EN ACCIÓN *ante una* EMERGENCIA

Manual educativo sobre enfermedades provocadas por la lluvia y cómo prevenir situaciones de riesgo ante emergencias

Preparado por la
Secretaría Auxiliar para la Vigilancia y Protección de la Salud Pública
Departamento de Salud

2025

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Medidas básicas de higiene

Tener buenos hábitos de higiene es importante para evitar la propagación y contagio de enfermedades.



LAVADO DE MANOS

Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos o utilice un desinfectante con al menos 60 % de alcohol:

- Al manipular y cocinar alimentos.
- Antes de comer.
- Después de ir al baño.



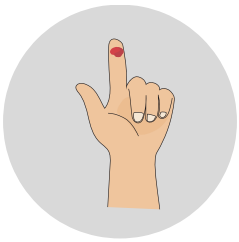
AGUA POTABLE

Preste atención a las recomendaciones de parte de las autoridades para el uso del agua potable. A veces, el agua que no es segura para beber puede usarse para bañarse, pero debe tener cuidado de no tragar el agua y de que no le entre a los ojos.

ASEO PERSONAL



Use solamente agua limpia para lavarse los dientes.



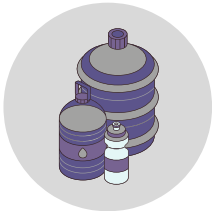
Mantenga limpias y cubiertas las heridas.



Manejo de excretas

- Utilizar baños o letrinas y mantenerlos limpios.
- Cambiar y desechar pañales de manera segura.

EXTERIORES



Almacene el agua en recipientes limpios y con tapa.



Mantenga los baños y áreas de comer y preparar alimentos limpias



Ventile las áreas y no permita que entren animales o insectos como: moscas, mosquitos y/o roedores.



Mantenga la basura en recipientes con tapa.

Referencias:
Organización Mundial de la Salud. https://www.scribd.com/document/594219351/Nota-tecnica-sobre-agua-saneamiento-higiene-11
CDC. https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/es/hygiene-handwashing-diapering/handwashing-and-hygiene-during-emergencies.html

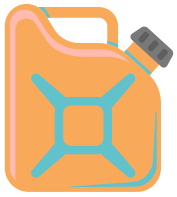
DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

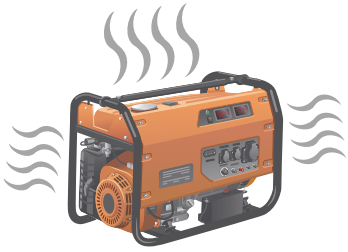
Evita las quemaduras por uso de generadores eléctricos

Luego del paso de eventos climáticos como los huracanes y las tormentas, muchas personas utilizan generadores o plantas eléctricas para subsanar las fallas en el sistema eléctrico. Los generadores o plantas eléctricas pueden causar graves riesgos tales como incendios que pueden causar quemaduras.

Peligros asociados con los generadores eléctricos



Incendios por reabastecer incorrectamente un generador o almacenar inadecuadamente el combustible para un generador.



Los generadores se calientan mientras están en funcionamiento y permanecen calientes durante largos períodos después de que se apagan.

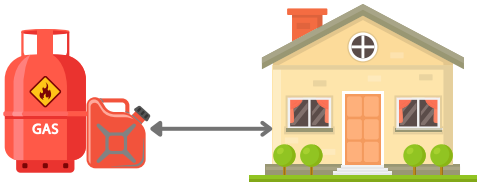


El combustible del generador (gasolina, queroseno, etc.) pueden encenderse cuando se derraman sobre partes calientes del motor.

Prevención de incendios y explosiones



Utiliza contenedores aprobados que estén debidamente diseñados y marcados para su uso. Mantenga su generador y rellénelo con combustible fuera de la casa.



No almacenes el combustible dentro del hogar. La gasolina, el propano, el diésel y otros líquidos inflamables deben ser almacenados lejos de los espacios habitables, en envases de seguridad aprobados que no sean de cristal y que estén debidamente identificados.



Mantén los recipientes de combustible alejados de dispositivos que produzcan llamas y generen calor (como el propio generador, calentadores de agua, estufa de gas, cigarrillos, encendedores y fósforos).



No fumes cerca de los contenedores de combustible. Los vapores que escapan o los vapores de los materiales derramados pueden viajar largas distancias hasta las fuentes de ignición.



Si el combustible se derrama o el envase no está sellado correctamente, los vapores del combustible pueden viajar y pueden prenderse en fuego por los pilotos de los enseres o interruptores eléctricos.



Antes de reabastecer el generador, apáguelo y espere a que se enfríe. Si se derrama gasolina u otros líquidos inflamables en piezas del motor que estén calientes, pueden prenderse en fuego y los vapores del combustible también debido a los pilotos del generador o interruptores eléctricos.

Material adaptado de:
Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de Estados Unidos.
Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés)
Administración de Seguridad y Salud Ocupacional sobre cómo utilizar generadores portátiles de manera segura.

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

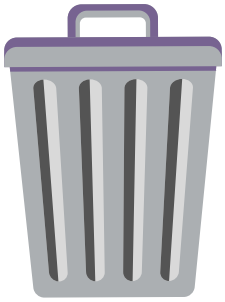
EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Se fue la luz, ¿qué hacer con la comida?

Ante la falta de energía eléctrica, es importante que evalúes los alimentos que tienes almacenados. Conoce qué hacer con la comida si no tienes electricidad.

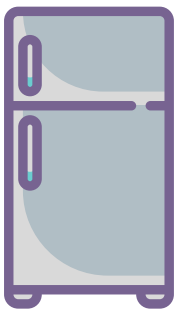
Debes botar los alimentos





- que hayan estado fuera de temperatura por mucho tiempo.
- que NO tengan buen olor, les haya cambiado el color o la textura. Si tienes dudas, descártalos.
- que estuvieron expuestos al agua de la inundación o materia extraña, incluyendo las latas.
- que estuvieron en envases de cartón o papel (como jugos en polvo, leche y fórmula de bebé, arroz, harinas entre otros).
- en envases con tapas de rosca, tapas a presión y tapas que abren con botón.
- perecederos (la carne, las aves, el pescado, los huevos y las sobras) que estén en el refrigerador por cuatro (4) horas o más sin energía eléctrica.
- enlatados o envases que estén hinchados, abiertos, abollados sin rotulación.
- en envases que filtren líquido; si tienen espuma al abrirlo; si el alimento en el interior del envase está descolorido; si el envase está enmohecido o tiene mal olor.

Puedes mantener



- Los alimentos descongelados que todavía tengan cristales de hielo pueden volverse a congelarse o cocinarse. Si no, bótalos a la basura.
- Mientras no haya electricidad, mantén las puertas del refrigerador y del congelador cerradas tanto como sea posible.

Material adaptado de:
Guía Radial Temporada de Huracanes. Cápsulas informativas
Prevención para mantener la salud pública
Programa de Salud Ambiental. Departamento de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Cómo manejar los alimentos, los zafacones y los escombros

Maneja los alimentos, zafacones y escombres adecuadamente para prevenir el contagio con enfermedades transmisibles por contacto con animales infectados como la leptospirosis y otras. Conoce el manejo correcto si necesitas descartar alimentos, dónde colocar tus zafacones y los escombros.

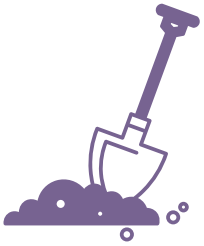
¿Cómo desechar los alimentos correctamente?



Hacer un hoyo de aproximadamente tres (3) pies de profundidad para enterrar los alimentos.

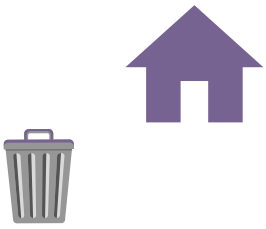


Enterrar los alimentos que no estén aptos para consumo.



Compactar bien el terreno y asegurarse que ningún animal lo desentierre.

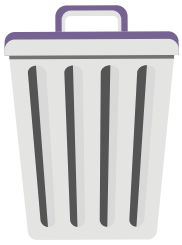
Manejo adecuado de los zafacones



Deje los zafacones retirados del hogar.



Cierre bien las bolsas de basura y manténgalas dentro del zafacón.



Los zafacones deben estar tapados en todo momento.

Escombros: ¿cómo manejarlos correctamente?



Prótejase las manos, los pies, los ojos y la cara. Utilice equipo de protección adecuado.



Identifique las áreas de peligro cerca de tu casa.

Material adaptado de:
Guía Radial Temporada de Huracanes. Cápsulas informativas
Prevención para mantener la salud pública
Programa de Salud Ambiental. Departamento de Salud

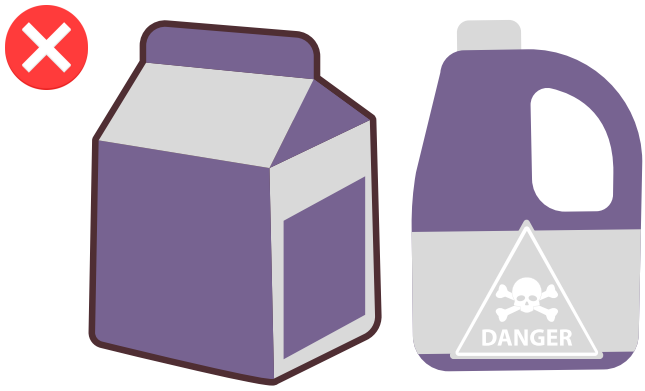
DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Recipientes adecuados para almacenar el agua.

Cuando almacenes agua es mejor usar recipientes de almacenamiento de uso alimentario, que no hayan sido utilizados previamente para almacenar químicos. De esta forma prevenimos contaminar el agua con sustancias tóxicas.





Verifique que el recipiente:

- tenga una tapa y pueda cerrarse bien.
- esté hecho de materiales durables que no se puedan romper.
- que no sea de material degradable (papel).
- que no se haya usado para químicos.

