Alimentos envasados: Bote los recipientes de alimentos con tapas de rosca, tapas a presión, tapas endentadas, tapas de media rosca, tapas abatibles y tapas que se abren con botón, como también las conservas caseras, porque no se pueden desinfectar. Bote los alimentos que estén en envases de cartón, incluidos el jugo, la leche y la fórmula 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 reusar las latas y las bolsas selladas de alimentos que se preparan a nivel comercial (como los paquetes flexibles, no perecederos de jugo o mariscos):

- Quite las etiquetas si se puede.
- Limpie el polvo o el sedimento.
- Lave las latas y las bolsas con agua y jabón; con agua caliente, si 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 240 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

- Si los bebés están siendo amamantados deben seguir siendo amamantados. Para los bebés que toman fórmula, si es posible se les debe dar la fórmula que viene preparada. Si no es posible utilizar fórmula ya preparada, lo mejor es usar agua embotellada para preparar la fórmula en polvo o concentrada, **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 para tomar y saber si al [hervirla](#) sería 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 las fórmulas 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 mamaderas (*bottle 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 de cortar de madera, **las mamaderas de los biberones (*bottle nipples*) y los chupetes** si han entrado en contacto con las aguas de inundación, porque no se pueden desinfectar de forma adecuada. Limpie y desinfecte en un proceso de cuatro pasos las superficies de contacto con los alimentos:

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 240 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 y no presente grietas y daños. Las chispas pueden filtrarse hasta el ático a través de una grieta no detectada e iniciar un incendio.

AGUA

Agua potable segura



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

- Después de una emergencia, especialmente después de una inundación, puede ser que no haya agua potable o que no sea segura para beber.
- No use agua que usted sospeche o 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 con estiércol del ganado, desechos cloacales, sustancias químicas y otros contaminantes que pueden causar enfermedades si esa agua se usa para beber, bañarse y otras actividades de higiene.

Haga 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, debe **hervirla** para hacerla 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 es 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 tapas herméticas.

Si el agua es 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 tapas herméticas.

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.

Para 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 potable. 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 tapas herméticas.

Cuando use blanqueador 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 blanqueador de cloro 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 potable parásitos como *Cryptosporidium* y *Giardia*, que causan enfermedades.



- Si usted va a elegir un filtro portátil de agua, trate de escoger uno que tenga un filtro de poro suficientemente pequeño para eliminar tanto bacterias como 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.

Recursos para el tratamiento del agua:

Para informarse más sobre los filtros y los tratamientos para el agua que pueden eliminar los microorganismos como los virus, las bacterias y los parásitos (como *Cryptosporidium*), vea la siguiente lista:

- [Cómo hacer que el agua sea segura en una emergencia](#)
- [Guía sobre los filtros de agua \(en inglés\)](#)
- La [Guía para el tratamiento y la desinfección del agua potable en lugares apartados y durante los viajes \(en inglés\)](#) proporciona información sobre la eficacia de varios métodos de tratamiento de agua.
- [Guía sobre el agua y otras bebidas embotelladas a nivel comercial \(en inglés\)](#)
- [Desinfección de emergencia del agua para beber \(en inglés\)](#)

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 puede 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.
- Líquido de frutas y verduras enlatadas.
- El agua de las piscinas y los *spas* 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 en su casa para prevenir que los contaminantes entren al sistema de tuberías.

Fuera de la casa:



El agua de fuentes que estén fuera de la casa debe ser tratada como se ha explicado en la sección **Haga que el agua sea segura**. Estas incluyen:

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

Fuentes no seguras de agua

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 añadidos al agua o los productos químicos en el vinilo pueden hacer que el agua no sea segura de usar).

Pozos privados de agua potable

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 ser contaminados, 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 un suministro de agua seguro 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 es segura, consuma agua embotellada o de cualquier otro suministro seguro de agua.
- 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: [Tratamiento de emergencia para pozos de agua \(en inglés\)](#)

MEDICAMENTOS



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

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

Recursos para personas con [enfermedades crónicas o discapacidades](#)

PROTÉJASE DE LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE

Los CDC remiten a la información de las autoridades de salud estatales y de la EPA con respecto a la contaminación del aire en Texas después del huracán Harvey y en la Florida, Carolina del Sur y Georgia después del huracán Irma. No participamos en la toma de muestras de aire y por lo tanto no podemos abordar riesgos específicos.

