

SALUDABLE Y SEGURO DURANTE UN HURACÁN



Salud Completa **MCS**



Índice

Antes del huracán:6

Botiquín de primeros auxilios.....6

Medicamentos de mantenimiento.....10

Alimentos y agua potable.....12

Información general adicional para el cuidado de mi salud.....13

Después del huracán.....14

Medidas preventivas.....14

Enfermedades agudas que pueden surgir luego de un huracán.....20

Manejo de enfermedades crónicas luego de un huracán.....22



Introducción

Históricamente, Puerto Rico ha sido afectado por sistemas meteorológicos como tormentas y huracanes. Mientras una tormenta se destaca más por la cantidad de lluvia, un **huracán** es un fenómeno atmosférico que circula alrededor de un centro de baja presión (ojo del huracán) y que genera fuertes vientos y lluvias. El impacto de un huracán, no solo provoca grandes daños a la infraestructura, sino que también afecta los servicios que se le ofrece a la población como los relacionados a la salud.

Recuerda que la planificación y preparación que hayas tenido antes del paso del huracán, hace una gran diferencia en el manejo de una emergencia y te puede ayudar a mantener en control tus condiciones de salud.

Esta guía te ayudará a tomar acción para proteger tu salud y la de tu familia antes, durante y después del paso de un huracán.



Antes del huracán: ¡PREPÁRATE!

La fuerza de los vientos de un huracán suelen ser de una magnitud tan grande, que provocan daños o destrucción de casas, edificios y carreteras, entre otros.

Sin embargo, las consecuencias del paso de un huracán no solamente se limitan a los daños físicos a la infraestructura, sino que también se convierten en la causa de enfermedades y pérdidas de vida.

Para minimizar el impacto a la salud y a la vida, es importante que te prepares. A continuación una serie de recomendaciones que te ayudarán a estar preparado.

Botiquín de primeros auxilios

En una emergencia, tu o algún miembro de tu familia, pueden sufrir una cortadura, quemadura u otros tipos de lesiones. Es importante tratar cada una de ellas, aunque las mismas no pongan la vida en peligro.



Tener un botiquín de primeros auxilios con artículos básicos te ayudará a estar preparado para ayudar a tus seres queridos. A continuación te compartimos una lista de algunos artículos que debes tener disponibles en caso de una emergencia:

Vendajes y compresas

- Vendajes adhesivos (curitas para heridas), clasificados por tamaños.
- Inmovilizador de aluminio para los dedos.
- Vendaje elástico para cubrir lesiones en la muñeca, el tobillo, la rodilla y el codo y limitar su movimiento.
- Protectores, almohadillas y vendajes para los ojos.
- Guantes (sean de látex o no) para reducir el riesgo de contaminación.
- Gasas estériles (gasas no adhesivas) y cinta adhesiva.
- Vendaje triangular para hacer un cabestrillo (vendaje para que el brazo se mantenga inmóvil y descanse contra el pecho con las puntas de los dedos expuestos).

Nota: Debes tener el botiquín en un área de fácil acceso y que no esté expuesto al agua.



Equipo

- Dispositivos (pera de goma o jeringa) de succión y goteros.
- Bolsas de hielo instantáneo desechables.
- Máscara facial para reducir el riesgo de contaminación.
- Desinfectante de manos.
- Guantes (sean de látex o no) para reducir el riesgo de contaminación.
- Bolas de algodón estéril.
- Aplicadores o hisopos de algodón estériles.
- Jeringuilla oral, vaso o cuchara dosificadora para administrar dosis específicas de medicamentos.
- Termómetro.
- Pinzas.



Medicamentos para cortaduras y lesiones

- Solución o toallitas antisépticas, tales como peróxido de hidrógeno.
- Crema triple antibiótico.
- Enjuague estéril, como solución salina para lentes de contacto.
- Loción de calamina para picaduras.
- Crema, ungüento o loción de hidrocortisona para la picazón.

RECUERDA

revisar el botiquín de primeros auxilios con regularidad. Reemplaza cualquier elemento que se haya acabado o expirado.



Medicamentos de mantenimiento

Luego del paso de un huracán o tormenta, los servicios de salud pueden verse afectados y surgen problemas de acceso a médicos, farmacias y medicamentos. Puede que no tengas disponible los medicamentos necesarios para el manejo y control de tu condición de salud crónica o que no puedas recogerlos en la farmacia más cercana, provocando una situación de riesgo para tu salud.

Para asegurarte que tengas disponible los medicamentos necesarios para el cuidado de tu salud antes la emergencia, es importante que te prepares.