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

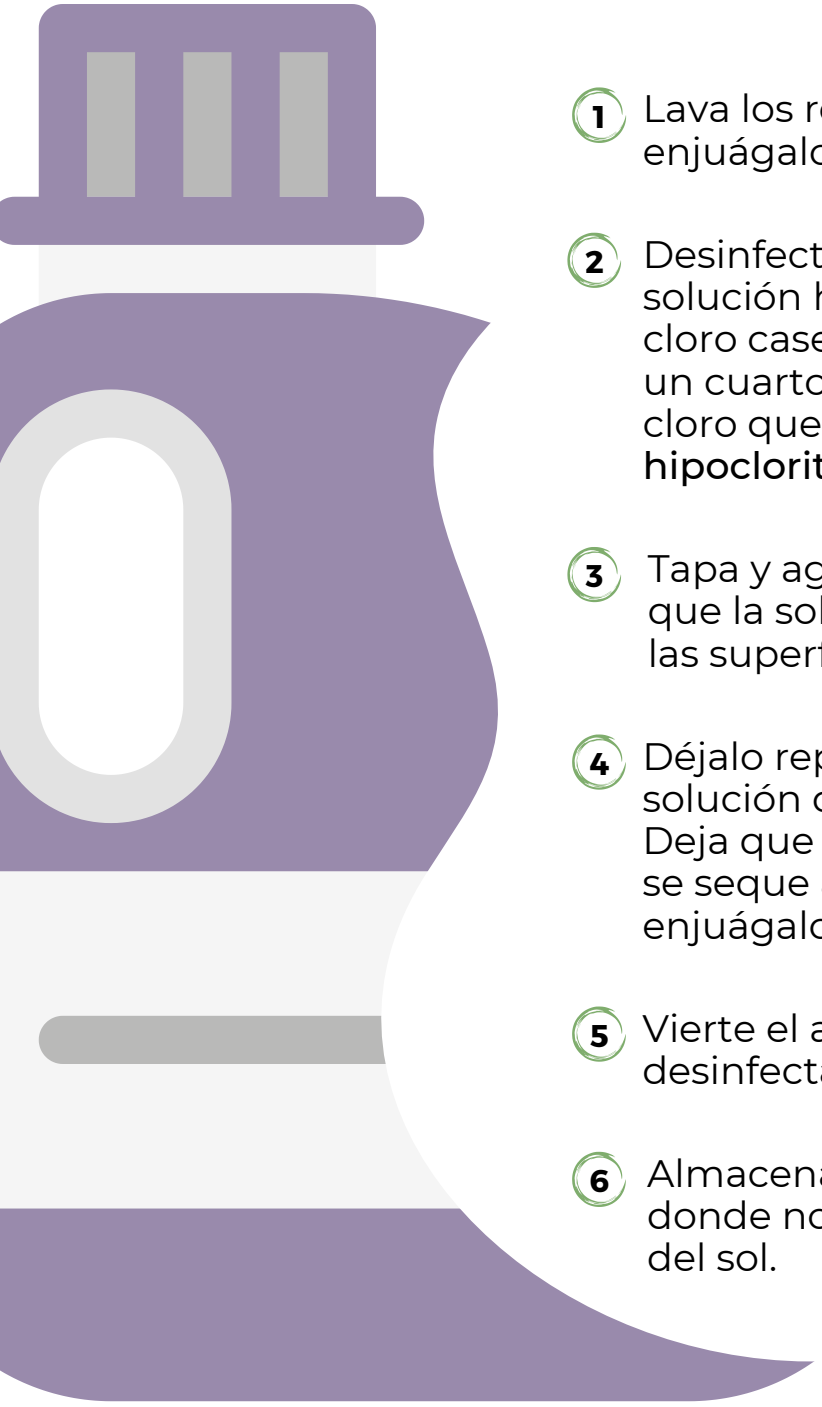
Material adaptado de:
Guía Radial Temporada de Huracanes. Cápsulas informativas
Prevención para mantener la salud pública
Programa de Salud Ambiental. Departamento de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

6 consejos para la limpieza y desinfección de los recipientes.

Si vas a visitar un Oasis para abastecerte de agua potable para consumo, es importante que utilices el recipiente adecuado para que el agua se mantenga segura y apta para utilizar. Sigue estas recomendaciones sobre cómo limpiar y desinfectar recipientes para el almacenamiento de agua.



1. Lava los recipientes de almacenamiento y enjuágalos bien con agua potable.

2. Desinfecta los recipientes usando una solución hecha con una (1) cucharadita de cloro casero líquido sin olor mezclada con un cuarto de galón (un litro) de agua. Usa un cloro que contenga de **5 a 8.5 % de hipoclorito de sodio**.

3. Tapa y agita bien el recipiente. Asegúrate de que la solución desinfectante toque todas las superficies internas del recipiente.

4. Déjalo reposar por **30 segundos** y vierta la solución desinfectante fuera del recipiente. Deja que el recipiente vacío y desinfectado se seque al aire libre. Antes de usarlo enjuágalo con agua potable.

5. Vierte el agua potable en el recipiente desinfectado y ciérralo bien con la tapa.

6. Almacena el agua en un lugar fresco y donde no reciba directamente los rayos del sol.

Material adaptado de:
Guía Radial Temporada de Huracanes. Cápsulas informativas
Prevención para mantener la salud pública
Programa de Salud Ambiental. Departamento de Salud

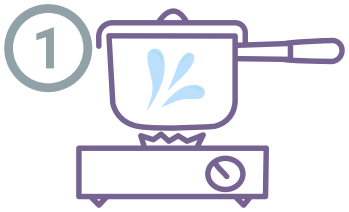
DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

¿Cómo potabilizar el agua después de un desastre?

Luego de una emergencia siempre debemos asegurarnos de utilizar agua potable como, por ejemplo, el agua embotellada, ya que ésta puede ser la opción más segura. Si no tiene agua embotellada disponible, hervir el agua es el método más eficaz para matar los organismos que nos pueden enfermar. El agua potable es el agua segura para tomar.

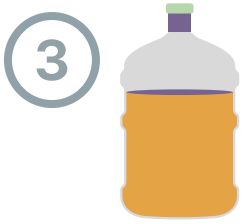
Hierve el agua



Pon el agua clara a hervir por tres (3) minutos desde que comienza a hacer burbujas.



Deja que el agua hervida se enfríe.



Guarda el agua en recipientes limpios, desinfectados y con tapa.

Filtra



Elije un filtro de agua que indique en su etiqueta que elimina parásitos y siga las instrucciones.

Desinfecta



Agrega 8 gotas de cloro casero líquido sin olor con una concentración de 5 a 8.5% de hipoclorito por galón de agua.

Mezcla bien y deja reposar por 30 minutos.

Material adaptado de:
Guía Radial Temporada de Huracanes. Cápsulas informativas
Prevención para mantener la salud pública
Programa de Salud Ambiental. Departamento de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Mantén tu cisterna de agua en buenas condiciones

Mantén tu cisterna de agua en buenas condiciones. Límpiala y desinféctala antes de llenarla nuevamente con agua potable. Antes de comenzar, verifica que las tuberías y las bombas estén funcionando correctamente y que no tenga filtraciones.



Limpia



Vacía completamente la cisterna.

Restriega las paredes del interior de la cisterna con un cepillo limpio utilizando agua potable y líquido fregar.





Enjuaga con agua potable hasta que se elimine todo el residuo de jabón.

Desinfecta

- Prepara una solución desinfectante con cloro casero, rocíe las superficies y deja secar al aire libre.
- Luego cierra las llaves que dan agua a la cisterna.
- Llena con agua la cisterna aproximadamente hasta la mitad.
- Si la cisterna está conectada a la casa, abre las llaves y deja correr el agua HASTA que huela a cloro.
- Cierra las llaves y deja reposar el agua por 12 horas. Importante: NO USAR ESTA AGUA.
- Después de las 12 horas vacíe la cisterna.
- Vuelva a llenar con agua potable.
- Deja correr el agua hasta que NO huela a cloro.

Material adaptado de:
Guía Radial Temporada de Huracanes. Cápsulas informativas
Prevención para mantener la salud pública
Programa de Salud Ambiental. Departamento de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Evita que los roedores y otras plagas entren a tu hogar

Las ratas, mangostas y otras plagas son portadores de enfermedades. Éstas pueden aumentar debido a las inundaciones y agua estancada luego de un fenómeno atmosférico. Sigue estas recomendaciones para mantener las plagas fuera de tu de tu hogar.



- Cubre o cierra todos los huecos de las paredes.
- Lava todos los utensilios que usas para comer y cocinar tan pronto termines.
    - Guarda los alimentos y el agua en recipientes con tapa.
        - Bota la basura lo más pronto posible y colócala en una funda para la basura y luego en un zafacón con tapa.
    - Remueve los escombros y basura que están en el patio de tu casa, lo más pronto posible.
- No bebas agua que no estás seguro de su procedencia.
- Coloca trampas para roedores.
- Cuando vayas a limpiar usa guantes de goma o plásticos
- Coloca los roedores muertos en dos bolsas plásticas selladas y deposítalos en la basura o entierre los cuerpos en un hoyo de por lo menos un (1) pie de profundidad.

Material adaptado de:
Guía Radial Temporada de Huracanes. Cápsulas informativas
Prevención para mantener la salud pública
Programa de Salud Ambiental. Departamento de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

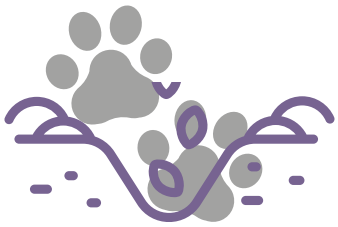
EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

¿Qué hacer si hay un animal muerto en el patio de tu casa?

Si encuentras un animal muerto en el patio de tu casa, debes enterrarlo de manera adecuada para que no sea desenterrado por otros animales. De esta manera se pueden prevenir enfermedades. Sigue las siguientes recomendaciones si hay un animal muerto en el patio de tu hogar.



Haz un hoyo de tres (3) pies de profundo.



Coloca el cuerpo del animal en el hoyo.



Cubre con CAL el cuerpo del animal y tápalo con tierra.



Compacta bien la tierra y asegúrate que el mismo no sea desenterrado por otros animales.