Después de una gran tormenta, la quema de escombros, las liberaciones de sustancias químicas y otros incidentes pueden llevar a una mala calidad del aire. Las personas con asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc) o enfermedades cardíacas, además de los bebés y los niños, tienen el riesgo mayor al estar expuestos a la contaminación del aire, pero todas las personas pueden sentir efectos como la 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:

- Pase menos tiempo afuera y más tiempo adentro, donde los niveles de contaminación son generalmente más bajos.
- Si está limpiando después de los daños que ha causado la tormenta, trate de hacer el trabajo en interiores cuando los niveles de contaminación estén altos afuera, y haga el trabajo afuera 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 automóviles y camiones.

Olor:

Los olores son causados por sustancias en el aire que se pueden percibir al inhalar. 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 se presenten signos y síntomas al estar 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 la 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, comuníquese con la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (ATSDR) llamando al 1-800-CDC-INFO (236-4636) o visite el sitio web sobre los olores ambientales: www.atsdr.cdc.gov/odors

CÓMO SOBRELLEVAR LOS EFECTOS EMOCIONALES DE UN DESASTRE

Línea telefónica de SAMHSA para sobrellevar la angustia provocada por desastres (SAMHSA's Disaster Distress Hotline) 1-800-985-5990 (línea TTY para personas sordas o con problemas de audición: 1-800-846-8517) o envíe un mensaje de texto con la palabra TalkWithUs (Háblanos) al 66746. Desde Puerto Rico o las Islas Vírgenes envíe un mensaje de texto con la palabra Háblanos al 1-212-461-4635.

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 del tiempo 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
- Cambios 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:** podría sentirse más estresado o ansioso si cree que no tiene toda la información. Vea, **escuche o lea** las noticias para estar al tanto de la información actualizada por las autoridades. Tenga en cuenta que durante una crisis es probable que corran rumores. Busque fuentes de información que sean confiables.
- **Cuide su cuerpo:** coma alimentos saludables y bien balanceados, haga ejercicio con regularidad, duerma lo suficiente, y evite las drogas y el alcohol. Aprenda más sobre estrategias para el bienestar a fin de mantener la salud mental.
- **Tome descansos:** hágase un tiempo para relajarse y recordarse a sí mismo que los sentimientos fuertes desaparecerán. De tanto en tanto deje de **ver, leer o** escuchar las noticias. Escuchar acerca de la crisis y ver imágenes una y otra vez puede provocar angustia. Trate de hacer algunas actividades que disfrute para regresar a su vida normal y entérese de las últimas noticias cuando se tome un descanso.
- **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; línea TTY para personas sordas o con problemas de audición: 1-800-846-8517
 - Envíe un mensaje de texto con la palabra TalkWithUs al 66746.
 - **Las personas que hablan español, en los EE. UU., pueden llamar al 1-800-985-5990 o mandar el mensaje HÁBLANOS al número 66746.**
 - **Las personas que hablan español en Puerto Rico o las Islas Vírgenes de los EE. UU. pueden llamar o mandar el mensaje HÁBLANOS al número 1-212-461-4635.**

Cómo ayudar a los niños a sobrellevar sus sentimientos

Los niños y los jóvenes también pueden tener problemas emocionales durante y después de una emergencia. Algunos jóvenes reaccionan de inmediato, mientras que otros pueden mostrar signos de dificultades mucho después. Hágase un tiempo para hablar con sus hijos acerca del desastre, limite la



exposición que tengan a la cobertura del desastre en los medios de comunicación, incluidas las redes sociales y, tan pronto como sea posible, retome y mantenga una rutina saludable.

Guía de SAMHSA para padres, cuidadores y maestros

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

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

A continuación, hay algunas sugerencias de cómo ayudar a los niños a sobrellevar sus sentimientos:

- 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 las redes sociales, y ayude a explicarles la información correcta.
- Dígales a los niños que es normal sentirse angustiados. Dígales que no es culpa de ellos.

GRUPOS VULNERABLES

LAS MUJERES EMBARAZADAS

Los huracanes 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 será.
- Mientras esté enferma, beba bastante agua limpia y siga las órdenes del médico o del proveedor de atención médica.
- Es muy importante para todas las mujeres embarazadas beber bastante 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.