Marca con una cada vez que completes una de las siguientes acciones:

- Revisé el suministro de medicamentos que tengo en casa y tengo suficiente suplido para 30 a 90 días.
- Consulté con el farmacéutico si me quedaban repeticiones para mi medicamento y recogí la misma.
- Le pedí a mi médico una receta para el medicamento que no tenía repetición disponible en la farmacia.
- Le pedí a mi médico una receta adicional de mis medicamentos para tenerla a la mano en caso de que necesite ir a otra farmacia después de la emergencia.
- Hablé con mi médico sobre mi plan de cuidado para mi condición de salud luego de que pase el huracán.

- Identifiqué un lugar seguro donde puedo guardar los medicamentos sin que se mojen y donde no estén accesibles para los niños.
- Coloqué los frascos de los medicamentos en una bolsa o recipiente impermeable (ejemplo: bolsa o caja de plástico para almacenamiento).
- Tengo disponible una nevera portátil y una compresa de hielo a la mano donde voy a guardar los medicamentos que necesitan estar en frío.
- Preparé una lista con el nombre de los medicamentos que utilizo y la compartí con los familiares más cercanos.
- Si tus medicamentos requieren refrigeración o uso de equipo electrónico, habla con tu médico o un farmacéutico para que establezcas un plan de uso y almacenamiento o alternativas.



Alimentos y agua potable

Alimentarse e hidratarse durante una emergencia es de suma importancia. Esto te ayudará a cumplir con las actividades diarias de recuperación. Es importante que selecciones los alimentos que almacenarás de acuerdo a tu estado de salud actual.

A continuación, te compartimos una lista de alimentos no perecederos que debes tener en tu alacena:

- Agua potable para dos (2) semanas. (Se recomienda calcular un (1) galón por persona, por día).
- Atún, salmón, pollo y pavo enlatados en agua.
- Frutas enlatadas en su propio jugo.
- Vegetales enlatados bajos en sodio.
- Granos enlatados (habichuelas, lentejas, garbanzos, etc.) bajos en sodio.
- Pan especial integral (tres (3) gramos o más de fibra).
- Galletas de soda integrales.



- Plantillas para burritos integrales (tres (3) gramos o más de fibra).
- Cereales secos sin azúcar.
- Pancake Complete Mix.*
- Leche evaporada, en polvo, o UHT baja en grasa.
- Frutas secas (pasas, *cranberries*).
- Puré de manzana sin azúcar añadida.
- Semillas (almendra, nueces) sin sal.
- Barras de cereal.

Consideraciones específicas para el cuidado de mi salud

- Tengo la información de mis médicos, farmacia y plan médico a la mano.
- Tengo identificado, con mi nombre y apellido, todo el equipo médico (por ejemplo, el glucómetro, la máquina de medir la presión, la máquina de oxígeno) que requiere mi condición de salud.
- Tengo a la mano la silla de ruedas, bastón, aparatos auditivos, par de espejuelos.
- Tengo las vacunas al día (influenza, neumonía y COVID-19).
- Establecí un plan de emergencia con mi médico en caso de diálisis, terapias o tratamiento de cuidado.



Después del huracán: SEGURO Y SALUDABLE

Luego del paso del huracán, las inundaciones, la falta de servicios básicos, como el agua potable y la electricidad, pueden provocar limitaciones para mantener la higiene. Esto ocasiona la aparición y propagación de enfermedades que son fáciles de prevenir, pero que pueden convertirse en amenazas a la salud y a la vida si no se toman las medidas adecuadas.

A continuación, te presentamos algunas medidas de acción.

Protégete de los mosquitos

- Usa repelente de insectos que contenga “DEET”, Picaridin, aceite de eucalipto de limón o aceite de citronela como ingrediente activo.
- Viste pantalones y camisas de manga larga.
- Vacía todos los recipientes con agua estancada que se encuentran en los alrededores.
- Tapa los zafacones y envases que contienen el agua que utilizarás para los inodoros y bañarse.
- Utiliza tela metálica “screens” para cubrir puertas y ventanas.
- No dejes al aire libre las gomas de autos, latas y botellas.



Limpiar y desinfectar de manera segura

- Utiliza guantes, mascarilla, gafas de seguridad y botas plásticas.
- Abre todas las puertas y ventanas de la casa mientras estás limpiando. Deja abierta la mayor cantidad de ventanas como te sea posible.
- Desecha todo lo que no se pueda lavar o secar rápidamente (por ejemplo, mattress, almohadas, colchas, alfombras, muebles, juguetes, muebles de cartón prensado, libros, etc.)
- Limpia a fondo todos los equipos, objetos y superficies que estén mojados, con agua y detergente.