Material adaptado de:
Guía Radial Temporada de Huracanes. Cápsulas informativas
Prevención para mantener la salud pública
Programa de Salud Ambiental. Departamento de Salud

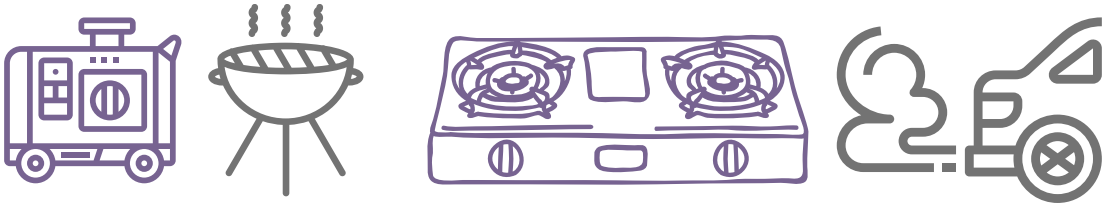
DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Monóxido de Carbono

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

El monóxido de carbono es un gas sin color ni color que produce la muerte sin hacer advertencia. Muchos artefactos de uso doméstico como los generadores eléctricos, las parillas, las estufas y los vehículos de motor producen este gas tóxico. En tiempos donde se están utilizando con frecuencia estos equipos le exhortamos a tomar las medidas para prevenir una intoxicación por monóxido de carbono. Conoce algunas recomendaciones generales para un uso seguro de equipos que generan monóxido de carbono y los síntomas más comunes en caso de intoxicación

Los generadores eléctricos, las parrillas, las estufas y los vehículos de motor producen monóxido de carbono



- Nunca se deben usar dentro de la casa o cerca de una ventana.
- Los vehículos de motor deben permanecer apagados en marquesinas y garajes cerrados o sin ventilación.

Síntomas de intoxicación con monóxido de carbono



Dolor de cabeza | Falta de fuerza | Falta de aire | Vómitos o náuseas | Desmayo o mareos

Prevención Intoxicación por monóxido de carbono



Nunca dejes en marcha el motor de un vehículo estacionado en un lugar cerrado.



No uses un generador, una máquina de lavar a presión ni un motor de gasolina dentro de su casa, marquesina o garaje.



Los equipos deben mantenerse a una distancia mayor de 20 pies de las ventanas y puertas tomando en consideración el viento.

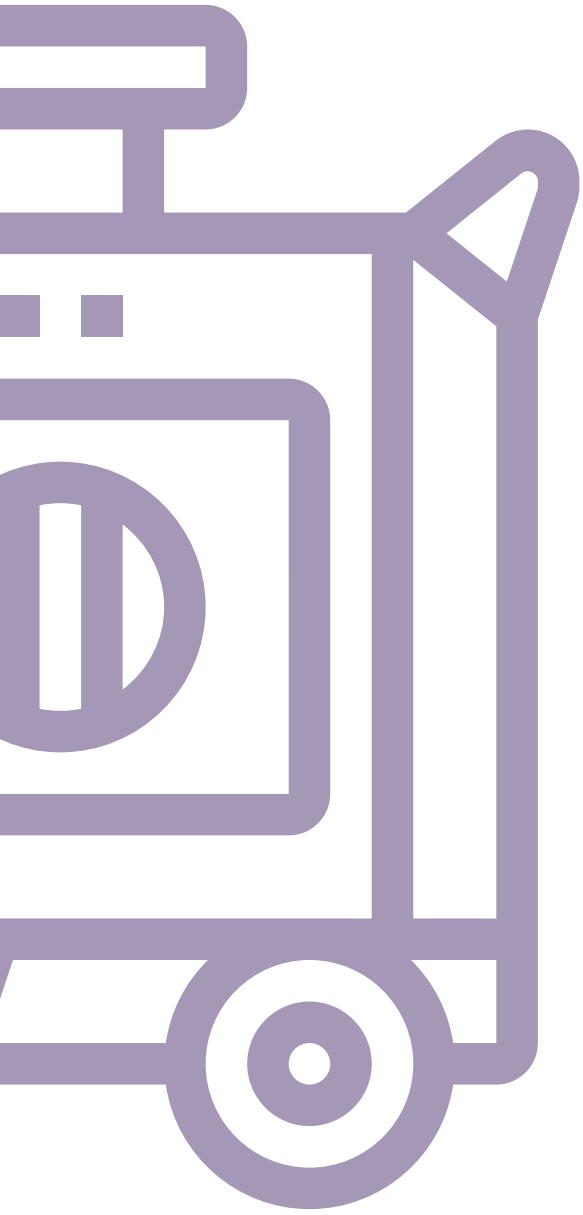
Material adaptado de:
Guía Radial Temporada de Huracanes. Cápsulas informativas
Prevención para mantener la salud pública
Programa de Salud Ambiental. Departamento de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Cuando no hay electricidad, la planta eléctrica debe estar afuera de su casa

Las plantas eléctricas portátiles producen un gas tóxico llamado monóxido de carbono (CO). El CO es un gas sin olor ni color que produce la muerte sin dar ninguna advertencia. Cientos de personas mueren y miles se enferman todos los años a causa de este gas. Siga estos pasos para proteger a su familia.



Plantas eléctricas portátiles

- Nunca use la planta eléctrica dentro de su casa o la marquesina, incluso si las puertas y ventanas están abiertas
- Siempre coloque la planta eléctrica afuera de la casa, al menos a 20 pies de las puertas y ventanas.

Detectores de monóxido de carbono (CO)

- Instale detectores de CO que funcinen con baterías cerca de cada cuarto de su hogar.
- Asegúrese de verificar con frecuencia que los detectores de CO funcionen correctamente.

Intoxicación por monóxido de carbono



No se puede VER | **No se puede OLER** | **No se puede OIR** | **SE PUEDE EVITAR**

Material adaptado de:
Centro para el Control y Prevención de Enfermedades
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Elimine el riesgo de quemaduras por uso de un generador eléctrico

Luego de eventos climáticos como los huracanes y las tormentas, muchas personas utilizan generadores o plantas eléctricas para subsanar las fallas en el sistema eléctrico. Los generadores o plantas eléctricas pueden causar graves riesgos tales como incendios que pueden causar quemaduras.

Prevención de incendios y explosiones



- La gasolina y otros combustibles para generadores deben transportarse en contenedores aprobados que estén debidamente diseñados y marcados para su contenido, y ventilados. Mantenga su generador y reabastézcalo de combustible afuera de la casa.
    - No almacene el combustible para su generador dentro del hogar. La gasolina, el propano, el diésel y otros líquidos inflamables deben ser almacenados lejos de los espacios habitables, en envases de seguridad aprobados que no sean de cristal y que estén debidamente identificados.
        - No guarde el combustible cerca de un equipo doméstico que funcione con quema de combustible. Por ejemplo, una estufa de gas.
        - Mantenga los recipientes de combustible alejados de dispositivos que produzcan llamas y generen calor (como el propio generador, calentadores de agua, cigarrillos, encendedores y fósforos).
        - No fume cerca de los contenedores de combustible. Los vapores que escapan o los vapores de los materiales derramados pueden viajar largas distancias hasta las fuentes de ignición.
    - Si el combustible se derrama o el envase no está sellado correctamente, los vapores del combustible pueden viajar y pueden prenderse en fuego por los pilotos de los enseres o interruptores eléctricos.
- Antes de reabastecer el generador, apáguelo y espere a que se enfríe. Si se derrama gasolina u otros líquidos inflamables en piezas del motor que estén calientes, pueden prenderse en fuego y los vapores del combustible también debido a los pilotos del generador o interruptores eléctricos.

Material adaptado de:
Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de Estados Unidos.
Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA)
Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA)

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

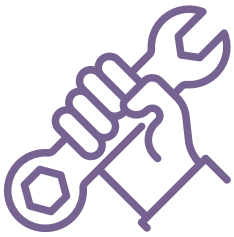
EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Evite la intoxicación por monóxido de carbono

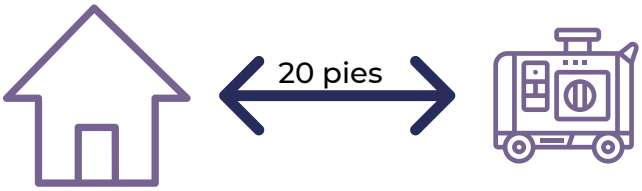
Paso 1
Asegúrese de que la llama en los artefactos de gas sea de color azul. De lo contrario, llame al personal certificado para trabajar con gas.



Paso 2
Revise una vez al año los artefactos de gas con la ayuda de una persona certificada en línea de gas.



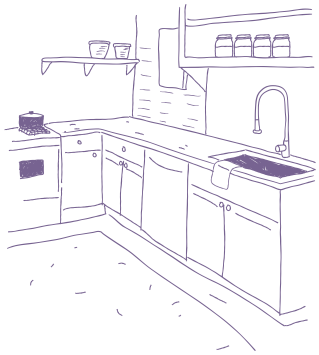
Paso 3
No utilice el generador de electricidad (planta eléctrica) en el interior de su hogar. Colóquelo a 20 pies de distancia de la casa, puertas y ventanas.



Paso 4
Coloque un detector de monóxido de carbono con batería de apoyo cerca del dormitorio.



Paso 5
Si utiliza estufa de gas, trate de ventilar el área lo más posible. Igualmente, ventile toda su casa una vez por día.



Paso 6
Tenga listo su plan de emergencia que incluya el número de contacto del Centro de Control de Envenenamiento e información de Puerto Rico en caso de sospecha de intoxicación.

POISON Help
1-800-222-1222
PUERTO RICO

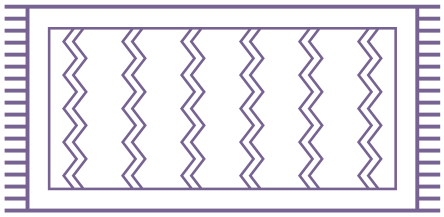
Material adaptado de:
Departamento de Salud de Puerto Rico
Centro para el Control y Prevención de Enfermedades

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Prevención de caídas

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Ante el paso de un fenómeno atmosférico, las caídas pudieran aumentar ya que las personas están preparándose para el huracán y después realizan gestiones de recogido y recuperación. Estas gestiones incluyen el colocar un generador eléctrico, cables de electricidad por las áreas más transitadas de la casa, cargar recipientes de agua, recoger escombros y otras lo que pudieran aumentar el riesgo de caídas. A continuación, consejos de acciones para prevenir las caídas.



Retira las alfombras sueltas.
Las alfombras son una de las causas más comunes de tropiezos. Asegúrate que tengan un material antideslizante en la parte de abajo para que tenga mayor estabilidad y no resbale.



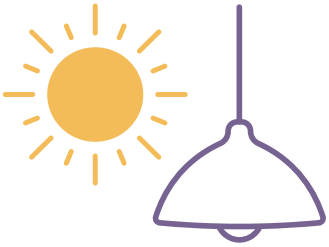
Objetos en el piso.
Asegúrate que el piso esté libre de cables, figuras decorativas, y otros objetos que pudieran aumentar el riesgo a caídas.



Mantén recogido el espacio por donde caminas.
Si hay cables de electricidad, colócales una cita adhesiva especial para mantenerlos pegados al suelo. Elimina los muebles innecesarios que pueden bloquear tu paso hacia la cama, puerta, baño y otros espacios de uso común.



