

Preparación ante desastres naturales



Los desastres naturales son eventos catastróficos provocados por la naturaleza o por procesos naturales de la tierra. Algunos de los desastres naturales son los terremotos, las inundaciones, los incendios forestales, y los tsunamis, entre otros. Prepararse para estos eventos puede reducir significativamente los riesgos para la salud y la seguridad. Existen cuatro pasos básicos para la preparación: informarse, elaborar un plan, preparar un equipo de suministros y mantenerlo actualizado.

Plan de emergencia familiar

Elabore un plan de emergencia que incluya las necesidades de todos los miembros del hogar ante un desastre natural. Haga un inventario de los artículos de primera necesidad.

- Considere las necesidades de los miembros con alguna discapacidad física y de las mascotas.
- Identifique un punto de encuentro familiar seguro.
- Tome en cuenta las condiciones de salud o necesidades médicas de cada miembro del hogar.
- Identifique los refugios y desaloje su hogar si las autoridades lo ordenan.
- Mantenga accesibles los documentos importantes de todos los miembros de la familia, tales como tarjetas del plan médico, certificados de nacimiento, tarjetas de seguro social, licencias, testamentos y pasaportes.
- Practique las rutas de evacuación y las acciones de protección al menos 2 veces al año.
- Asegúrese de tener suficientes suministros para al menos 10 días por persona, incluyendo las mascotas.

Condiciones crónicas ante desastres naturales

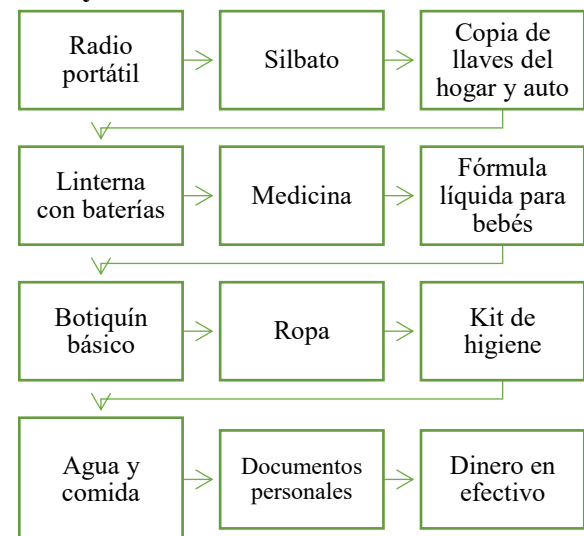
Las personas con condiciones crónicas deben tomar medidas preventivas para asegurar la continuidad de su tratamiento durante una emergencia. Algunas recomendaciones incluyen mantener un suministro de medicamentos para al menos 7 a 14 días. Almacenar de forma segura el equipo médico especializado y contar con baterías adicionales o fuentes alternas de energía.

Además de coordinar un plan de seguimiento con su médico primario para garantizar el acceso a la atención médica y a los tratamientos necesarios en caso de un desastre natural.

Embarazo y desastres naturales

Algunas estrategias clave para prepararse ante emergencias incluyen establecer un plan alternativo para el cuidado prenatal, mantener los medicamentos y las vitaminas prenatales dentro del equipo de emergencia, consultar con su obstetra sobre las medidas a seguir en caso de un desastre natural.

Prepare una mochila de emergencia que incluya al menos:



Artículos de primera necesidad. Se recomienda que incluya los siguientes artículos:

- Alimentos enlatados (no perecederos)
- Agua potable, baterías, velas, fósforos y linterna.
- Medicamentos y suministros esenciales
- Combustible para vehículo o generador
- Comida y agua para mascotas

- Incluya desinfectante de manos, jabón, toallas húmedas y artículos de higiene.

Agua

Para almacenar agua de forma segura, se recomienda verificar que el recipiente tenga tapa y cierre herméticamente, que no sea material degradable (cartón), que no haya sido utilizado para productos químicos y que esté hecho de material duradero aptos para el almacenamiento de agua potable.

Además, hervir el agua es el método más efectivo y seguro para su desinfección. Se recomienda:

1. Calentar el agua y mantener hirviendo por 3 minutos.
2. Dejar que el agua se enfríe antes de consumirla o utilizarla.



Manejo del estrés

El manejo del estrés durante y después de un desastre natural es fundamental para recuperar el sentido de control, seguridad y bienestar emocional. Para ayudar a reducir el impacto emocional de una emergencia, siga estas recomendaciones:

- Evalúe su situación actual e identifique las necesidades más inmediatas.
- Realice actividad física ligera para ayudar a liberar la tensión y reducir el estrés.
- Permita que los niños y los adultos mayores participen en juegos de mesa u otras actividades recreativas para mantener una rutina y promover el bienestar emocional.
- Practique la autocompasión.
- Manténganse en comunicación con sus familiares.
- Procure descansar lo suficiente y mantener hábitos saludables.
- Evite el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias controladas.
- Busque ayuda profesional de ser necesario.

Después de un desastre natural

Es importante dar prioridad a la salud, la seguridad y la documentación.

- Manténgase informado a través de los medios de comunicación

Teléfonos en caso de una emergencia

Mantenga a la mano una lista actualizada de números de emergencia.

- Negociado Sistema Emergencias 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:

Es importante prepararse con anticipación y desarrollar un plan de contingencia familiar previo a un desastre natural.

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 a 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://responsabilidadsocial.net/desastres-naturales-que-son-definicion-tipos-caracteristicas-y-prevencion/>

<https://espanol.epa.gov/espanol/desastres-naturales#whatyoucando>

<https://www.fema.gov/news-release/20200220/preparacion-en-casos-de-desastre-para-personas-con-discapacidades-es-lo-mismo>

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relievers/art-20047257>

<https://www.salud.pr.gov/CMS/245>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Creado en julio 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.