Almacena los alimentos de forma segura

- Bota los alimentos que tengan olor, color o textura que no sea habitual. Si te surge alguna duda sobre la calidad del alimento, deséchalo.
- Descarta los alimentos enlatados que estén hinchados, abiertos o dañados. También, los que se encuentran en envases con tapas de rosca, tapa a presión y otros tipos de tapa que se abren manualmente.
- Quita las etiquetas de las latas. Rotula las latas con un marcador persistente. Incluye la fecha de vencimiento.
- Lava las latas con agua limpia y jabón. Desinfecta las mismas con una solución de una (1) taza de cloro de uso doméstico sin aroma en cinco (5) galones de agua durante 15 minutos.



Haz que el agua sea segura

- **Hierve el agua**

1. Coloca el agua en una olla a fuego alto. Una vez comience a hervir, manténla en ese estado durante un minuto. Retira de la fuente de calor (hornilla).
2. Deja enfriar el agua.
3. Guarda el agua hervida en recipientes limpios y desinfectados con tapas herméticas.
4. Rotula los recipientes con agua desinfectada. Incluye la fecha.

- **Desinfecta el agua con cloro**

1. Limpia y desinfecta los recipientes de agua de forma adecuada antes de cada uso.
2. Filtra el agua usando un paño limpio, toalla de papel o filtro de café. Permite que se asiente.
3. Añade 8 gotas de blanqueador de cloro líquido sin fragancia por cada galón de agua clara.
4. Mezcla bien.
5. Déjala reposar, por lo menos, 30 minutos antes de utilizarla.
6. Guarda el agua desinfectada en recipientes limpios y desinfectados con tapas herméticas.
7. Rotula los recipientes con agua desinfectada. Incluye la fecha.

Lávate las manos constantemente

- Mójate las manos con agua limpia y enjabónalas.
- Frótate las manos hasta formar espuma. Asegúrate de restregar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas durante un mínimo de 20 segundos. Si tienes dudas con el tiempo, canta la canción de "Feliz cumpleaños" dos (2) veces.
- Enjuágate bien las manos con agua limpia.
- Sécalas con una toalla limpia o un secador de aire.
- Si no tiene agua y jabón use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Haz de la higiene personal una prioridad

- Báñate con agua limpia y jabón.
- Cepíllate los dientes con agua limpia.
- Presta atención a las autoridades de salud y de agua potable locales sobre el uso del agua para bañarse.



Trata las heridas menores

- Lávate las manos con agua limpia y jabón.
- Evita tocar la herida con los dedos mientras la estés tratando (si es posible, usa guantes desechables).
- Retira la ropa y accesorios que estén cerca de la herida.
- Aplica presión directa sobre cualquier herida que sangre para controlar la hemorragia.
- Limpia la herida cuando ya no esté sangrando.
 - » Examina la herida para ver si hay suciedad u objetos extraños.
 - » Moja la herida cuidadosamente con agua limpia o solución salina.
 - » Limpia alrededor de la herida con agua limpia y jabón.
 - » Seca la herida con palmaditas, sin frotar, y cúbreala con una venda adhesiva o un paño limpio seco.
- No cubra las heridas, mordeduras o heridas punzantes que no hayas limpiado. Las heridas que no se han limpiado correctamente pueden retener bacterias y causar infecciones.
- Toma medicamentos para calmar el dolor.
- Revisa la herida cada 24 horas.
- Busca ayuda médica tan pronto te sea posible.



Mantén tus medicamentos seguros

- Los medicamentos expuestos a **agua contaminada o de inundaciones deben ser descartados.**
- Los medicamentos que requieren refrigeración mantenerlos en la temperatura más fría posible dentro de las circunstancias. Algunos medicamentos que necesitan refrigeración son:
 - » **Insulinas**
 - » **Biológicos**
 - » **Gotas para la glaucoma**
 - » **Antibióticos líquidos**
- Mantén la insulina lo más fría que sea posible. Si usas hielo, evita congelarla. No uses la insulina que se ha congelado. Mantén la insulina alejada del calor y fuera de la luz solar directa.
- Mantén el medicamento en una nevera portátil con una compresa de hielo para mantenerlo frío.

Nota: La insulina pierde cierta eficacia al estar expuesta a temperaturas extremas. Cuanto más larga la exposición a temperaturas extremas, menos eficaz se vuelve. Esto puede ocasionar pérdida del control de glucosa en la sangre con el tiempo. En condiciones de emergencia, quizás todavía sea necesario que utilices la insulina que ha estado almacenada a más de 86 °F.