Arregla los desniveles.
A veces las casas tienen losetas alzadas o superficies porosas que cambian el nivel usual del piso. Para evitar tropezones al caminar, arregla o busca a alguien que arregle los escalones o pisos desnivelados dentro o fuera de la casa, así evitarás una caída. Si no es posible corregirlo de inmediato, márcalos de un color brillante con una cinta adhesiva para que identifiques el desnivel con anticipación.



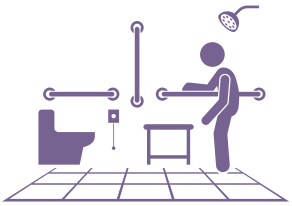
Áreas bien iluminadas.
Asegúrate que tienes buena iluminación. De día, abre las cortinas y las ventanas para que entre la luz natural.Confirma que todas tus lámparas tienen las bombillas que necesitas para mantener tu casa iluminada. Considera el uso de luces con detector de movimiento para que se enciendan mientras caminas.

Continúa en la próxima página

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Prevención de caídas

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA



Instala barras de seguridad en el baño.
Coloca barras de seguridad en el baño y otras áreas de la casa para que puedas agarrarte si sientes inestabilidad. Añade una alfombra con antideslizante a la bañera o ducha. Si es posible, cambia el inodoro para que sea más alto y pases menos trabajo sentándote o parándote del mismo.



Añade seguridad a tus escaleras.
Coloca un pasamanos para brindarte más estabilidad. Ponle al borde de los escalones cinta adhesiva bien pegada y de un color brillante para que puedas distinguir los mismos con facilidad.



Muebles y cama del tamaño adecuado.
Ten muebles y cama bajita, de manera que los pies toquen el suelo cuando te sientes en el borde.



Evita los movimientos bruscos.
Cuando camines, evita movimientos o cambios de posición súbitos. Utiliza zapatos del tamaño correcto y de tacón bajo. También puedes utilizar zapatos con suelas que no resbalen.



Mascotas.
Si tienes mascotas pequeñas, está pendiente a ellas para que no se te enreden en los pies y te tropieces.



Medicamentos.
Si tomas medicamentos, pregúntale al médico si hay alguno que cause sueño o pueda causarle algún mareo.



Habla con tu médico
Si necesitas un bastón o andador, habla con tu médico para que lo ordene. El mismo debe tener la medida adecuada para tu estatura.

Material adaptado de:
AARP
MedlinePlus National Library of Medicine

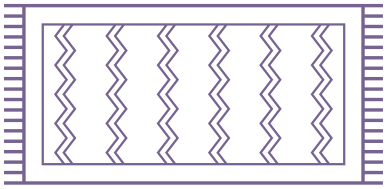
DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Prevención de caídas

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Ante el paso de un fenómeno atmosférico, las caídas pudieran aumentar ya que las personas están preparándose para el huracán y después realizan gestiones de recogido y recuperación. Estas gestiones incluyen el colocar un generador eléctrico, cables de electricidad por las áreas más transitadas de la casa, cargar recipientes de agua, recoger escombros y otras lo que pudieran aumentar el riesgo de caídas.

Consejos para prevenir las caídas.



Retira las alfombras sueltas o colócale un material antideslizante debajo.



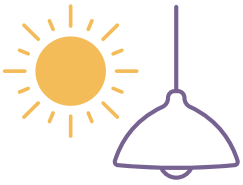
Verifica que el piso esté libre de cables, figuritas y otros objetos que se interpongan en el camino.



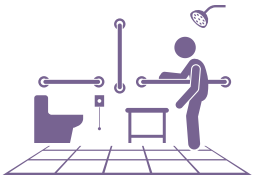
Si tienes cables en el piso, pégalos con cinta adhesiva para ese propósito.



Arregla los desniveles del piso o colócales cita adhesiva a las áreas desniveladas para que las identifiques con anticipación.



Mantén las áreas bien iluminadas.



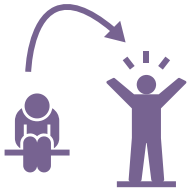
Instala barras de seguridad en el baño para que puedas mantener el equilibrio.



Añade pasamanos a tu escaleras.



Ten muebles y cama bajita, de manera que los pies toquen el suelo cuando te sientes en el borde.



Evita los movimientos bruscos para que no pierdas el balance.



Si tienes mascotas pequeñas, vela que no se enreden en los pies y te tropieces.



Si tomas medicamentos, pregúntale al médico si hay alguno que cause sueño o pueda causarte algún mareo.



Habla con tu médico si necesitas un bastón o andador de apoyo.

Material adaptado de:
AARP
MedlinePlus National Library of Medicine

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Diabetes

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Luego de eventos climáticos como los huracanes y las tormentas hay muchas cosas que atender, pero es importante que no se olvide de su salud. Si tiene diabetes, debe continuar con el manejo de su condición. Mantenga la diabetes bajo control, actúe y siga estas recomendaciones.

Consejos para mantener el control de la diabetes



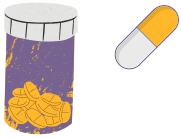
Siga su plan de alimentación.

- Trate de comer alimentos saludables.
- Trate de comer alimentos como frutas,
- habichuelas y verduras.
- Trate de NO comer mucha sal, azúcar o grasa.
- Trate de NO tomar alcohol.



Revise sus pies todos los días

- Vea si tiene cortadas o manchas rojas
- Vea si tiene ampollas
- Vea si tiene alguna inflamación
- Si nota algún cambio, contacte a su médico.



Tome sus medicinas

- Continúe con el uso de los medicamentos según recomendados por su médico. Si tiene dudas, fueron dañados por las inundaciones o ya le toca reabastecerlo, visite a su médico para una nueva receta.



Convierta la actividad física en un hábito

- Intente hacer unos 30 minutos o más de ejercicio casi todos los días.
- Una caminata a paso ligero es una buena manera de hacer ejercicio.



Controle sus niveles de glucosa en la sangre

- Medir y registrar el nivel de glucosa en la sangre es una parte importante del manejo de la diabetes.
- La forma más usual de controlar su nivel de glucosa en la sangre en su casa es con un glucómetro.
- Registre sus niveles de glucosa en una hoja para que comparta el resultado en la próxima visita con el médico.



Continúe con sus citas médicas

- No falte a sus citas médicas.
- Cuando vaya a la consulta con su médico, comparta cómo se ha estado cuidado luego del huracán y su registro de niveles de glucosa en la sangre.
- Si fuma, indíquele a su médico para que lo refiera a la Línea de Cesación de Fumar.

Material adaptado de:
Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

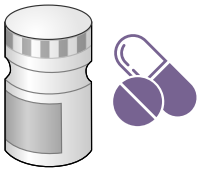
DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Presión arterial alta (hipertensión)

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Luego de eventos climáticos como los huracanes y las tormentas, hay muchas cosas que atender, pero es importante que no se olvide de su salud. Si tiene hipertensión, debe continuar con el manejo de su condición. Mantenga su presion bajo control, actúe y siga estas recomendaciones.

Consejos para mantener su presión arterial en control



Tome sus medicamentos

- Continúe con el uso de los medicamentos según recomendados por su médico. Si tiene dudas, fueron dañados por las inundaciones o ya le toca reabastecerlo, visite a su médico para una nueva receta.



Otros consejos

- Si toma bebidas alcohólicas --- limítese a una bebida al día.
- Si fuma -- ¡deje de fumar hoy mismo! El cigarrillo puede causar problemas que elevan su presión arterial.



Coma saludablemente

- Coma más frutas y verduras.
- Coma menos sal y menos grasa.
- Vigile su peso.



Manténgase activo

- Cuando sea posible, camine.
- 30 minutos de actividad al día pueden ayudarle a reducir su presión arterial.



Continúe con sus citas médicas

- No falte a sus citas médicas.
- Cuando vaya a la consulta con su médico, comparta cómo se ha estado cuidado luego del huracán.
- Si fuma, indíquele a su médico para que lo refiera a la Línea de Cesación de Fumar.

Material adaptado de:
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Prevención de incendios

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Si vas a utilizar velas, hazlo con seguridad.

Luego del paso de eventos atmosféricos es común la pérdida del servicio eléctrico. Con esto aumenta el uso de generadores eléctricos y otros objetos para poder subsanar la pérdida de electricidad. Utilizar flashlights u otras luces de batería en vez de velas es más seguro. Pero si vas a utilizar velas, sigue estas recomendaciones de seguridad para prevenir incendios:

Recomendaciones de seguridad para prevenir incendios si utiliza velas.



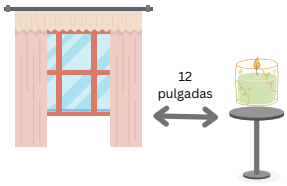
Utiliza las velas encendidas solamente en superficies estables.



Coloca la vela en un portavelas adecuado. Debe ser una base estable y resistente al calor: de metal, vidrio o cerámica.



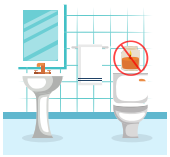
No toques la vela luego de apagarla ya que estará caliente y te puede quemar.



Mantén la vela al menos a 12 pulgadas de distancia de cualquier objeto que pueda quemarse como las cortinas, ropa, cama, muebles o alfombras.



La vela debe estar colocada en un sitio apartado de transeúntes, lejos de posibles golpes involuntarios y corrientes de aire.



No dejes una vela encendida en ninguna habitación sin supervisión.



Nunca salgas de la casa dejando las velas encendidas.



Si te da sueño, apaga las velas antes de dormirte.



Mantén las velas siempre fuera del alcance de los niños y de las mascotas.

Consejos adicionales de seguridad.

- Instale detectores de humo en su casa y pruébelas mensualmente para asegurarse de que funcionen.
- Haga una ruta de escape en caso de fuego y determine un lugar de encuentro con su familia.
- Tenga un extinguidor de fuego y conozca cuándo y cómo utilizarlo en las instrucciones del manufacturero.

Material adaptado de:
National Safety Council
US Fire Administration

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

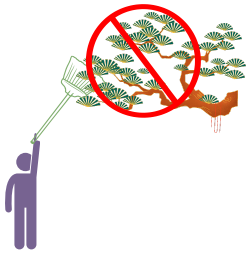
EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Consejos para evitar el peligro con la electricidad

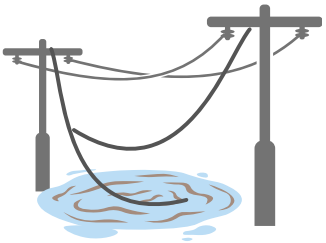
Luego de un huracán, inundación u otro desastre natural debe tener cuidado para evitar los peligros eléctricos tanto en su casa como fuera de ella. Protéjase de los peligros eléctricos que pudieran incluir cables con electricidad en el piso o en contacto con el agua. Tenga precaución y evite transitar por áreas inseguras.