- No es bueno que las mujeres tomen algunos medicamentos cuando están embarazadas, mientras que no hay problema que tomen otros.
- Si ya está tomando algún medicamento, hable con su médico [o proveedor de atención médica](#) antes de dejar de tomarlo.
- El uso de generadores, calentadores de ambiente a kerosén, parrillas o cocinas para acampar en un espacio cerrado puede causar intoxicación por monóxido de carbono. Nunca use un generador, una máquina de lavar a presión ni un motor a gasolina dentro de su casa, sótano o garaje, ni a menos de 20 pies de las ventanas, puertas o salidas de aire.
- Cuando utilice un generador, use un detector de [monóxido de carbono que funcione con pilas o pilas de reserva](#) en su casa.
- El monóxido de carbono es un gas que no tiene olor ni color. Es un producto tóxico que puede afectarla tanto a usted como afectar a su bebé. Inhalarlo puede enfermarla mucho. Puede inclusive causarle la muerte. El monóxido de carbono es tóxico en cualquier persona, esté o no esté embarazada.
- Si usted ha inhalado monóxido de carbono, podría sentir ganas de vomitar o sentirse muy cansada.
- Si está teniendo algún problema y cree que pudo haber estado expuesta a monóxido de carbono, debe decírselo al 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 mal 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, debe 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 dar a luz antes de lo previsto o que el bebé nazca con un bajo peso. Es importante escoger maneras saludables de manejar el estrés.

- Entender que el estrés que siente es normal.
- Descansar lo suficiente. Es importante para usted y para el bebé.
- Encontrar 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 acerca de lo que acaba de leer, por favor llame a Mother to Baby al 1-866-626-6847.

LAS MADRES QUE ESTÁN AMAMANTANDO

Se recomienda la lactancia materna 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.

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 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.
- Visite nctsn.org/trauma-types/natural-disasters para obtener más ideas sobre cómo hacer que los niños se sientan seguros después de una tormenta grande.
- Use los consejos sobre cómo mantener a los niños seguros **después de un desastre**.
- 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. Obtenga más información en línea en www.ready.gov/floods.
- Hable con sus hijos sobre dónde irán cuando evacúen la zona, explíqueles que lo hacen para estar 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 de su hijo esté actualizada en la escuela.
- Las inundaciones suponen un peligro especial para los niños. Esté atento a las situaciones peligrosas y [sepa cómo mantener seguros a los niños \(en inglés\)](#).
- No deje nunca solos a los niños pequeños, ni les permita jugar en edificios dañados ni lugares que puedan no ser seguros.
- 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 que las superficies que se dañaron con el agua de la inundación se desinfecten 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 **trastorno del espectro autista** podrían tener dificultades con los cambios en sus rutinas; ayúdelos a anticipar los cambios y dígalos lo que podría suceder. Podría ser útil hacerlo mediante historias.
- 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 ADULTOS MAYORES

Mantenga una lista de los medicamentos, **registros de vacunas**, alergias, equipos especiales, nombres y números de los médicos, farmacéuticos y familiares, junto a los anteojos, medicamentos y dispositivos de movilidad, **como bastón o andador**. Tenga estas cosas listas para llevar en caso de que necesiten evacuar la zona.

Muchos adultos mayores pueden vivir independientemente con la ayuda de amigos, familiares, cuidadores o servicios domiciliarios que les brindan comidas, atención médica en el hogar y ayuda con sus necesidades diarias. 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 del 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 que sean vulnerables; 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 especial debido a 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.
- Las instalaciones del 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 incluir carteles u otras formas de comunicación que los adultos mayores puedan entender.

Más recursos:

<https://www.cdc.gov/phpr/documents/aging.pdf> (en inglés)

https://www.cdc.gov/aging/emergency/planning_tools/planning_guides.htm (en inglés)

<https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/older-adults-heat.html>



LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES

- ¿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. [Más consejos](#) para las personas con discapacidades.
- 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 emergencia.

LAS PERSONAS CON AFECCIONES CRÓNICAS

- [Recursos para personas con trastornos de la sangre](https://www.cdc.gov/ncbddd/disasters/blood.html) <https://www.cdc.gov/ncbddd/disasters/blood.html> (en inglés)
- Resources for people with other chronic conditions: <https://www.cdc.gov/disasters/chronic.html>
- [Recursos para personas con epilepsia y trastornos convulsivos:](https://www.cdc.gov/epilepsy/emergency/index.htm) <https://www.cdc.gov/epilepsy/emergency/index.htm>
- [Recursos para personas con asma:](https://www.cdc.gov/disasters/asthma_control.html) https://www.cdc.gov/disasters/asthma_control.html

LA SEGURIDAD DE LAS MASCOTAS

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

- Haga un plan: los desastres pueden ocurrir sin aviso; por lo tanto, esté preparado para el evento.
- Refugiarse en el sitio: cuando se refugie en su casa con su mascota, asegúrese de elegir una habitación que sea práctica para la mascota.
- 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 mascotas para tener listo lo que pueda necesitar toda su familia. Pídale ayuda a su veterinario para reunir lo que necesitará.
- Protéjase de 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.
- Las mascotas que tengan una enfermedad, pueden transmitirla a las personas durante los desastres naturales. Los desastres naturales pueden contribuir a la transmisión de algunas enfermedades. 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 sobre la seguridad de las mascotas durante una emergencia, visite: <https://www.cdc.gov/features/petsanddisasters/index.html>

ACTIVIDADES DE LOS CDC

El Centro de Operaciones de Emergencia (EOC) de los CDC se ha activado para reunir al personal de esta agencia y de la ATSDR a fin de que trabajen en forma eficiente en las actividades de apoyo a la respuesta local, estatal, federal y mundial a las necesidades de salud pública después de los huracanes Harvey, Irma y María.