Enfermedades agudas que pueden surgir luego de un huracán

A pesar de tomar medidas preventivas, continúa existiendo la posibilidad de que se enferme. Para prevenir cualquier contratiempo con tu salud, es importante que conozcas cómo tratar a tiempo algunas de las enfermedades más comunes para evitar complicaciones.

Enfermedad	Forma de contagio	Síntomas
Leptospirosis	<p>Hay dos (2) formas de contagio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beber o tener contacto con agua o tierra que haya sido contaminada por orina o líquidos corporales de animales infectados. 2. Estar expuesto a orina o líquidos corporales de animales infectados. (Ejemplo: Ratas) 	<p>Pueden presentarse dentro de dos (2) días hasta cuatro (4) semanas después de haber estado expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre • Escalofríos • Dolor de cabeza • Dolor muscular • Vómito y diarrea • Piel y ojos amarillentos
Sarna humana	Se transmite por contacto de piel a piel con una persona que la tenga.	<ul style="list-style-type: none"> • Picazón, especialmente en la noche. • Erupciones en la piel, especialmente entre los dedos de manos y pies, la parte inferior de las muñecas, las axilas, las mamas y los glúteos. • Marcas de surcos (líneas delgadas) en la piel.

Enfermedad	Forma de contagio	Síntomas
Conjuntivitis	<p>Puede ser causada por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Virus (muy contagioso) • Bacterias (muy contagioso) • Alérgenos como el polen (no contagioso) • Irritantes como el humo o el polvo (no contagioso) 	<ul style="list-style-type: none"> • Enrojecimiento o inflamación • Lagrimeo • Sensación de aspereza • Picazón, irritación o ardor • Secreciones • Lagañas en los párpados y pestañas
Dengue	Se transmite a través de la picada de un mosquito contaminado con el virus.	<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre alta y repentina • Dolor de cabeza • Dolor detrás de los ojos • Somnolencia o cansancio • Dolor intenso de músculos y articulaciones • Sarpullido • Malestar general
Influenza y COVID 19	Se pueden propagar de persona a persona por contacto cercano a través de las partículas grandes o pequeñas que contienen el virus que son expulsadas cuando las personas enfermas (con COVID-19 o influenza) tosen, estornudan o hablan.	<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre o escalofríos • Tos • Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire) • Fatiga (cansancio) • Dolor de garganta • Mucosidad nasal o nariz tapada • Dolor muscular y molestias corporales • Dolor de cabeza • Vómitos • Diarrea • Cambio o pérdida del gusto o el olfato, es más frecuente con el COVID-19.

Manejo de enfermedades crónicas luego de un huracán

Mantener una enfermedad crónica controlada después de un huracán o tormenta puede ser un reto, pero es posible lograrlo. A continuación algunas recomendaciones que te pueden ayudar.

Enfermedad renal

Si tienes una enfermedad renal debes seguir la alimentación recomendada. Para algunos, es necesario controlar la acumulación de toxinas, tales como potasio, fósforo, urea y líquidos, las cuales pueden ser potencialmente mortales si una emergencia te impide asistir a varios tratamientos de diálisis. Te recomendamos que continúes tu tratamiento, utilices alimentos sin sal y evita comidas altas en potasio según sea posible.

Para tu referencia, te proveemos un ejemplo de un menú de almuerzo o cena para una persona con enfermedad renal:

Dos (2) rebanadas de pan blanco.

Media (½) taza de atún con bajo contenido de sodio.

Una (1) cucharada de margarina o mayonesa (usa un paquete individual).

Media (½) taza de peras.

Bebida en polvo para mezclar con media (½) taza de agua destilada.



Diabetes

Si tienes diabetes y tu tratamiento es insulina, deberás tener suficientes suministros a la mano y un almacenaje que te ayude a mantenerla refrigerada. Si tienes medicamentos orales o tabletas debes asegurarte de que tienes suplido para, al menos, 30 o 90 días. Asegúrate de tener un glucómetro y baterías adicionales, además de suficientes suplidos de lancetas y tirillas.

Ten a la mano tabletas instantáneas de glucosa, caramelos duros o jugos 100% de frutas (bajo en potasio si tienes enfermedad renal con restricción de potasio) para que puedas utilizarlos en caso de que bajen tus niveles de glucosa.

Si tienes un bajón de azúcar en sangre entre 55-69mg/dL, puedes tratarlo con la regla 15-15: tomas 15 gramos de azúcar (cuatro (4) onzas de jugo o tres (3)-cuatro (4) tabletas de glucosa según indique) y verificas tu azúcar en la sangre a los 15 minutos. Repite si continúa por debajo de tu meta.