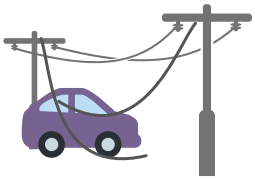
Nunca toque un cable del tendido eléctrico caído. Llame a la compañía de energía para informar que hay cables del tendido eléctrico en el piso.



No toque los cables elevados del tendido eléctrico durante las labores de limpieza u otras actividades.



No maneje en agua estancada si en el agua hay cables del tendido eléctrico caídos.



Si un cable del tendido eléctrico cae sobre su auto mientras está manejando, quédese dentro del vehículo y siga manejando para alejarse del cable. Si el motor se para, no apague su auto. **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 usted mismo, 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.



Si ve cables pelados o chispas al restablecer la corriente eléctrica, o si hay olor a quemado sin que haya un incendio visible, debe desconectar inmediatamente el sistema eléctrico en el panel de circuitos principal.



Si tiene 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 cree que alguien se electrocutó, llame o pídale a otra persona que llame al 911.

Material adaptado de: Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Primeros auxilios en caso de descarga eléctrica

Si piensa que alguien se electrocutó, siga los siguientes pasos:



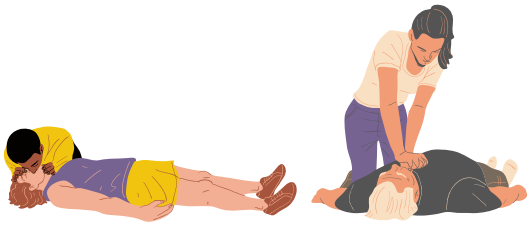
Primero observe. No toque. La persona puede estar todavía en contacto con la fuente de electricidad. Tocar a la persona podría pasarle la corriente a usted.



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/CPR).



Si la persona está muy débil o pálida, o muestra otros signos de shock, recuéstela con las piernas elevadas y la cabeza colocada ligeramente por debajo del nivel del resto de su cuerpo.



No 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.

Si cree que alguien se electrocutó, llame o pídale a otra persona que llame al 911.

Material adaptado de:
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Seguridad al manejar aves de corral

Las aves de corral, como los pollos, patos, gansos y pavos, a menudo tienen gérmenes dañinos. Si toca un ave o cualquier objeto en su entorno y luego se toca su boca o comida, pudiera tragar estos gérmenes. Siga estas recomendaciones para manejar las aves de manera segura .

Seguridad al manejar aves de corral



Siempre lave sus manos con agua y jabón inmediatamente luego de tocar las aves de corral o cualquier cosa en el área donde ellas habitan.



Utilice alcohol en gel si no tiene disponible agua y jabón.



Los adultos deben supervisar el lavado de manos de los niños más pequeños.



No abrace ni bese a las aves, no se toque la boca o coma o beba cerca del patio donde se encuentran las aves de corral.

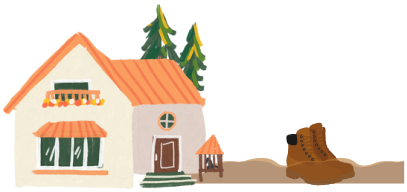


Los niños menores de 5 años, las personas con el sistema inmune débil y las personas mayores de 65 años están a mayor riesgo de enfermedades graves causadas por enfermedades que se propagan entre aves y personas.

Limpieza

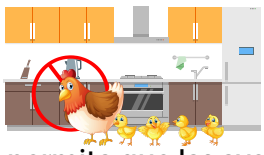


Limpie el equipo y los suministros avícolas en la parte de afuera de su hogar. Esto incluye jaulas, recipientes de alimento o agua, y cualquier objeto utilizado para cuidar las aves de corral.

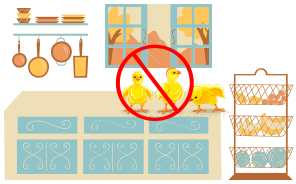


Utilice de forma exclusiva un par de zapatos para caminar en el área avícola y manténgalos fuera de la casa.

Mantenga las aves de corral fuera de la casa



No permita que las aves de corral entren en la casa, especialmente a las cocinas.



No permita que las aves de corral estén en áreas donde se preparan, sirven o almacenan alimentos o bebidas.



No lleve pollitos, patitos y otras aves de corral a escuelas, guarderías o asilos de ancianos.

Material adaptado de:
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Ahogamiento

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

El ahogamiento es el proceso de sufrir una insuficiencia respiratoria por sumersión o inmersión en un líquido. No todos los ahogamientos son fatales. El ahogamiento fatal ocurre cuando el ahogamiento resulta en la muerte. En el caso del ahogamiento no fatal ocurre cuando una persona sobrevive a un incidente de ahogamiento con una variedad de resultados, desde ninguna lesión hasta lesiones muy graves o discapacidad permanente.

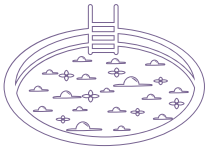
Factores de riesgo



Falta de barreras físicas entre personas y agua para controlar la exposición a ésta, particularmente cerca de la casa.



Supervisión inadecuada niños pequeños.



Suministros de agua, piscinas o jacuzzi descubiertos o sin protección.



Tener poco conocimiento sobre la seguridad en el agua y las conductas de riesgo como consumir alcohol mientras realiza actividades en el agua.

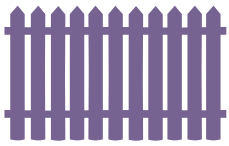


Cruzar cuerpos de agua durante los desastres por inundaciones.



Navegar en embarcación con sobrepeso o con pobre mantenimiento

Prevención – Cómo reducir la amenaza de ahogamiento



Instale barreras para controlar el acceso al agua



Los adultos deben proveer supervisión cercana a los niños pequeños.



Conozca las regulaciones de navegación si está autorizado para manejar una embarcación.



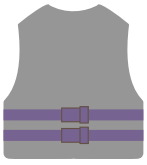
Rotulación adecuada de los cuerpos de agua peligrosos.



Mejorar las destrezas de natación y seguridad en el agua.



Aprender medidas de rescate y resucitación.



Los niños, nadadores inexpertos y navegantes deben usar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costanera.



Siempre nade en una zona vigilada.

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Ahogamiento

EN ACCIÓN ante una EMERGENCIA

Qué hacer en caso de emergencia en el agua

Una persona que se está ahogando tiene las mayores posibilidades de supervivencia si se siguen estos pasos:

1. 

Avise al salvavidas, si hay uno presente.

2. 

Reconozca los signos de una persona en problemas y grite para pedir ayuda.

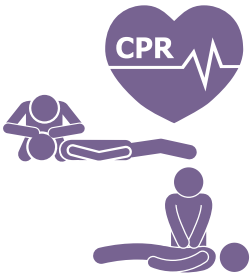
3. 

Rescate y retire a la persona del agua (sin ponerse en peligro a usted mismo).

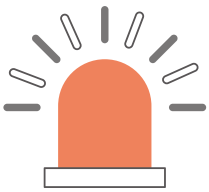
4. 

Pídale a alguien que llame a servicios médicos de emergencia. Si está solo, brinde 2 minutos de cuidado con respiración boba a boca y CPR y luego llame a EMS.

CPR y resucitación boca a boca



- El CPR consiste en una combinación de respiración boca a boca y compresión torácica y está indicada cuando la persona ahogada no tiene pulso y no respira.
- La reanimación boca a boca (también llamada respiración artificial o respiración boca a boca) está indicada cuando la persona ahogada tiene pulso, pero no respira.
- La reanimación cardiopulmonar o boca a boca debe realizarse lo antes posible, ya que el retraso pudiera provoca resultados desgraciados.



Un nadador necesita ayuda inmediata si:

- No está avanzando en el agua.
- Está vertical en el agua, pero no se puede mover o caminar por el agua.
- Está inmóvil boca abajo en el agua.

En caso de que una persona necesite ayuda, siga las recomendaciones en la sección "Qué hacer en caso de emergencia en el agua".

Material adaptado de:
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades
Cruz Roja Americana
Organización Mundial de la Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

ENFERMEDAES *emergentes* LUEGO DE DESASTRES NATURALES

Manual educativo sobre enfermedades provocadas por la lluvia y cómo prevenir situaciones de riesgo ante emergencias

Preparado por la
Secretaría Auxiliar para la Vigilancia y Protección de la Salud Pública
Departamento de Salud

2025

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

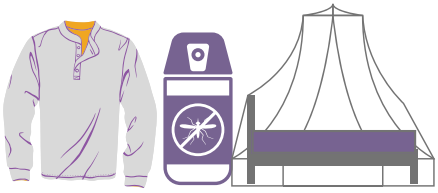
Dengue

ENFERMEDAES emergentes LUEGO DE DESASTRES NATURALES

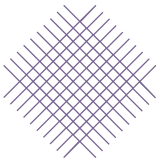
El virus del dengue se transmite por medio de la picadura de un mosquito de la especie Aedes Aegypti infectado. Luego de mucha lluvia, los recipientes con agua estancada pueden servirle al mosquito para propagarse.

Siga estas recomendaciones sobre qué hacer antes, durante y después de un huracán o evento atmosferico para protegerse del dengue.

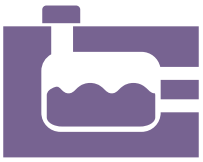
¿Qué hacer antes del evento lluvia? Prepárate.



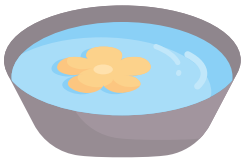
Incluye en tu mochila de seguridad ropa de manga larga, repelente de insectos y mosquiteros.



Instala o repara las telas metálicas (screens) en puertas y ventanas.



Si tienes un tanque séptico, repara las rajaduras o grietas. Cubre las rejillas de ventilación o salidas de tuberías con malla que tenga agujeros más pequeños que el tamaño de un mosquito adulto.



Elimina, recoge y/o cubre todos los envases u objetos, dentro y fuera de tu casa, que pueda acumular agua.



Cubre bien los recipientes de almacenamiento de agua.

