Preparación para la Temporada de Huracanes

La temporada de tormentas y huracanes comienza desde el 1ro junio y se extiende hasta el 30 de noviembre de cada año. Los ciclones tropicales son sistemas organizados, cuyos vientos soplan alrededor de un centro u ojo en sentido contrario a las manecillas del reloj. También, son categorizados de acuerdo con la intensidad de los vientos sostenidos; utilizando clasificaciones:

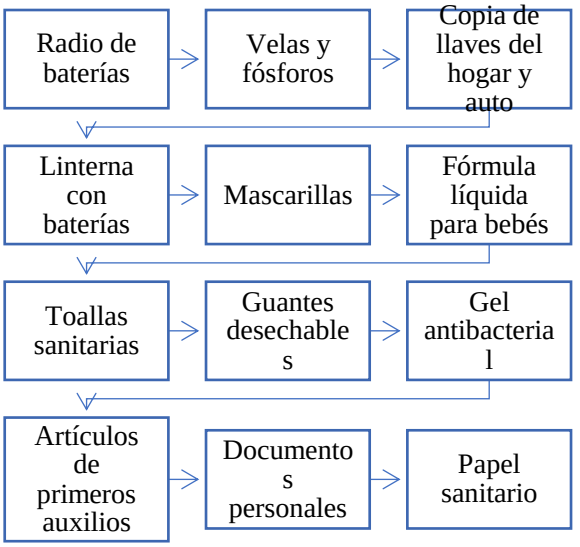
- **Depresión tropical:** sistema organizado de nubes con una circulación definida y cuyos vientos máximos sostenidos son menores de 39 mph.
- **Tormenta tropical:** sistema organizado de nubes con una circulación definida y cuyos vientos máximos sostenidos fluctúan entre 39 y 73 mph.
- **Huracán:** ciclón tropical de fuerte intensidad, cuyos vientos máximos sostenidos alcanzan o superan las 74 mph. Además, tiene un centro (ojo) definido, el cual presenta baja presión.

Realice con su familia un Plan de Emergencia Familiar:

- Haga un inventario de los artículos de primera necesidad.
- Identifique lugares seguros en caso de tener que abandonar el hogar.
- Considere los miembros con alguna discapacidad física y las mascotas.
- Identifique un punto de encuentro familiar.
- Considere las condiciones de salud o problemas médicos de cada uno de los miembros del hogar.
- Identifique los refugios y desaloje su hogar si las autoridades lo ordenan.
- Tenga documentos importantes de todos los miembros de la familia (tarjetas del plan médico, certificados de nacimiento, tarjetas de seguro social, licencias, testamentos y pasaportes).

- Puede almacenarlos de manera digital en un dispositivo portátil y enviarlos a su correo electrónico.
- Mantenga lleno tanque de gasolina de su auto.
- Asegúrese de tener suministros para mantenerse de 10 a 15 días por persona, incluyendo las mascotas.

Prepare una mochila de emergencia que incluya al menos:



Artículos de primera necesidad:

- Alimentos no perecederos
- Agua, baterías, etc.
- Medicamentos
- Combustible
- Comida para mascotas

- Para protegerse de las enfermedades respiratorias como el COVID-19, incluya artículos como desinfectante de manos, jabón y dos mascarillas por cada persona.

Manejo del estrés

La llegada de un evento atmosférico puede crear sentimientos de estrés, temor, ansiedad, preocupación, tristeza y puede resultar difícil de manejar. Siga estas recomendaciones:

- Haga una evaluación del estado actual.
- Planifique actividades para antes, durante y después del evento atmosférico.

- Permita que los niños y adultos mayores escojan juegos de mesa u otras actividades recreativas.
- Planifique con anticipación a la llegada de la temporada de huracanes.
- Manténganse en comunicación con sus familiares.
- Descanse lo suficiente.
- Evite el consumo excesivo de alcohol como alternativa para canalizar las emociones.
- Busque ayuda profesional de ser necesario.

Después de un ciclón tropical

- Manténgase informado a través de los medios de comunicación.
- No utilice enseres eléctricos que se hayan mojado.
- De no haber electricidad, utilice linternas en lugar de velas. Éstas pueden producir incendios de no ser vigiladas o colocadas en algún lugar que no es seguro.
- Nunca utilice un generador eléctrico dentro del hogar. Debe estar ubicado al menos a 20 pies de distancia y en un lugar abierto por donde los gases puedan escapar para prevenir envenenamientos o explosiones.
- Utilice repelentes o mosquiteros para prevenir las picadas de mosquitos.
- Esté atento a las advertencias de posibles eventos que puedan poner en riesgo su vida.

Teléfonos en caso de una emergencia

Tenga una lista de números de teléfono para llamar en caso de una emergencia:

- 9-1-1
- Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres: (787) 724-0124
- Policía de Puerto Rico: (787) 793-1234
- Bomberos de Puerto Rico (787) 725-3444

Recuerde:

La temporada de huracanes comienza el 1 de junio y se extiende hasta el 30 de noviembre de cada año. Es importante prepararse con anticipación y desarrollar un plan de contingencia familiar previo a la temporada de huracanes.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras la temporada de huracanes, por favor, visite su médico o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

First Health Call 1-866-337-3338
TTY/TDD: 1-866-921-0101
APS Health 787-641-9133

Referencias

https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/temporada-de-huracanes-preparese
https://www.noaa.gov/prep-rese-antes-de-la-temporada-de-huracanes
https://www.cdc.gov/spanish/nceh/especiales/huracanes/index.html

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en febrero 2024.
©First Medical Health Plan, Inc.