Durante eventos de emergencia, los estados lideran los esfuerzos de respuesta y el Gobierno federal proporciona la asistencia de expertos cuando el estado afectado hace una solicitud formal.

A nivel internacional, los países lideran sus propios esfuerzos de respuesta y pueden solicitar la asistencia del Gobierno de los Estados Unidos.

Los CDC y la ATSDR han enviado a la zona a miembros del personal para proveer asistencia médica y ayudar a coordinar otras actividades de respuesta.

- **En Atlanta, el personal de los CDC está trabajando para divulgar al público información de salud y seguridad a través de varios canales; coordinar los esfuerzos de salud pública a nivel federal, estatal y local, y asesorar a sus socios cuando surgen preguntas científicas relacionadas con la salud pública.**
- Miembros del personal están trabajando en el Grupo de Manejo de Emergencias del HHS como intermediarios y expertos en asuntos relacionados con la Reserva Estratégica Nacional (SNS, por sus siglas en inglés).



- Miembros del personal del Equipo de Coordinación de Respuestas a Incidentes (IRCT) del HHS están proporcionando su experiencia en temas relacionados con la calidad del agua y están enviando recursos de la SNS.
- Los Equipos de Ataque al Incidente de las Estaciones Médicas Federales (Federal Medical Station Strike Teams) **están liderando** el establecimiento de las estaciones médicas federales para tratar y atender a los evacuados.
- Los funcionarios del Cuerpo Comisionado enviados a la zona con las Fuerzas de Despliegue Rápido (RDF) incluyen a profesionales médicos y no médicos que operan las estaciones médicas federales.
- Otros expertos en la materia se están preparando para ir a la zona a fin de asesorar/asistir a los funcionarios estatales y locales en los esfuerzos de respuesta como parte del amplio equipo federal.
- Los expertos de los CDC en el sector de la salud mundial están coordinando sus actividades con los socios internacionales para proporcionar asistencia técnica en las áreas afectadas por los huracanes Irma, José **y María**.

RECURSOS ADICIONALES EN INTERNET Y EN LAS REDES SOCIALES

- https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/hurricane_harvey.html
- <https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/index.html>
- <https://www.cdc.gov/nceh/toolkits/hurricanes/default.html> (en inglés)
- <https://www.cdc.gov/es/disasters/floods/index.html>
- <https://www.cdc.gov/nceh/toolkits/floods/default.html> (en inglés)
- <https://www.cdc.gov/disasters/hurricanes/pdf/infographic-be-ready-hurricanes.pdf>
- <https://www.cdc.gov/disasters/hurricanes/educationalmaterials.html>
- https://www.cdc.gov/phpr/infographics/00_docs/beready_floods_spanish.pdf
- https://www.cdc.gov/disasters/mold/report/pdf/2005_moldtable5.pdf (en inglés)
- <http://www.nws.noaa.gov/os/water/tadd/> (en inglés)

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- **Sitio web de los CDC:** <https://www.cdc.gov/spanish/>
- **Sitio web de los CDC sobre el huracán Harvey:**
https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/hurricane_harvey.html
- **Sitio web de los CDC sobre el huracán Irma:** **Error! Hyperlink reference not valid.**



- **Sitio web de los CDC sobre el huracán María:**
https://www.cdc.gov/disasters/hurricanes/hurricane_maria.html
- **Sitio web de los CDC sobre emergencias:** <https://www.emergency.cdc.gov/es/index.asp>
- **CDC-INFO por teléfono:**
 - Lunes a viernes
8:00 a. m. - 8:00 p. m. hora del este
 - 800-CDC-INFO
(800-232-4636)
Línea TTY 888-232-6348
- **CDC-INFO por correo electrónico:** <https://wwwn.cdc.gov/dcs/>
- **Sitios web relacionados**
 - **Sitio web de FEMA:** <https://www.fema.gov/es>
 - **Sitio web de la FDA:** <https://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol/default.htm>

MLS-284005