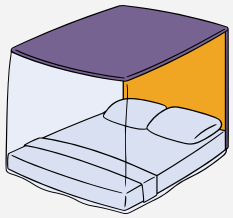


Ayuda a las personas de edad avanzada, encamadas y/o con necesidades especiales de tu comunidad a recoger los alrededores de sus casas.

¿Qué hacer durante el evento lluvia?



Mientras dure el evento atmosférico permanece en un lugar seguro



Usa mosquiteros para dormir (especialmente para infantes, niños, mujeres embarazadas y personas encamadas).

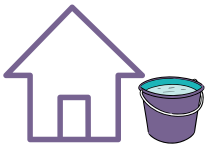


Protégete y protege a tu familia de las picadas de mosquitos, usen repelente de insectos.

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Dengue
continuación

¿Qué hacer después del evento lluvia?



Inspecciona tu casa, patio, balcón, terraza y/o marquesina y vacía el agua acumulada en todos los envases u objetos dentro o fuera de su casa.



Protégete y protege a tu familia de las picadas de mosquitos, usa repelente de insectos.



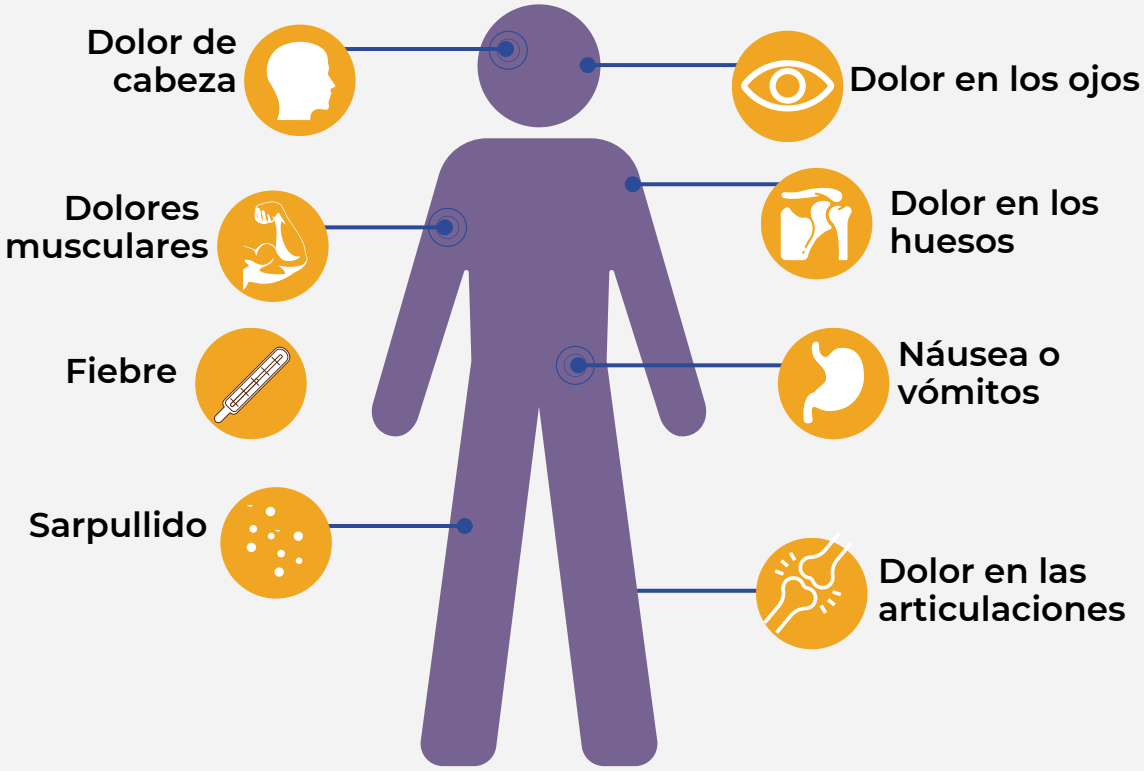
Usa ropa de manga larga cuando estés en el exterior.



Si presentas síntomas, busca ayuda médica.

¿Cuáles son los síntomas del dengue ?

Fiebre
(acompañada de cualquiera de los siguientes síntomas)



Si tienes síntomas de dengue, busca ayuda.



Si usted se siente enfermo y tiene síntomas de dengue debe buscar evaluación médica de inmediato. La detección temprana salva vidas.

Material adaptado de
https://medlineplus.gov/spanish/dengue.html
https://www.cdc.gov/dengue/es/about/index.html

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Melioidosis

ENFERMEDAES emergentes LUEGO DE DESASTRES NATURALES

La melioidosis es una enfermedad infecciosa que puede afectar a los humanos y a los animales. La enfermedad es causada por la bacteria Burkholderia pseudomallei o B. pseudomallei la cual se encuentra en suelos o agua contaminados. Las personas pueden contagiarse con melioidosis a través del contacto directo con suelos o aguas contaminadas.

La infección por melioidosis puede adquirirse de varias formas:

- al inhalar polvo o gotitas de agua contaminadas.
- al ingerir agua contaminada o alimentos que hayan tenido contacto con suelo contaminado.

Es raro que la gente se contagie por otra persona. Además de las personas, muchas especies de animales son susceptibles a la melioidosis, entre ellas: ovejas, cabras, cerdos, caballos, gatos, perros y vacas.

Signos y síntomas

La melioidosis tiene un amplio rango de signos y síntomas que pudieran ser confundidos con otras enfermedades como la tuberculosis o formas más comunes de la neumonía.

Hay varios tipos de infección por melioidosis, cada uno con su propio conjunto de síntomas:

Infección localizada:
Dolor localizado | fiebre | ulceración | absceso

Infección pulmonar:
Tos | dolor de pecho | fiebre alta | dolor de cabeza | anorexia

Infección del torrente sanguíneo:
Fiebre| dolor de cabeza| dificultad respiratoria | malestar estomacal | dolor en las articulaciones| desorientación

Infección diseminada:
Fiebre| pérdida de peso | dolor de estómago o pecho | dolor muscular o en las articulaciones| dolor de cabeza | infección en el sistema nervioso central / cerebro | convulsiones

Periodo de incubación

El tiempo entre la exposición a la bacteria que causa la enfermedad y la aparición de los síntomas no está claramente definido. Puede variar desde un día hasta muchos años, pero generalmente los síntomas aparecen de **dos a cuatro semanas** después de la exposición.

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Melioidosis
continuación

Personas en riesgo

Aunque las personas sanas pueden contraer melioidosis, las personas con condiciones médicas subyacentes pudieran tener un riesgo mayor de enfermedad. Los principales factores de riesgo son:

- diabetes
- enfermedad del hígado
- enfermedad renal, talasemia (trastorno de la sangre hereditario)
- cáncer u otra condición que debilite el sistema inmune (no relacionado a HIV)
- enfermedad crónica del pulmón

Países con riesgo de exposición

Si bien las infecciones por melioidosis se han producido en todo el mundo, el sudeste de Asia y el norte de Australia son las áreas en las que se encuentra principalmente. En los Estados Unidos, la bacteria que causa la melioidosis se ha identificado en Mississippi, Puerto Rico y las Islas Vírgenes.

¿Cómo prevenir la melioidosis?



- Las personas con heridas abiertas en la piel y aquellas con diabetes o enfermedad renal crónica tienen un mayor riesgo de melioidosis y deben evitar el contacto con la tierra y el agua estancada.



- Personas que realizan trabajos agrícolas deben usar botas, que pueden prevenir infecciones en los pies y la parte inferior de las piernas.



- Los trabajadores de la salud pueden usar las precauciones estándares cuando tratan a pacientes con melioidosis para ayudar a prevenir infecciones.

Tratamiento

- Cuando la infección con melioidosis es diagnosticada, la enfermedad puede ser tratada con el uso del medicamento adecuado. El tipo de infección y el curso del tratamiento impactará los resultados a largo plazo. El tratamiento generalmente comienza con una terapia antimicrobiana intravenosa por un mínimo de 2 semanas (hasta 8 semanas dependiendo de la extensión de la enfermedad), seguido por 3 a 6 meses de terapia antimicrobiana por boca.

Material adaptado de:
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

La rabia

ENFERMEDAES emergentes LUEGO DE DESASTRES NATURALES

¿Qué es la rabia?

Es un virus que se transmite a través de la mordedura o saliva de animales infectados.

¿Qué afecta?

En los mamíferos, el virus afecta al sistema nervioso central y el cerebro, ocasionando la muerte.

Algunos transmisores

Reservorio natural



Mangosta

Vectores potenciales



Perros, gatos u otros mamíferos como el cerdo vietnamita.

Síntomas

Algunos de los síntomas comunes en los mamíferos son:

- agresividad
- disfunción cerebral
- convulsiones
- desorientación
- hidrofobia (miedo al agua)

Una vez comienzan los síntomas, la enfermedad es mortal.

Métodos de prevención



Vacuna a tus mascotas contra la rabia.



No interfieras en peleas de animales.



Ve al médico si eres mordido por algún animal.



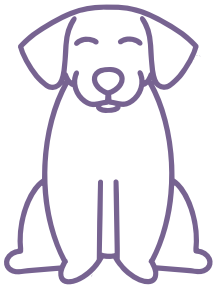
Llama al municipio si algún animal realengo actúa raro.



Evita que tus mascotas tengan contacto con animales realengos.

Material adaptado de
Secretaría Auxiliar para Salud Ambiental,
Laboratorio de Salud Pública y Bioseguridad

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO



¿Cómo evitar que un perro te muerda?

Un perro que vive con una familia que lo ama y lo cuida puede que nunca muerda a alguien. Pero la realidad es que sí puede suceder, particularmente cuando las personas no son amables con ellos.

Causas que pueden provocar que un perro muerda:

Miedo

- Si sorprendes a un perro que no te conoce entrando de repente a su casa o patio, éste se sentirá asustado.
- No trates de acariciar perros que están encadenados.
- Nunca te asomes a ventanas de autos o verjas para acariciar un perro que no te conoce. Si el dueño del animal se encuentra en ese lugar, siempre pregunta primero si puedes acariciar su perro.

Abandono

- Un perro puede sentirse abandonado, más aún si está confinado a un solo espacio y con escaso contacto humano.
- Un perro necesita paseos, atención y amor.
- Un perro puede sentir celos, más aún cuando llega un nuevo integrante a la familia, especialmente un bebé u otra mascota.

Hora de comer

- Nunca te acerques a un perro que esté comiendo. Muchos desarrollan "agresión por comida".
- Este tipo de agresión es marcada en perros que han estado realengos sin tener una fuente de alimento segura por mucho tiempo.