Recomendaciones para el buen mantenimiento de la insulina

- La insulina sin abrir y almacenada en nevera mantiene su potencia hasta la fecha de vencimiento indicada en el envase (usualmente son meses o años).
- Una vez abierta, la insulina puede durar un período aproximado de 28 días (varía por insulina).
- En condiciones de emergencia la insulina puede utilizarse aunque haya estado almacenada sin refrigeración (fuera de la nevera) solo si se mantiene a una temperatura ambiente entre 59 °F y 86 °F. La insulina debe estar en un lugar oscuro y fresco.
- Debido a que la insulina pierde eficacia si se expone a temperaturas extremas, debes mantenerla alejada del calor directo y fuera de la luz solar.
- De tener acceso a hielo o a una nevera, debes tratar de mantener la insulina lo más fría que sea posible sin congelarla. No uses la insulina que se haya congelado.

Un ejemplo de un menú de almuerzo o cena para una persona con diabetes podría ser:

- Dos (2) rebanadas de pan integral
- Media (½) taza (dos (2) onzas) de pollo con bajo contenido de sodio
- Dos (2) cucharadas de margarina o mayonesa (use un paquete individual)
- Media (½) taza de piña en jugo no endulzado
- Media (½) taza de jugo de manzana no endulzado



Personas encamadas

El calor, la falta de electricidad y de agua potable hacen más vulnerables a las personas que se encuentran postradas en una cama. Por lo tanto, es sumamente importante que el cuidador tome las medidas necesarias para prevenir la formación de úlceras por presión y las infecciones de orina. A continuación, te ofrecemos algunas recomendaciones que podrían ayudarte:

- Mantén la temperatura del cuarto lo más fresca posible.
- Utiliza y mantén las sábanas limpias y frescas.
- Mantenga la piel seca y limpia en todo momento.
- Consulta con tu médico el uso de vitamina C y zinc para promover la salud de la piel.
- Evita arrastrar la persona al cambiar de posición, esto puede causar ruptura de la piel.
- Revisa su piel regularmente en busca de zonas enrojecidas o adoloridas y notifica de inmediato al médico de cualquier cambio.
- Cambia a la persona de posición cada dos (2) horas.
- Mantén a la persona hidratada. Esto le ayudará a mover la flema del pecho y a promover el flujo de orina.
- Si la persona usa pañales, debe usar una crema como barrera.

Recomendaciones adicionales

- **No camines por aguas estancadas** que puedan contener desechos peligrosos como vidrios rotos, metal, animales muertos, aguas residuales, gasolina, aceite y líneas eléctricas caídas.
- **Utiliza guantes, gafas de seguridad, botas plásticas y mascarilla** para protegerte contra el polvo y hongo.
- **Jamás utilices un artefacto eléctrico** que esté mojado o mientras estás parado en el agua.
- **Usa linternas en lugar de velas.** Si tiene que usar velas, colócalas lejos de materiales que se puedan incendiar. Mantente cerca de las velas encendidas para vigilarlas.
- **No uses el generador eléctrico o equipos que funcionan por combustión de gas o carbón dentro de la casa.** Colócalos fuera de la misma, por lo menos, a 20 pies de cualquier ventana o puerta.
- Comparte copia de los **números de emergencia** entre tus familiares, incluyendo el de tus médicos primarios con sus direcciones.
- Haz una **lista de los medicamentos** que utilizas y compártela con tus familiares.

Esta guía te será de utilidad para tomar acción, estar saludable y gozar de salud completa, antes, durante y después del paso de un huracán.

Referencias:

US Department of Homeland Security - FEMA: www.ready.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes>

Hurricane Safety Checklist.American National Red Cross: <http://www.redcross.org>

National Kidney Foundation: www.kidney.org

CAN_38806185

¿Sabes cuál es la diferencia entre una alerta de vigilancia y un aviso de huracán?

La alerta de vigilancia indica que es posible que se presenten condiciones huracanadas (vientos sostenidos de 74 mph o mayores). Se anuncia 48 horas antes de que se espera que suceda.

El aviso de huracán significa que se esperan los vientos con fuerza de huracán. Este aviso se anuncia 36 horas antes de que se esperen que comiencen los vientos en el área.

Conoce las categorías de los huracanes, de acuerdo con la intensidad de vientos:

1	2	3	4	5
74-95 mph	96-110 mph	111-129 mph	130-156 mph	157 mph o más

**En esta temporada de huracanes,
¡haz tu plan!**

Deborah Martorell
Meteoróloga



En MCS nuestra prioridad es tu salud, que te sientas seguro, tranquilo y te mantengas saludable.



Salud Completa

787.758.2500

mcs.com.pr