Peleas de perros

- Muchas personas pueden ser mordidas al intentar detener una pelea entre perros.
- Debes tener mucho cuidado si decides hacerlo. Puedes ser mordido accidentalmente.

Compartir

- Recuerda que los perros tienen sus objetos especiales como galletas, bolas etc. nunca arrebates nada a un perro.
- Tampoco debes acercarte a los cachorros de una perra recién parida.

Guardianes

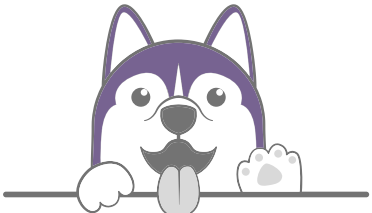
- ¿Posees cosas especiales que quieres proteger? Los perros también. Algunas de esas cosas son sus dueños, su patio y su casa. Si un perro quiere proteger sus cosas y te acercas demasiado, te gruñirá.
- Respeta los sentimientos del perro sobre las cosas que quiere proteger y los letreros de advertencia de perros bravos o guardianes.

Niños pequeños

- En ningún momento permitas que un niño pequeño se encuentre solo con una mascota.
- Los niños pueden golpear, halar el pelo, morder y hacer otras cosas que hagan sentir incómodo al perro y provoque que los muerda.

Perros realengos

- Debes ser precavido con los perros que no tienen dueño y andan realengos. Si están enfermos, cansados, sufren dolor, hambrientos o han sido maltratados, puede que interpreten tus caricias o mimos como agresiones y resultar en una mordedura.



DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

¿Cómo evitar que un perro te muerda?



¿Cómo saber si un perro está enojado?

- Si está ladrando, gruñendo o mostrando sus dientes.
- Si sus orejas están acostadas hacia atrás.
- Si sus patas están rígidas.
- Si su rabo está parado y el pelo en su lomo está erizado.

Están exhibiendo un comportamiento de agresividad, advirtiendo que puede morder.

¿Qué hacer y qué no hacer?

- Si un perro está actuando como si te fuera a morder, sigue las siguientes reglas:
- No mires al perro a los ojos.
- No le des la espalda y salgas corriendo
- Ve retirándote lentamente caminando de lado.
- Sé firme. Di "NO!" al perro y actúa como si tu fueras el jefe.
- Si el perro te agrede y logra tumbarte, asume posición fetal y protege tu cara y cuello con tus manos, brazos y codos.

¿Qué hacer y qué no hacer?

- Si un perro está actuando como si te fuera a morder, sigue las siguientes reglas:
- No mires al perro a los ojos.
- No le des la espalda y salgas corriendo
- Ve retirándote lentamente caminando de lado.
- Sé firme. Di "NO!" al perro y actúa como si tu fueras el jefe.
- Si el perro te agrede y logra tumbarte, asume posición fetal y protege tu cara y cuello con tus manos, brazos y codos.

- Asegúrate que el proveedor de salud llene un reporte de mordeduras y lo someta al Departamento de Salud. Esto es importante ya que ellos harán una evaluación de riesgo para rabia.
- Siempre sé cariñoso con los animales. No inflijas daño físico a ningún animal, ellos sienten dolor.

Si tienes dudas, llama a la Oficina de Salud Ambiental más cercana a tu comunidad o al Departamento de Salud 787-765-2929.

Material adaptado de
Oficina Estatal para el Control de Animales (OECA)
Secretaría Auxiliar para Salud Ambiental,
American Humane Association
rev. abril 2021.

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Leptospirosis

ENFERMEDAES emergentes LUEGO DE DESASTRES NATURALES

La leptospirosis es una enfermedad bacteriana que puede aumentar después de huracanes o inundaciones cuando te metes al agua contaminada o la usas para beber o bañarte. La bacteria que causa la leptospirosis puede entrar al cuerpo a través de cortaduras o rasguños, o a través de los ojos, la nariz o la boca.

Pudieras contraerla si entras en contacto con:



Orín de roedores y otros animales portadores como: perros, cerdos (incluyendo cerdos vietnamitas) y otros animales de corral (caballos).



Tierra húmeda o alimentos contaminados con orina de animales infectados.



Agua de inundaciones, agua de ríos, quebradas o manantiales que no sean seguros.

Periodo de incubación

El periodo de incubación es de 2 a 30 días; la mayoría de los casos de enfermedad se producen 5 a 14 días después de la exposición

¿Cuáles son los síntomas de la leptospirosis?



DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Leptospirosis
continuación

¿Cómo prevenir la leptospirosis?



No camines, nades, no te bañes ni sumerjas la cabeza o tragues agua de inundación o de cualquier cuerpo de agua que pueda estar contaminado con orina de animales o agua de la inundación.



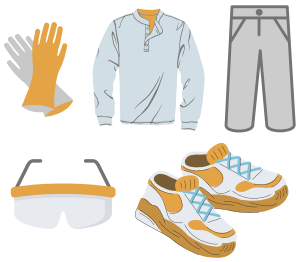
Cubre las cortaduras de la piel con vendajes o curitas a prueba de agua u otro tipo de material que no permita entrar agua.



Debes consumir agua segura (embotellada).



Bota adecuadamente de los desperdicios de comidas en zafacones sellados.



Utiliza guantes, ropa de manga larga, pantalones largos, gafas de seguridad y zapatos cerrados al manejar escombros, cualquier animal o estar al exterior.

Si tienes síntomas de leptospirosis, busca ayuda.

El tratamiento temprano con antibióticos puede ayudar a prevenir que la enfermedad se agrave y disminuir el tiempo que estés enfermo. Si no se tratan, los síntomas de la leptospirosis pueden empeorar.

Las personas pueden presentar fallo renal o del hígado, meningitis, dificultad para respirar, sangrado y, en raras ocasiones, pueden morir por la infección.



Si usted se siente enfermo y tiene síntomas de leptospirosis debe buscar evaluación médica de inmediato. La detección temprana salva vidas.

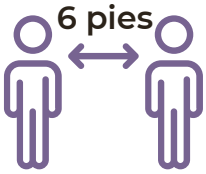
Material adaptado de https://www.cdc.gov/leptospirosis/es/los-huracanes-y-la-leptospirosis.html

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

¿Qué es la influenza?

La influenza es una infección respiratoria causada por virus. Esta enfermedad puede afectar a cualquier persona, pero hay ciertas personas tienen un riesgo mayor de enfermarse gravemente y de ser hospitalizadas o hasta morir.

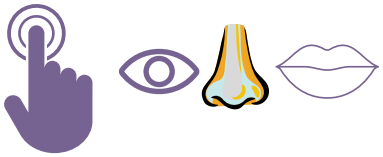
¿Cómo se transmite la influenza?



Las personas con influenza pueden transmitir esta enfermedad a otras personas desde una distancia de **6 pies.**



Se propaga a través de **gotitas** que se forman cuando personas con influenza **tose, estornuda o habla.**



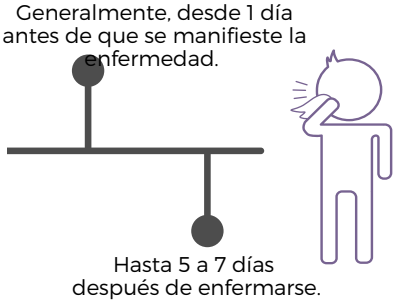
Al tocar una superficie o un objeto que contenga el virus de la influenza **y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.**

¿Cuáles son los síntomas?

Fiebre
(no todas las personas con influenza manifiestan fiebre)



¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma transmitir la influenza a otras personas?



Las personas infectadas por influenza propagan el virus y pueden infectar a otras personas **desde 1 día antes de que se manifieste la enfermedad hasta 5 a 7 días después de enfermarse**.

Este periodo puede ser mayor en algunas personas, especialmente en los niños pequeños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados.

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Influenza

¿Cómo prevenir la influenza en personas que conviven en grupos?

Vacunación



- Vacunación. Todas las personas de 6 meses de edad o más deben vacunarse anuamente. La vacunación de las personas con alto riesgo es de particular importancia para disminuir la probabilidad de que se enfermen gravemente.
- Promover el uso de mascarilla, cubriendo boca y nariz.
- Educar sobre la etiqueta de la tos (manera correcta de estornudar y toser).
- En la medida que sea posible, separar a los residentes sintomáticos y realizar pruebas.
- Si algún empleado presenta síntomas, debe informar inmediatamente a su supervisor y retirarse de sus labores.
- Hacer disponibles artículos y/o material para desinfección a los residentes (jabón, desinfectante, agua).
- Fomentar que las actividades grupales sean al aire libre.
- Mantenga limpias y desinfectadas las superficies y objetos que puedan estar contaminados.
- Eduque a las personas que visitan la facilidad. Personas que hayan estado positivo a Influenza recientemente, no deben presentarse o ingresar al a facilidad sino han pasado 7 días.
- Aumentar la ventilación en los espacios destinados a visitas, cuartos de aislamiento y dormitorios.

Prevención



¿Cómo manejar casos sospechosos o positivos a influenza?

- Realizar evaluaciones de rutina y monitoreo de síntomas. Durante el proceso de monitoreo de síntomas, priorizar los residentes con mayor riesgo.
- En la medida que sea posible, separe a los residentes sintomáticos individualmente o por cohorte; evite alojar residentes con Influenza confirmada y residentes con sospecha de influenza.
- Exigir el uso de mascarilla de manera correcta durante las visitas.
- Aumentar y mejorar la ventilación en los espacios destinados a visitas, cuartos de aislamiento y dormitorios.
- Crear distancia física.
- Reducir el movimiento y el contacto dentro y fuera del establecimiento.
- Medicamentos: existen antivirales para tratar la enfermedad y ayudar a que sea más leve y dure menos tiempo.
- Los medicamentos antivirales son más eficaces si se administran en los primeros 2 días desde el inicio de los síntomas para tratar a las personas que están enfermas.

Medicamentos



Referencias:

CDC. "Guidance on Management of COVID-19 in Homeless Service Sites and in Correctional and Detention Facilities." Centers for Disease Control and Prevention, 29 Nov. 2022, www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/homeless-correctional-settings.html

CDC. "CDC H1N1 Flu." Centers for Disease Control and Prevention, 24 May 2009, www.cdc.gov/h1n1flu/guidance/correctional_facilities.htm.

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Neumonía por micoplasma

La neumonía es una inflamación o hinchazón del tejido pulmonar debido a una infección por gérmenes. La neumonía por micoplasma es causada por la bacteria Mycoplasma pneumoniae (M. pneumoniae). Este tipo de neumonía también se conoce como neumonía atípica debido a que los síntomas son diferentes de los de la neumonía que es causada por otras bacterias comunes.

Cualquier persona puede contraer la enfermedad, sin embargo, afecta con mayor frecuencia a niños mayores y adultos jóvenes.

¿Cómo se contagia?

El micoplasma se contagia a través del contacto con partículas de secreción de la nariz y de la garganta de personas infectadas, especialmente cuando tosen y estornudan. Se cree que la transmisión requiere el contacto cercano prolongado con una persona infectada. El período de contagio es probablemente menos de 10 días.

Síntomas

Los síntomas comienzan entre 15 y 25 días después de la exposición. Los síntomas generalmente se desarrollan lentamente y aparecen en un período de 1 a 3 semanas.

Síntomas más comunes



Dolor de cabeza.



Dolor de garganta.



Dolor de pecho.



Tos con frecuencia seca y sin sangre.



Fiebre (puede ser alta).



Escalofríos.



Sudoración excesiva.

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Neumonía por micoplasma

Síntomas menos comunes:



Dolor de oído.



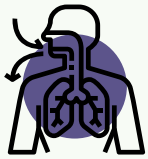
Irritación o dolor en los ojos.



Dolores musculares y rigidez articular.



Protuberancia en el cuello.



Respiración rápida.



Erupción o lesiones en la piel.

Prevención



Lávese las manos con frecuencia y pida que las personas que lo rodean hagan lo mismo.



Evite el contacto con otras personas enfermas.



Si su sistema inmunitario está débil, aléjese de las multitudes. Si tiene visitas en su hogar y tienen un catarro, pídale que por favor utilicen una mascarilla.



No fume. Si es un fumador, llame a la línea de cesación de fumar, Déjalo Ya: 1-877-335-2567.



Reciba anualmente la vacuna contra la influenza. Pregúntele a su proveedor si usted necesita una vacuna contra la neumonía.

¿Cuándo contactar a un profesional médico?



Contacte a su proveedor si presenta fiebre, tos o dificultad para respirar. Hay numerosas causas para estos síntomas. El proveedor necesitará descartar la neumonía. Además, consulte a su médico si le han diagnosticado este tipo de neumonía y los síntomas empeoran después de haber mejorado.

Material adaptado de Medline Plus, National Library of Medicine, National Institutes of Health

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

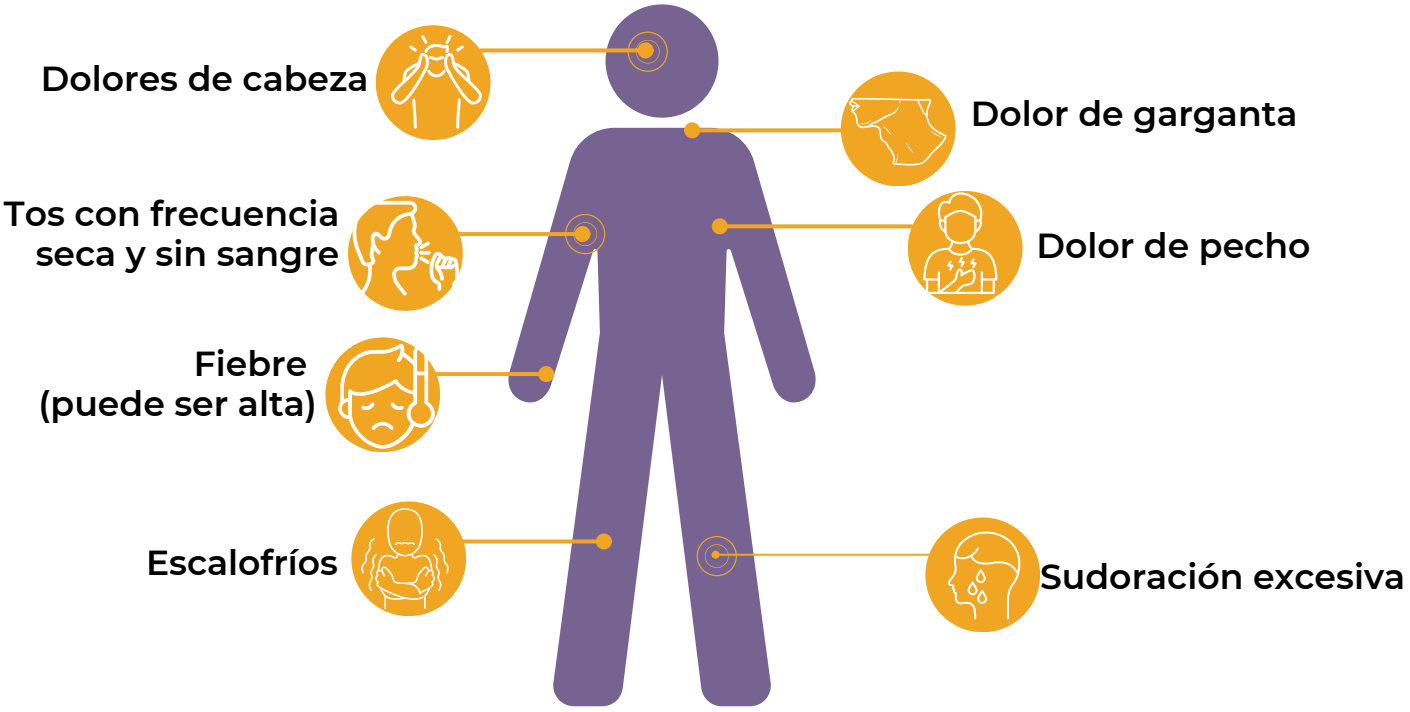
Neumonía por micoplasma

La neumonía es una inflamación o hinchazón del tejido pulmonar debido a una infección por gérmenes. La neumonía por micoplasma es causada por la bacteria Mycoplasma pneumoniae (M. pneumoniae). Este tipo de neumonía también se conoce como neumonía atípica debido a que los síntomas son diferentes de los de la neumonía que es causada por otras bacterias comunes.

Síntomas

Los síntomas a menudo son leves y aparecen en un período de 1 a 3 semanas. En algunas personas pueden volverse más graves.

Síntomas más comunes:



Otros síntomas menos comunes:


Dolor de oído


Irritación o dolor en los ojos


Dolores musculares y rigidez articular


Protuberancia en el cuello


Respiración rápida


Erupción o lesiones en la piel

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

La varicela

La varicela es una enfermedad que causa un sarpullido con ampollas que pican y fiebre. Se disemina muy fácilmente de una persona a otra. Una persona con varicela puede tener hasta 500 ampollas. El sarpullido se puede extender por todo el cuerpo. La varicela puede ser grave e incluso mortal, especialmente en bebés, adolescentes, adultos, mujeres embarazadas y personas con el sistema inmunitario debilitado.



Signos y síntomas

Pueden comenzar a manifestarse 1 o 2 días antes del sarpullido. El síntoma más típico de esta enfermedad es una molesta erupción en la piel que causa picazón. Esta erupción, se transforma en ampollas con líquido que luego forman costras. Generalmente, aparece en la cara, pecho, espalda y luego se extiende al resto del cuerpo. Otros síntomas pueden incluir:

- Fiebre
- Cansancio
- Falta de apetito
- Dolor de cabeza

Duración de la enfermedad

Por lo general, la enfermedad de varicela dura unos 4 a 7 días. Durante ese tiempo, debe permanecer en el hogar.



La vacuna de la varicela

La vacuna de la varicela puede prevenir que contraiga la enfermedad o, si la contrae, la enfermedad sea leve.

La varicela en personas vacunadas

Algunas personas que se han vacunado contra la varicela todavía pueden contraer la enfermedad. Sin embargo, los síntomas generalmente son más leves, con menos ampollas o ninguna (o solo puntos rojos), con poco o nada de fiebre y una duración más corta.

Algunas personas vacunadas pudieran manifestar la enfermedad similar a personas que no han sido vacunadas.

Personas con riesgo de varicela grave

Algunas personas que contraen varicela pueden presentar síntomas más graves y tener mayor riesgo de complicaciones.

Material adaptado de:
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

ENFERMEDADES PREVENIBLES POR VACUNAS

La varicela y los niños

La varicela es una enfermedad que causa un sarpullido con ampollas que pican y fiebre. Se disemina muy fácilmente de una persona a otra. Una persona con varicela puede tener hasta 500 ampollas. El sarpullido se puede extender por todo el cuerpo. La varicela puede ser grave e incluso mortal, especialmente en bebés, adolescentes, adultos, mujeres embarazadas y personas con el sistema inmunitario debilitado.

Signos y síntomas



Pueden comenzar a manifestarse 1 o 2 días antes del sarpullido. El síntoma más típico de esta enfermedad es una molesta erupción en la piel que causa picazón. Esta erupción, se transforma en ampollas con líquido que luego forman costras. Generalmente, aparece en la cara, pecho, espalda y luego se extiende al resto del cuerpo. Otros síntomas pueden incluir:

Fiebre | Cansancio | Falta de apetito | Dolor de cabeza

Duración de la enfermedad

Por lo general, la enfermedad de varicela dura unos 4 a 7 días. Durante ese tiempo, el niño no debe ir a la escuela o centro de cuido.

¿Cómo se propaga la varicela?



La varicela se propaga de un modo fácil, principalmente cuando una persona toca o respira las partículas del virus que provienen de las ampollas causadas por la enfermedad.



También se puede propagar a través de gotitas muy pequeñas que llegan al aire cuando, por ejemplo, una persona que tiene varicela respira o habla.

La varicela se puede transmitir desde 1 a 2 días antes de que la persona infectada presente el sarpullido hasta que todas las ampollas hayan formado costras.

La vacuna de la varicela

La vacuna de la varicela puede prevenir que contraiga la enfermedad o, si la contrae, sea leve.



¿Quién debe vacunarse contra la varicela?

- La vacuna contra la varicela se administra en 2 dosis.
- La primera dosis se administra cuando el niño tiene entre 12 y 15 meses.
- La segunda se administra cuando tiene entre 4 y 6 años de edad.

¿La vacuna contra la varicela es segura?

- Sí. La vacuna contra la varicela es muy segura y eficaz para prevenir la enfermedad. Las vacunas, al igual que cualquier otro medicamento, pueden tener efectos secundarios. Sin embargo, la mayoría de los niños que reciben la vacuna contra la varicela no presenta ninguno.

Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre la vacuna contra la varicela.

Material adaptado de:
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

EN ACCIÓN *ante* *una* EMERGENCIA

DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO