

# GUÍA DE SALUD PÚBLICA EN EMERGENCIAS Y DESASTRES

2025

DEPARTAMENTO DE SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Este documento es sufragado con fondos provenientes de la propuesta número 1NU90TU000022 del Programa de Preparación de Emergencias en Salud Pública (*Public Health Emergency Preparedness*, PHEP) de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Administración para la Preparación y Respuesta Estratégica (ASPR, por sus siglas en inglés).

El Departamento de Salud permite a los lectores copiar y distribuir el material en cualquier medio o formato, con fines no comerciales y siempre y cuando se dé atribución a la agencia creadora usando la siguiente cita sugerida:

Departamento de Salud (2025). Guía de Salud Pública en Emergencias y Desastres. División de Preparación y Coordinación de Respuesta en Salud Pública. San Juan, Puerto Rico. Secretaría Auxiliar para la Vigilancia y Protección de la Salud Pública. San Juan, Puerto Rico.

Las palabras y frases en este documento se interpretarán según el contexto y el significado avalado en el uso común y corriente. Las voces usadas en este documento en el tiempo presente incluyen también el futuro; las usadas en el género masculino, incluyen el femenino y neutro, salvo en los casos que tal interpretación resultare absurda; el número singular incluye al plural y el plural incluye al singular, siempre que la interpretación no contravenga el propósito de la disposición. El Departamento de Salud de Puerto Rico ha tomado precauciones para verificar la información contenida en el presente documento. Para obtener publicaciones relacionadas o de otra índole, puede acceder a www.salud.pr.gov.

**Comentario público**

El Departamento de Salud de Puerto Rico (DSPR) revisa y actualiza anualmente la Guía de Salud Pública en Emergencias y Desastres. El DSPR invita a toda la comunidad a proveer comentarios y sugerencias para mejorar el contenido de este documento, a través de la dirección electrónica: prdoheoc@salud.pr.gov

# MENSAJE A LA COMUNIDAD

El Departamento de Salud, en cumplimiento con su deber constitucional de velar por la salud y bienestar de nuestra población, reafirma su compromiso con la preparación ante emergencias y desastres en este año 2025. Como parte de estos esfuerzos, se ha actualizado la **"Guía de Salud Pública en Emergencias y Desastres"**, un documento que busca orientar y capacitar a nuestras comunidades con las herramientas necesarias para enfrentar situaciones de crisis. Esta guía incluye información esencial sobre el kit básico de suministros, recomendaciones específicas para personas con condiciones de salud particulares, el plan de comunicación familiar, así como medidas de prevención adaptadas a diferentes tipos de emergencias.

En el contexto actual observamos un aumento significativo de casos de dengue en Puerto Rico. Por lo tanto, hacemos un llamado especial a las prácticas de prevención del dengue, tales como: el eliminar posibles criaderos en recipientes de agua, gomas viejas, y cualquier otro objeto que pueda acumular agua en nuestros entornos. Recomendamos además el uso de repelentes que contengan DEET o picaridina, el uso de ropa protectora y la instalación de barreras físicas como mosquiteros y tela metálica en las puertas y ventanas. De igual forma, continuamos promoviendo la vacunación contra las enfermedades infecciosas como medida de protección esencial. Las vacunas disponibles siguen demostrando ser seguras y efectivas para prevenir complicaciones graves, hospitalizaciones y muertes relacionadas con este virus.

Los eventos adversos pueden ocurrir en cualquier momento, pero con la preparación y acción comunitaria se puede reducir significativamente su impacto. Los invitamos a consultar y compartir esta guía que representa un instrumento valioso para proteger la salud familiar y colectiva.

Reiteramos nuestro compromiso con la salud de Puerto Rico y los alentamos a mantener las medidas de prevención que tanto beneficio ha demostrado.

Firmado en San Juan, Puerto Rico, hoy 1 de junio de 2025.

**Víctor M. Ramos Otero, MD, MBA**
Secretario de Salud

# CONTENIDO


**¿Por qué debemos prepararnos?** ..... 5

**Preparación en emergencias y desastres** ..... 6

Kit básico de suministros para el hogar ..... 6

Condiciones de salud o necesidades especiales ..... 7

Otras medidas preventivas ..... 8

Mochila de emergencia ..... 10

Alacena para emergencias ..... 11

Plan de comunicación familiar ..... 12

Comunicación visual ..... 13

Directorio de servicios y orientación ..... 17

**Tipos de emergencias** ..... 22

Huracanes ..... 22

Terremoto ..... 23

Tsunami ..... 25

Inundaciones ..... 26

Deslizamiento de tierra ..... 27

Ola de calor ..... 28

Polvo del Sahara ..... 29

Brote/Epidemia/Pandemia ..... 30

Influenza ..... 30

Dengue ..... 32

Leptospirosis ..... 34

**Referencias** ..... 35

# ¿POR QUÉ DEBEMOS PREPARARNOS?

Vivimos en un archipiélago que puede verse afectado por diversos eventos naturales y emergencias de salud que ocurren sin aviso previo. **Los huracanes, terremotos, inundaciones, tsunamis, deslizamientos de tierra, olas de calor, epidemias o pandemias son solo algunos ejemplos de emergencias que pueden poner en riesgo nuestra salud, seguridad y bienestar.** Aunque no se puede predecir cuándo ocurrirá una emergencia, sí podemos prepararnos. Contar con una guía puede ayudarnos a proteger nuestra salud y la de nuestras familias, reducir el miedo y la ansiedad, y tomar decisiones informadas antes, durante y después de un evento crítico.

Esta guía fue creada para ayudar la preparación ante cualquier tipo de emergencia que afecte la salud pública. Aquí encontrarás información sobre cómo crear un kit básico de suministros, recomendaciones específicas para personas con condiciones de salud o necesidades particulares, estrategias de comunicación familiar y medidas preventivas generales y específicas según el tipo de emergencia. Es importante que, **al preparar tu plan de emergencia recuerda considerar las condiciones de salud y necesidades únicas de cada miembro de tu hogar.** Prepararnos es un acto de cuidado colectivo que fortalece nuestra capacidad de protegernos y apoyar a nuestra comunidad.



# PREPARACIÓN EN EMERGENCIAS Y DESASTRES

Nunca se está demasiado preparado para enfrentar una emergencia. La preparación es esencial para proteger la vida, la salud y el bienestar de nuestras comunidades. **Mantén al día tu kit básico** de suministros para el hogar**, sigue las recomendaciones** dirigidas a personas con condiciones de salud o necesidades especiales, **prepara una mochila de emergencia** lista en caso de desalojo y **elabora un plan de comunicación familiar** que permita mantenerse conectados en momentos de crisis. **Además, infórmate siempre a través de fuentes oficiales.** Una preparación adecuada no solo reduce el impacto de una posible emergencia, sino que también nos da mayor capacidad para responder con calma y proteger a tu comunidad.

## KIT BÁSICO DE SUMINISTROS PARA EL HOGAR

**Cada familia es única y puede tener necesidades particulares que no están incluidas en esta lista.** Asegúrense de contar con suficientes suministros para al menos **10 días.** Si tú o algún familiar padece condiciones de salud o requiere atención especial, prepárense con los insumos necesarios para atender estas necesidades antes, durante y después de una emergencia o desastre.

### Un kit básico de suministros de emergencia para el hogar incluye:

- ☐ 1 galón de agua potable por persona por día
  (Galón y medio si está lactando)
- ☐ Alimentos no perecederos para al menos 10 días por persona
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Medicamentos recetados y sin receta
- ☐ Kit de primeros auxilios y mascarillas
- ☐ Dinero en efectivo
- ☐ Baterías
- ☐ Linternas o lámparas solares
- ☐ Radio de batería o de manivela
- ☐ Silbato
- ☐ Bolsas de basura
- ☐ Celular con cargador y batería externa
- ☐ Artículos de higiene personal y desinfectante de manos
- ☐ Alimento para mascotas y agua adicional
- ☐ Copia de documentos importantes
- ☐ Otros materiales particulares:
  - ☐ _____
  - ☐ _____



# CONDICIONES DE SALUD O NECESIDADES ESPECIALES

Las poblaciones con condiciones de salud o necesidades especial deben preparar los suministros necesarios para atender sus condiciones antes, durante y después de una emergencia, ya sea en casa o al trasladarse a un refugio. Según su condición, se recomienda contar con un cuidador o familiar que ayude a prevenir complicaciones durante la emergencia.

- **Personas dependientes de oxígeno:** Asegura una fuente eléctrica y/o cilindros de oxígeno de reserva. Consulta a su proveedor sobre el plan para reponer el suministro tras una emergencia. Si usas un concentrador, pregunta por opciones que no requieran electricidad. Si usas CPAP o ventilador mecánico, considera un generador o batería de respaldo, y consulta si necesitas un resucitador manual (AMBU).
- **Personas que usan insulina:** Aunque lo ideal es refrigerar la insulina con una fuente eléctrica de reserva, en una emergencia, los frascos pueden mantenerse a temperatura ambiente (no más de 86°F) hasta por 28 días, siempre se protejan de la luz solar y el calor directo. Nunca congeles la insulina ya que pierde su efectividad. Si es necesario cambiar de marca de insulina, debe hacerse bajo supervisión médica y con monitoreo de los niveles de glucosa en la sangre.
- **Personas en tratamiento de diálisis:** Debes programar tu tratamiento justo antes de la emergencia y coordinar con tu clínica un plan de acción para después del evento. Es importante identificar con anticipación otras facilidades disponibles donde pueda recibir tratamiento en caso de necesidad.
- **Personas con medicamentos de rutina:** Mantén al menos 2 semanas de medicamentos, copias de recetas y su tarjeta o información sobre el plan médico en un lugar seguro.
- **Personas con condiciones cardíacas:** Tener equipo para monitorear la presión arterial.
- **Personas en cama o movilidad limitada:** Es importante contar con un familiar o cuidador que brinde apoyo durante la emergencia en todo momento para prevenir complicaciones de salud. Etiquete su tecnología asistida (silla de ruedas, bastón, etc.) con su nombre y datos de contacto.
- **Personas con asma:** Mantén siempre a mano tu pompa y espaciador (verifique fecha de expiración). Usa el espaciador como alternativa si falla la máquina de terapias por falta de electricidad. Lleva fotos de sus recetas, y si va a un refugio, sus máquinas, pompas y suministros.
- **Personas en tratamiento para el VIH o prevención:** Mantén las recetas y repeticiones al día con un suministro adicional para emergencias y solicite copia de la información clínica importante.
- **Las personas que se movilicen a un refugio:** Notifica al personal si tiene alguna condición médica o síntomas. Lleve consigo medicamentos esenciales, equipos asistivos y artículos de primera necesidad y fórmula láctea si tiene infantes.
- **Personas en tratamiento asistido por medicamentos (Metadona, Buprenorfina):** Asegure un suministro adicional para la duración de la emergencia y tenga consigo Naloxona en caso de emergencia, además de personas de apoyo que sepan administrarlo.

- **Durante el embarazo (de 36 semanas o más de alto riesgo):** Consulte a su médico para las indicaciones para su condición, e identifique hospitales y rutas de evacuación.
- **Infantes:** La lactancia directa es la forma más segura de alimentar a un bebé durante una emergencia. Mamá y bebé deben tener un espacio privado y limpio. Si se usa leche humana extraída, debe refrigerarse en recipientes estériles. La fórmula líquida en envases individuales es la opción menos propensa a contaminarse. Si no encuentra la marca usual, elija fórmulas con los mismos ingredientes. Toda fórmula requiere agua segura para su preparación. Al usar leche en polvo, siga las instrucciones de los CDC para preparar y almacenarla. Cuando no sea posible desinfectar biberones, use artículos desechables.

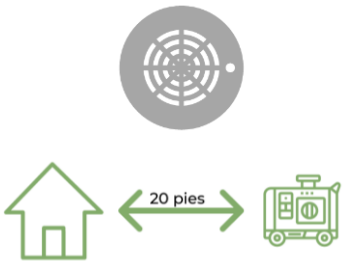
## OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS



En caso de **interrupción del servicio de agua**, hierve el agua por un mínimo de 3 minutos para un consumo seguro. Como alternativa, añada 8 gotas de cloro sin fragancia por cada galón de agua. Muévela y déjala reposar entre 30 minutos y 1 hora antes de utilizarla.



**Almacena agua en recipientes adecuados:** Verifica que el recipiente pueda cerrarse bien que esté hecho de materiales duraderos, que no se puedan romper que no sea de material degradable (papel o cartón) que no se haya usado anteriormente para químicos (cloro, pesticidas, etc.).




Precauciones al utilizar un generador eléctrico: Instale la planta al aire libre, lejos de ventanas y tuberías. Use detectores de monóxido de carbono dentro del hogar. Si la alarma suena, apague el generador, salga inmediatamente y ventile abriendo puertas y ventanas. Ante síntomas como mareos o náuseas, busque atención médica de urgencia. Recuerde: el monóxido de carbono no tiene olor y es potencialmente mortal.

**Alimentos seguros:** En caso de un apagón, deseche inmediatamente comida con olor, color o textura anormal, latas golpeadas infladas o abiertas, y alimentos perecederos expuestos por más de 2 horas (40°F). La comida congelada es segura si tiene hielo o permanece bajo 40°F.



**Evita los criaderos de mosquitos:** **Revisa los alrededores de tu casa y vacía o tapa los cubos, tiestos y otros artículos que acumulen agua. Inspecciona los pozos sépticos, mantenlos sellados y con tela metálica en el respiradero.**





**Cuídate de la Leptospirosis:** **Protégete con guantes, gafas de seguridad, ropa de manga larga, pantalones largos, y zapatos cerrados al manejar escombros, tierra húmeda o animales después de inundaciones o lluvias torrenciales. No camines, nades o te bañes en agua de inundación. Cubre las cortaduras de piel con vendajes o curitas a prueba de agua. Si entras en contacto con agua de la inundación, tierra o agua dulce contaminada (ríos, quebradas) puedes estar en riesgo de infección. Guarda los alimentos en recipientes herméticos o contenedores a prueba de roedores para evitar que entren en contacto con ellos. Lave todas las frutas y verduras antes de consumirlas ara eliminar cualquier posible contaminación.**

**Salud emocional:** **Durante una emergencia o desastre es normal sentir ansiedad, tristeza, dificultad para dormir y hasta coraje e irritabilidad. La Línea PAS 988 y 1-800-981-0023 te brindará consejos de gran utilidad. Servicio para personas sordas 1-888-672-7622. La Línea PAS está disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana, libre de costo. También puedes escanear con la cámara de tu celular los siguientes códigos y bajar la aplicación.**

**Estas acciones pueden ayudarte:**

**Habla con alguien de confianza: un amigo, familiar o líder espiritual**

**Contacta a tu red de apoyo**

**Haz algo que te relaje, ejercítate, descansa. Toma un día a la vez**

**Busca ayuda profesional, ya sea psicológica, consejería o psiquiátrico, para apoyo en el manejo de emociones.**

# MOCHILA DE EMERGENCIA

Si necesitas desalojar tu vivienda, ten a la mano una mochila de emergencia con artículos personales que necesites durante una emergencia. A diferencia del "Kit Básico de suministros para el hogar", esta mochila deberá acompañarte en caso de una movilización o evacuación. Cada integrante de la familia puede tener una mochila o pueden tener una por familia, que incluya suficientes suministros para suplir la necesidad familiar. Recuerda incluir en la mochila mascarillas y desinfectante de manos para protegerte a ti y a otras personas de enfermedades infecciosas. Los menores de 2 años, las personas con dificultad para respirar y las personas que por algún motivo no puedan quitarse la mascarilla sin asistencia, NO deben usarla.

La mochila de emergencia debe adaptarse de acuerdo a las necesidades de cada persona igual el peso y tamaño de acuerdo a la fortaleza de cada individuo.

- **En el hogar:** guarda la mochila en un lugar de fácil acceso y asegúrate que todos los miembros de la familia sepan dónde está guardada.
- **En el carro:** mantén un kit de emergencia.
- **En el trabajo:** mantén agua, comida y otras necesidades particulares como medicinas.

## Contenido de la mochila de emergencia

***Cada familia es única y puede tener necesidades particulares que no se incluyen en esta lista.***

- ❑ Agua y alimentos no perecederos
- ❑ Abrelatas manual
- ❑ Botiquín de primeros auxilios
- ❑ Mascarillas y desinfectante de manos
- ❑ Medicamentos recetados y sin receta
- ❑ Radio de baterías, linterna y baterías
- ❑ Artículos de higiene personal
- ❑ Bloqueador solar y repelente
- ❑ Dinero en efectivo
- ❑ Silbato
- ❑ Barajas o juegos, libretas y lápiz
- ❑ Bolsas plásticas de basura
- ❑ Celular con cargador y batería externa
- ❑ Copia de documentos importantes
  (Identificaciones, plan médico, información de contacto de su médico y farmacia, recetas, lista de medicamentos, resultados recientes de laboratorios, alergias, etc.)
- ❑ Copias de llaves del carro y casa
- ❑ Necesidades particulares
  (Espejuelos adicionales, audífonos y baterías, pastillas de glucosa, glucómetro con lancetas, tirillas y baterías, etc.)





### ¡No te olvides de tu mascota!

**También necesita su propia mochila que incluya agua, comida, medicamentos, correa e identificación, y su juguete favorito para reducir el estrés.**

# ALACENA PARA EMERGENCIAS

Recuerda tener **suministros saludables y no perecederos para 10 días** por cada persona en el hogar.

La lista de compra presentada contempla las unidades a comprar para 5 días de suministros.

- Multiplica por 2 para 10 días de suministros.
- Multiplica por 3 para 15 días de suministros.

La manera más fácil de lograr una reserva adecuada es aumentando la cantidad de alimentos básicos que colocas en la alacena y realizar tus compras gradualmente durante el año. Un almacenaje adecuado de los productos es clave para evitar la contaminación y reducir el riesgo a la salud:

- **Identifica** un lugar fresco, seco y oscuro para evitar que los alimentos se deterioren por el calor.
- **Coloca** los alimentos y el agua alejados de químicos como detergentes, plaguicidas y combustibles (gasolina, gas, keroseno).
- **Verifica** con frecuencia las fechas de expiración que aparecen en los empaques y consume con prontitud aquellos alimentos próximos a vencer.

## LISTA DE COMPRA DE ALIMENTOS PARA EMERGENCIAS*

### CEREALES Y FARINÁCEOS

| Lista de Compra | Tamaño de una porción (cocido/listo para servir) | Unidad de Compra | # de unidades a comprar para 1 - 4 personas |
|---|---|---|---|
| Cereal caliente (ej. avena, farina, harina de maíz) | 1 taza | pote 12 oz. | 1 |
| Cereal listo para comer | 1 taza | caja 16 oz. | 1 |
| Pan integral o blanco | 2 rebanadas | pqte. 20 oz. | 3 |
| Arroz | 1 taza | pqte. 3 libras | 2 |
| Pasta (ej. coditos, espagueti) | 1 taza | pqte. 1 libra | 1 lb. |
| Viandas (ej. papa, yautía, ñame) | 2 - 3 pedazos | libra | 2 ½ lbs. |
| Papas majadas instantáneas | 1 taza | caja 6.5 oz. | 1 |
| Galletas de soda | 4 - 6 | lata 28 oz. | 1 |
| Espaguetis con albóndigas (enlatados) | 8 oz. | lata 16 oz. | 2 |

### PROTEÍNAS

| Lista de Compra | Tamaño de una porción (cocido/listo para servir) | Unidad de Compra | # de unidades a comprar para 1 - 4 personas |
|---|---|---|---|
| Legumbres o habichuelas (ej. rojas, rosadas, garbanzos, gandules, frijoles) | ½ taza | lata 16 oz. | 4 |
| Nueces (ej. almendras, maní) | 1 oz. | pqte. 16 oz. | 1 |
| Atún o sardinas | 2 - 3 oz. | lata 5 oz. | 3 |
| Salmón | 2 - 3 oz. | lata 5 oz. | 3 |
| Bacalao | 2 - 3 oz. | libra | 1 ½ lbs. |
| Pollo o pavo | 2 - 3 oz. | lata 5 oz. | 6 |
| Jamón | 2 - 3 oz. | lata 5 oz. | 3 |
| Fiambre (ej. carne enlatada) | 2 oz. | lata 12 oz. | 1 |
| Corned Beef | 2 - 3 oz. | lata 12 oz. | 1 |
| Salchichas | 2 - 4 | lata 5 oz. | 3 |

### FRUTAS

| Lista de Compra | Tamaño de una porción (cocido/listo para servir) | Unidad de Compra | # de unidades a comprar para 1 - 4 personas |
|---|---|---|---|
| Frutas en envases individuales (en su jugo) | ½ taza | lata 16 oz. | 5 |
| Puré de fruta en pouch | 1 pouch (3.2 oz.) | pqte. de 4 | 5 |
| Frutas secas (ej. pasas, manzana, albaricoque, ciruela) | 1/4 taza | pqte. de 6 oz. | 1 |
| Jugos 100% (ej. china,uva, manzana) | 4 oz. | 11 - 16 oz. | 2 - 4 |

### HORTALIZAS O VEGETALES Y LEGUMBRES

| Lista de Compra | Tamaño de una porción (cocido/listo para servir) | Unidad de Compra | # de unidades a comprar para 1 - 4 personas |
|---|---|---|---|
| Vegetales (ej. habichuelas tiernas, zanahorias, vegetales mixtos) | ½ taza | lata 8 oz. | 20 |
| Legumbres o habichuelas (ej. rojas, rosadas, garbanzos, gandules, frijoles) | ½ taza | lata 16 oz. | 1 |

**Descarte el agua de los enlatados.**

### LÁCTEOS

| Lista de Compra | Tamaño de un servicio (cocido/listo para servir) | Unidad de Compra | # de unidades a comprar para 1 - 4 personas |
|---|---|---|---|
| Leche UHT | 4 - 8 oz. | cuartillo | 10 |
| Leche Evaporada (diluida) | 4 - 8 oz. | lata 13 oz. | 1 |
| Leche ESL (Extended Shelf Life) | 8 oz. | envase 32 oz. | 10 |

**Leche reducida (2%) y baja en grasa (1%).**

### BEBIDAS DE PRIMERA NECESIDAD

**AGUA**
UN GALÓN por persona por día

**SUPLEMENTOS NUTRICIONALES**
(Ej: batidas o bebidas que sustituyen comidas)

**FÓRMULAS DE LECHE PARA BEBÉS**

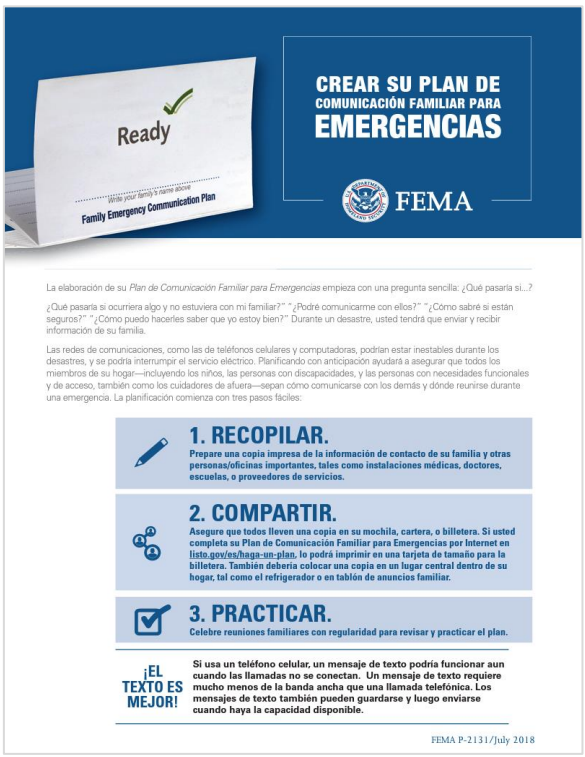
**SOLUCIONES CON ELECTROLITOS**

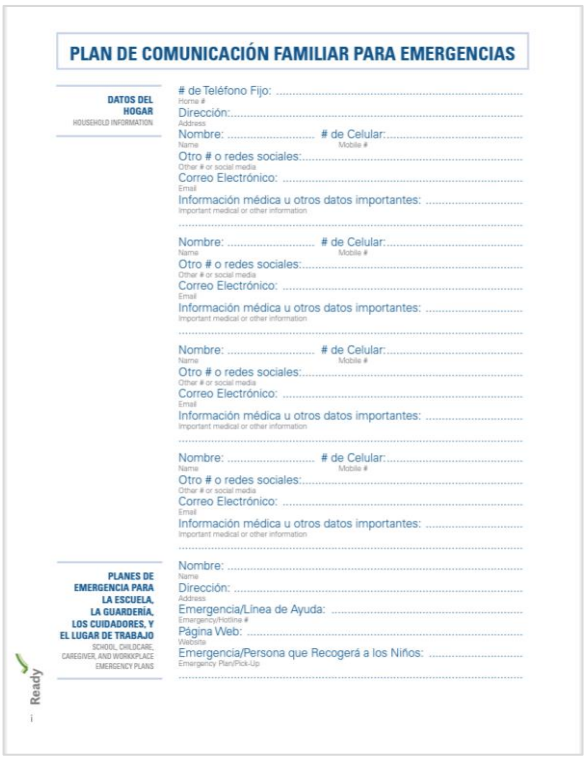
*Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico.

# PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

Durante una emergencia, es probable que tu familia esté separada. Prepárese con los siguientes pasos:

- Establezcan un punto de encuentro local si no pueden regresar al hogar.
- Ten a la mano la información de cada familiar:
  - Nombre completo, datos personales y número de seguro social.
  - Médico de cabecera, condiciones médicas, alergias y medicamentos.
  - Plan médico, dirección de escuela/trabajo y punto de encuentro.
  - Recuerda mantener la información actualizada en papel, sellado en un contenedor impermeable y disponible electrónicamente. Todos deben llevar consigo una copia de esta información.
- Conozcan el refugio más cercano en caso de evacuación y compartan su ubicación a la familia. Si no acepta mascotas, coordinen con vecinos o redes de apoyo.
- Incluyan a sus mascotas en el plan. Lleve su juguete favorito para calmarle, una foto de reciente por si se separan y su récord de vacunas.
- Aquí puedes completar tu plan de comunicaciones familiar , el plan de comunicaciones para niños y encontrar más herramientas de preparación.



# COMUNICACIÓN VISUAL

Una buena comunicación es la clave para ayudar a las personas a sentirse seguras y tranquilas durante una emergencia. La Herramienta de Comunicación Visual y el Lenguaje de Señas están diseñados para mejorar la comunicación durante una emergencia, incluyendo:

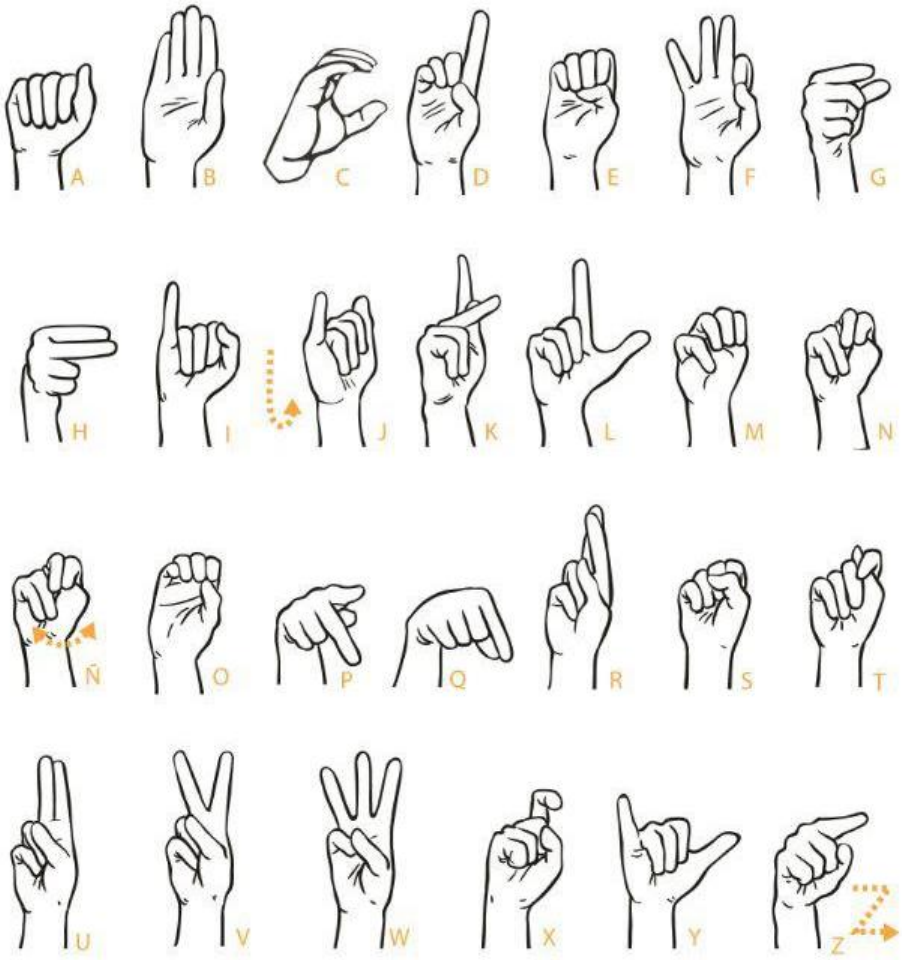
- Personas con impedimentos cognitivos
- Personas sordas o con problemas de audición
- Personas con dominio limitado del español
- Cualquier persona que muestre dificultades para comunicarse verbalmente durante una emergencia

## ¿Cómo utilizar la Herramienta de Comunicación Visual?

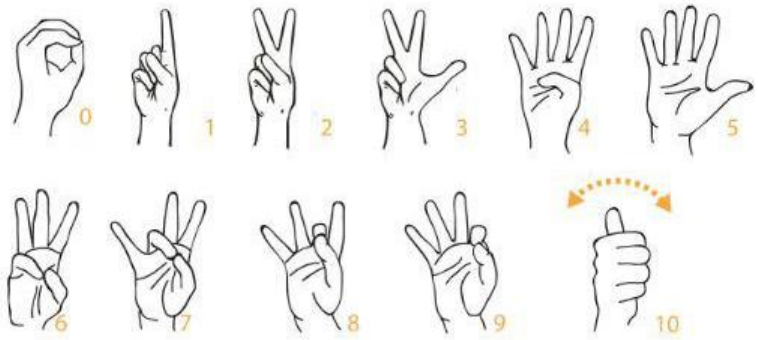
- Habla claro y lentamente.
- Mira directamente a la persona al hacer preguntas o dar instrucciones.
- Ofrece las direcciones paso por paso. Confirma que la persona entiende el mensaje luego de cada dirección.
- Dale tiempo a la persona para responder a preguntas o instrucciones.
- Utiliza gestos manuales (movimientos) para asistirle en la comunicación.
- En este enlace puedes descargar la Herramienta de Comunicación Visual en formato PDF.



## Alfabeto y números en lenguaje de señas




### Números en Lenguaje de Señas




**Administración de Rehabilitación Vocacional**
¡Integrando a las personas con impedimentos a la fuerza laboral y una vida más independiente!
1118 Mercantil Plaza, Hato Rey • PO Box 191118, San Juan, PR 00919-1118
Tel.787.729.0160 • Fax 787.728.8070

## Lenguaje de señas básicas




**Administración de Rehabilitación Vocacional**

¡Integrando a las personas con impedimentos a la fuerza laboral y una vida más independiente!

1118 Mercantil Plaza, Hato Rey • PO Box 191118, San Juan, PR 00919-1118

Tel.787.729.0160 • Fax 787.728.8070

## Lenguaje de señas para emergencia de salud




**Administración de Rehabilitación Vocacional**

¡Integrando a las personas con impedimentos a la fuerza laboral y una vida más independiente!
1118 Mercantil Plaza, Hato Rey • PO Box 191118, San Juan, PR 00919-1118
Tel.787.729.0160 • Fax 787.728.8070

# DIRECTORIO DE SERVICIOS Y ORIENTACIÓN

Tras una emergencia o desastre es importante mantenerte alerta a los comunicados de las autoridades y las medidas establecidas por el Negociado para el Manejo de Emergencias y el Departamento de Salud.

## Directorio de teléfonos de emergencia, servicios de ayuda y orientación a la comunidad

| | |
|---|---|
| Asociación Puertorriqueña de Diabetes<br>**diabetespr.org** | **(787) 729-2210** |
| Banco de Sangre de Puerto Rico – Centro Médico<br>**asem.pr.gov/servicios_medicos/banco_de_sangre** | **(787) 777-3535 ext. 6550** |
| Centro Ararat<br>**centroararat.org** | **(787) 296-8888** (San Juan)<br>**(787) 284-5884** (Ponce)<br>**(787)-680-0236** (Arecibo)<br>**(787) 496-0818** (Translucent) |
| Centro Comunitario LGBTT de Puerto Rico | **(787) 294-9850** |
| Centro de Apoyo a Víctimas del Crimen (CAVIC)<br>**web.metro.inter.edu/cavic** | **(787) 763-3667**<br>**cavic@metro.inter.edu** |
| Centro de Ayuda a Víctimas del Delito<br>**alapas.org** | **1-888-631-5528**<br>**centrodeayuda@gmail.com** |
| Centro de Ayuda a Víctimas de Violación (CAVV)<br>**salud.pr.gov/CMS/104** | **(787) 765-2285**<br>24/7, anónimo y confidencial. |
| Centro de Control de Envenenamiento (Poison Help)<br>www.poisonhelp.org | **1-800-222-1222** |
| Centro de Diabetes para Puerto Rico<br>**www.diabetes.pr.gov** | **(787) 773-8283**<br>**info.ley141@cdpr.pr.gov** |
| Centro de Salud Mental y Emocional<br>**inspirapr.com** | **(787) 704-0705**<br>**1-800-284-9515** |
| Centro de Orientación VITAL<br>**planvital.org** | **1-833-253-7721**<br>**1-888-984-0128** (Servicios TTY)<br>**787-641-4224** |
| Centro Médico<br>**asem.pr.gov** | **(787) 777-3535** |
| Centros pediátricos y Centros de Autismo<br>**salud.pr.gov/CMS/77** | **(787) 763-0550 / (787) 777-3201** |
| Consejo Renal de Puerto Rico<br>**consejorenal.org** | **(787) 765-1507- (787) 223-7000**<br>**1-877-RENAL4U (1-877-736-2548)**<br>Para coordinar citas y/o transportación. |

| | |
|---|---|
| Coordinación de Servicios a Personas Afectadas con la Enfermedad de Alzheimer<br>**salud.pr.gov/CMS/418** | **(787) 765-2929** Ext. **4133, 4413** |
| Cruz Roja Americana, Capítulo de Puerto Rico<br>**redcross.org** | **(787) 758-8150** |
| ¡Déjalo Ya!, Línea de Ayuda para Dejar de Fumar<br>**Programa de control de tabaco** | **1-877-335-2567** |
| Departamento de la Familia – Línea de Prevención de Maltrato<br>**Familia** | **1-800-981-8333** (Disponible 24/7) |
| Departamento de la Familia – Línea de Orientación y Apoyo Familiar<br>**Familia** | **(787) 977-8022**<br>**1-888-359-7777**<br>(Servicio para personas sordas) |
| Departamento de la Familia – Programa de Asistencia Nutricional<br>**Familia** | **(787) 625-4900** |
| Embarazo Saludable<br>**salud.pr.gov/encuentro_mi_vida** | **(787) 765-2929** Ext. **4550/4551** |
| Emergencias | **911** |
| Emergencias Médicas | **(787) 343-2550**<br>**(787) 754-2550** |
| Fundación Puertorriqueña Síndrome Down<br>**sindromedownpr.org** | **(787) 283-8210** |
| Línea de Ayuda Legal sobre Desastres, Hipotecas, Vivienda y Empleo<br>**ayudalegalpr.org** | **(787) 957-3106** |
| Línea de Orientación y Ayuda Contra la Violencia Sexual<br>**centrosaludjusticia.org** | **(787) 337-3737** |
| Línea PAS (ASSMCA)<br>**assmca.pr.gov** | **988**<br>**1-800-981-0023** (Disponible 24/7)<br>**1-888-672-7622** (Servicio para personas sordas)<br>Disponible 24/7, gratuito y confidencial |
| Medicaid – Plan Vital<br>**medicaid.pr.gov** | **(787) 641-4224**<br>**(787) 625-6955** (Servicio para personas sordas) |
| Medicare<br>**es.medicare.gov** | **1-800-633-4227** |

| | |
|---|---|
| Movimiento para el Alcance de Vida Independiente<br>**mavi-pr.org** | **(787) 758-7901** |
| Niños con Necesidades Médicas Especiales<br>**salud.pr.gov/dnnme** | **(787) 765-2929** Ext. **4587/4588** |
| Oficina de la Procuradora de las Mujeres<br>**mujer.pr.gov** | **(787) 722-2977**<br>24/7, confidencial |
| Oficina del Procurador de Personas de Edad Avanzada | **(787) 721-6121** |
| Oficina del Procurador del Paciente<br>**opp.pr.gov** | **(787) 977-0909**<br>**1-800-981-0031**<br>**(787) 710-7057** (Servicio para personas sordas) |
| PR CONCRA<br>**concra.org** | **(787) 753-9443** |
| Prevención Infecciones de Transmisión Sexual<br>**salud.pr.gov/CMS/61** | **(787) 765-1010** |
| Programa de Asistencia para Medicamentos en Casos de Emergencia (EPAP)<br>**EPAP** | **1-855-793-7470** |
| Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico a personas con impedimento (PRAT)<br>**prat.upr.edu** | **(787) 474-9999**<br>**(787) 523-8681** (Servicio para personas sordas) |
| Programa de Asma del Departamento de Salud<br>**Manejo y control del asma** | **(787) 765-2929** Ext. **4145, 4148** |
| Programa de Geriatría del Departamento de Salud<br>**Envejecimiento saludable** | **(787) 765-2929** Ext. **4133, 4430** |
| Programa de Visitas al Hogar (Embarazo) del DS<br>**salud.pr.gov/CMS/604** | **(787) 765-2929** Ext. **4816, 4650** |
| Programa para el Control de la Tuberculosis del DS<br>**Control de Tuberculosis** | **(787) 765-2929** Ext. **3867, 3868** |
| Programa Ryan White - VIH<br>**Programa Ryan White** | **(787) 765-1010**<br>Asistencia en medicamentos |
| Red Nacional para la Prevención del Suicidio (TALK) | **1-888-628-9454**<br>24/7, servicios en español |
| Registro Demográfico (Inscripciones y certificaciones)<br>**renovacionesonline.com** | **(787) 765-2929** Ext. **6100, 6162** |
| Ser de Puerto Rico<br>**ser.pr** | **(787) 767-6710** |
| Servicios a Personas Adultas con Discapacidad Intelectual<br>**salud.pr.gov/sspadi** | **(787) 765-2929** Ext. **2500, 2519** |

| | |
|---|---|
| Sistema de Vigilancia y Prevención de Defectos Congénitos<br>**salud.pr.gov/defectos_congenitos** | **(787) 765-2929** Ext. **4571, 4574,** |
| Sociedad Americana Contra el Cáncer de PR<br>**cancerpuertorico.org** | **(787) 764-2295**<br>**1-800-227-2345** (Disponible 24/7) |
| TransSalud<br>**clinicatranssalud.org** | **(787) 200-0685**<br>**(787)-200-4866** |
| The Lilly Answer Center (Diabetes)<br>**Lilly.com** | **1-844-545-5922** (En inglés) |
| VitalCheck<br>**vitalchek.com** \| **salud.pr.gov/CMS/115** | **(800) 255-2414** |
| VOCES – Coalición de Vacunación y Promoción de la Salud<br>**vocespr.org** | **(787) 789-4008** |
| Waves Ahead<br>**wavesahead.org** | **(787) 940-8851**<br><br>**(San Juan)**<br>**Cabo Rojo 787.940.8851** |
| WIC<br>**wic.pr.gov** | **(787) 766-2805**<br>**787-969-1040** |

## Directorio de páginas web y redes sociales del Departamento de Salud

### Páginas web

- Salud Pública en Emergencias y Desastres
- Plan de alimentación saludable para emergencias
- Registro Demográfico: Certificados de Nacimiento
- Registro Demográfico: Certificado de Matrimonio
- Registro Demográfico: Certificado de Defunción
- Registro Demográfico: Servicios en Línea
- Programa de Asma de Puerto Rico
- Viruela símica
- Leptospirosis
- Dengue
- Alzheimer
- Seguridad en el Manejo de Alimentos
- Salud Oral
- Programa de Control de Tabaco
- Equidad
- Programa Ryan White Parte B/ADAP
- Telemedicina y Telesalud

### Redes sociales

Facebook: https://www.facebook.com/desaludpr

X (anteriormente conocido como Twitter): https://x.com/desaludpr

Instagram: www.instagram.com/desaludpr

## Vigilancias del Departamento de Salud

El Departamento de Salud establece los requisitos para el reporte de enfermedades de notificación obligatoria mediante la Orden Administrativa 597. El sistema de vigilancias del Departamento de Salud permite describir la situación de salud en Puerto Rico mediante las enfermedades reportadas e implementación de políticas en la salud basadas en evidencia. Para observar las vigilancias que representan un riesgo para la salud pública, pulse aquí. De igual manera, visite la nueva plataforma BioData, un portal oficial sobre enfermedades infecciosas, sistemas de salud y temas vitales de salud pública que incluye informes, guías y datos históricos de Puerto Rico.

# TIPOS DE EMERGENCIAS

En Puerto Rico, las emergencias como huracanes, inundaciones, terremotos, olas de calor o epidemias no solo causan daños estructurales y del medioambiente, sino también producen riesgos graves para la salud. Estos eventos pueden provocar lesiones, brotes de enfermedades o la falta de acceso a servicios básicos. **Conocer sobre el tipo de desastres que afectan a la isla y cómo prepararnos es clave para reducir su impacto y proteger a nuestras familias y comunidades.**

## HURACANES

Un huracán es un tipo de ciclón tropical que afecta el Caribe, el Atlántico y el Pacífico oriental. Se forma sobre aguas cálidas, con vientos intensos que giran alrededor de un "ojo" central. Estos fenómenos pueden causar vientos destructivos, lluvias torrenciales, inundaciones y deslizamientos. Se clasifican en cinco categorías según su intensidad (Escala Saffir-Simpson). La temporada oficial de huracanes va del 1 de junio al 30 de noviembre, siendo agosto y octubre los meses de mayor actividad. Es importante prepararse ante su llegada, especialmente en las zonas costeras o en zonas de riesgo por crecidas de ríos, inundaciones o deslizamientos.

### Medidas de cuidado de la salud ante el paso de un huracán

**Agua segura**:

- Bebe solo agua potable (embotellada, hervida o tratada).
- Limpia y desinfecta las cisternas o tanques antes de la temporada y si entraron en contacto con agua de inundaciones.

**Higiene y prevención de enfermedades:**

- Lava tus manos con agua y jabón o desinfectante de manos frecuentemente.
- Evita caminar descalzo por los escombros, cristales o contaminantes en el suelo.
- Elimine el agua estancada para prevenir criaderos de mosquitos.
- Use repelente y ropa que te proteja de picaduras.

**Alimentos y salud**:

- No comas alimentos que hayan tocado agua de inundación.
- Si hay apagón, desecha los alimentos perecederos (carnes, lácteos, etc.) que estuvieron más de dos horas por encima de los 40°F.
- Continúa la lactancia materna.

**Primeros Auxilios y de seguridad:**

- Ten un kit de primeros auxilios con vendas, antisépticos, en adición a tu Kit Básico de Suministros para el Hogar.
- Use mascarillas en refugios si estás enfermo y para evitar contagios.

**Riesgos en el hogar:**

- Revise con cloro los hongos en paredes o muebles después del huracán.
- Nunca tengas la planta eléctrica dentro de la casa, garajes o cerca de ventanas o puertas. (Manténlos a 20 pies de distancia.)
- Instale un detector de monóxido de carbono.

**En refugios o espacios compartidos:**

- No compartas artículos personales (toallas, cepillos).
- Si hay hacinamiento, prioriza la higiene.

# TERREMOTO

Un terremoto es el movimiento brusco de la tierra causado por el choque de las placas tectónicas. Este movimiento puede provocar el colapso de estructuras, cortes de luz, agua y otros servicios básicos, y posibles incendios, inundaciones, deslizamientos o tsunamis (en zonas costeras).

Si durante un terremoto te encuentras dentro de un edificio o casa, no intentes salir. Sigue la técnica de: **"Agáchate, Cúbrete y Sujétate"**.

- **AGÁCHATE al suelo (¡Antes de que el movimiento te tumbe!)**
- **CÚBRETE bajo una mesa, o escritorio resistente, o marco de una puerta.**
- **SUJÉTATE de las patas del mueble u objeto hasta que deje de temblar.**

Si estás al aire libre, aléjate de postes, cables eléctricos, árboles, edificios y rótulos. Si estás en el carro, detente en un lugar seguro lejos de puentes, postes o estructuras altas. Quédate dentro del vehículo hasta que termine el temblor.




## Recomendaciones para personas en cama o con movilidad limitada

**ANTES DEL TERREMOTO**

- Protege el espacio alrededor de la cama: Asegura los muebles pesados al atornillarlos a la pared. Coloca los objetos pesados en estantes bajos. Aleja la cama de ventanas, puertas de vidrio y objetos que puedan caer. Bloquea las ruedas de la cama si tiene.
- Fija tanques de oxígeno u otros dispositivos para evitar caídas.

**DURANTE EL TERREMOTO**

- Si la persona no puede moverse, quédate en la cama y protege cabeza y cuello (con brazos, almohada o libro). No intentes moverte durante el temblor para evitar caídas y avisar que está bien
- Puedes contar en voz alta para ayudar a mantener la calma, esto también avisa a las otras personas de la casa que está bien. Practícalo durante los simulacros.

**DESPUÉS DEL TERREMOTO**

- Permanece cerca de las zonas seguras (evita paredes u objetos inestables), ya que puede haber réplicas. Las réplicas son actividades sísmicas que suelen ocurrir luego de un terremoto. Por lo general son de magnitud más pequeña, aunque puede generar fuertes consecuencias.
- Revisa el área. Descarta los cristales rotos, escombros u obstáculos cerca de la cama. Si la persona está sola, un silbato puede ser útil para pedir ayuda.

## Recomendaciones para personas en silla de ruedas

**ANTES DEL TERREMOTO**

- Identifica a 1-3 personas de confianza (vecinos familiares, amigos), que puedan ayudarte en caso de un terremoto. Prepara un documento con tus necesidades y limitaciones, lista de medicamentos e instrucciones sobre tu silla de ruedas si es eléctrica. Tú y las personas de confianza deberán tener copia de esto. Puede ser útil entregarle una llave de tu hogar a alguien de confianza.
- Si usas una silla eléctrica, ten una silla manual de respaldo y baterías extras o un cargador portátil si es posible.

**DURANTE EL TERREMOTO**

- Si estás en la silla, frénala y quédate en una esquina interior de la casa, lejos de ventanas u objetos que puedan caer. Cúbrete la cabeza con los brazos, una almohada o una manta. Retira objetos pesados de tu falda o la silla.

**DESPUÉS DEL TERREMOTO**

- Réplicas: Permanece en un lugar seguro y evita las paredes con daños estructurales o cables sueltos. Mira alrededor en busca de peligros (vidrios rotos, muebles caídos).
- Usa calzado resistente si necesitas moverte.
- Para decidir si evacuar: Sal solo si es estrictamente necesario, por ejemplo, si hay un incendio, gas, o daños estructurales graves. Si no hay riesgo, mejor quédate en un lugar seguro y espera ayuda.

## Medidas de cuidado de la salud en caso de un terremoto

**Para la preparación antes del terremoto, deberás tener:**

- El Kit Básico de Suministros para el hogar también deberá tener:
  - Botiquín de primeros auxilios (con vendas, antisépticos).
- Escribe tus necesidades médicas, alergias y medicamentos en una tarjeta y guárdala en tu cartera.
- Identifica refugios que acepten mascotas y prepara sus suministros.
- Para revisar los riesgos en tu hogar, asegura los estantes pesados y objetos altos. Identifica zonas seguras.

**Durante y después del terremoto, considera lo siguiente:**

- Si hay olor a gas, abre las ventanas y evacúa y llama a emergencias.
- Use los zapatos cerrados para evitar cortes con vidrios o escombros y aléjate de estructuras inclinadas o dañadas.
- No uses el agua del grifo si sospechas contaminación. Desecha los alimentos perecederos que estuvieron por encima de los 40°F, al igual que las latas infladas o golpeadas.
- Para prevenir enfermedades, elimina el agua estancada, usa repelente y ropa de manga larga y no uses inodoros si hay daño de tuberías.

# TSUNAMI

Los tsunamis son olas gigantes, usualmente superando los 100 pies de altura, causadas por terremotos, erupciones volcánicas o deslizamientos. Estas provocan inundaciones devastadoras en zonas costeras, poniendo en riesgo vidas y las estructuras.

## Medidas de cuidado de la salud en caso de un tsunami

**ANTES DEL TSUNAMI:**

- Conoce tu riesgo. Aunque la elevación promedio de Puerto Rico es de 200 pies por encima del nivel del mar, los municipios costeros no lo son. Si hay tsunami, debes ir tan alto y tan lejos como puedas, idealmente a un lugar unos 100 pies por encima del nivel del mar o a 3 millas de distancia.
- Verifica si vives, trabajas o estudias en una zona costera vulnerable.
- Prepara un Kit de emergencia como antes mencionado.

**DURANTE/DESPUÉS DEL TSUNAMI:**

- Para evacuar: Aléjate inmediatamente de la costra si hay alerta. Se recomienda que no te traslades en carro, a menos que tú o algún familiar no pueda trasladarse a pie.
- Evita las zonas inundadas ya que pueden estar contaminadas o electrificadas. Con tan solo 6 pulgadas de agua, esta te puede tumbar al piso.
- Usa botas y guantes resistentes al caminar en áreas afectadas.
- Limpieza del hogar: Desinfecta las cisternas y superficies con cloro si tuvieron contacto con agua de inundación.
- Elimina los objetos no lavables (ropa de cama, alfombras) y alimentos enlatados golpeados o inflados.
- Para prevenir enfermedades, elimine el agua estancada, usa repelente de mosquito y ropa de manga larga.

### Cuatro tipos de mensajes. ¡Conozca la diferencia!

**BOLETÍN INFORMATIVO** - En la mayoría de los casos, se emite un boletín para indicar que no hay amenaza de un tsunami destructivo a lo largo de toda la cuenca. Sin embargo, ha ocurrido un terremoto o tsunami de interés.

**VIGILANCIA DE TSUNAMI** - Esto significa la posibilidad de peligro. Aún no se ha verificado un tsunami, pero podría existir e impactar el área de advertencia más adelante.

**ADVERTENCIA DE TSUNAMI** - Un tsunami con el potencial de generar corrientes u olas fuertes que son peligrosas para quienes se encuentran en el agua, o muy cerca de ella, es inminente o se espera que ocurra. Si estás cerca del mar, sal del agua y alejarte de puertos y marinas.

**AVISO DE TSUNAMI** - ¡Tome acción! Un tsunami puede haberse formado y podría estar cerca de su área. Las inundaciones generalizadas se esperan o son inminentes. Se recomienda desalojar. Dirígete a áreas altas o alejadas, tierra adentro.

*National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA)*

# INUNDACIONES

Las inundaciones son una acumulación inusual de agua en zonas normalmente secas, causada por huracanes, lluvias intensas o marejadas. El agua puede traer escombros, barro, contaminantes y objetos peligrosos, por lo que puede aumentar el riesgo de lesiones y enfermedades.

## Medidas de cuidado de la salud en caso de inundación

**DURANTE LA INUNDACIÓN:**

- No entres en zonas inundadas ya que 6 pulgadas de agua pueden hacerte caer.
- El agua puede estar contaminada o electrificada.
- Protege a la niñez: No jueguen en áreas inundadas o con juguetes contaminados.
- Usa equipo de protección como botas y guantes impermeables si debes moverte en agua estancada.

**DESPUÉS DE LA INUNDACIÓN:**

- Desinfecta las cisternas y superficies con cloro si tuvieron contacto con agua contaminada.
- Lava la ropa expuesta con agua caliente y detergente.
- Elimina los objetos no lavables como la ropa de cama y las almohadas.
- Nunca mezcles cloro con amonio, y evite mezclar detergentes si no conoces su reacción.
- Desecha las latas infladas o golpeadas, al igual que alimentos perecederos (carnes, lácteos, etc.) que estuvieron más de dos horas por encima de los 40°F.
- Usa solo agua potable para beber, cocinar e higiene.
- Para prevenir enfermedades, elimina el agua estancada, use repelente de mosquitos y ropa de manga larga.
- Lava manos con agua y jabón o desinfectante de manos y no te bañes en los ríos o lagos contaminados por las inundaciones.
- Recuerda tu Kit Básico de Suministros para el hogar, con botiquín de primeros auxilios y desinfectantes.

### Riesgos principales

- **Ahogamiento y lesiones** por aguas rápidas y objetos peligrosos sumergidos.
- **Enfermedades** por agua contaminada o picaduras de mosquitos, como la leptospirosis, el dengue y zika.
- **Electrocución** por cables sumergidos o dañados.

# DESLIZAMIENTOS DE TIERRA

Un deslizamiento de tierra es el movimiento repentino o gradual de tierra, rocas y escombros pendiente abajo, causado por lluvias intensas, terremotos, deforestación o actividad humana. Los deslizamientos se presentan de tres maneras.

1. Caídas de rocas: Desprendimientos rápidos
2. Flujo de lodo: Mezcla de agua y tierra que avanzan rápidamente
3. Deslizamientos lentos: Movimiento progresivo del terreno

## Medidas de cuidado de la salud en caso de un deslizamiento de tierra

**Antes de un deslizamiento**

- Prevención en el terreno:
  - Evita cortes en pendientes empinadas ya que destruyen la estabilidad del suelo. Instala sistemas de drenaje para redirigir el agua lejos de los declives de monte.
  - Siembra árboles en pendientes para fijar el suelo.
  - No construyas en zonas de riesgo.
- Preparación personal:
  - Prepara la mochila de emergencia.
  - Identifica rutas de evacuación y zonas seguras en tu comunidad.
  - Conoce a tus vecinos, especialmente adultos mayores o personas con discapacidad.

**Durante un deslizamiento**

- Si escuchas ruidos extraños, como árboles o tierra moviéndose, evacúa inmediatamente hacia un área estable o elevado, fuera del camino del deslizamiento. Aléjate de pendientes, ríos o zonas con flujo de lodo.
- Si no puedes evacuar, busca refugio en el piso más alto de una estructura sólida, evita sótanos o áreas bajo tierra.

**Después de un deslizamiento**

- Seguridad:
  - No regreses al área afectada hasta que las autoridades lo autoricen.
  - Revisa los daños en tu vivienda, como las grietas e inclinaciones de paredes.
  - Reporta los daños o si hay personas atrapadas.
- Recuperación del terreno:
  - Replanta vegetación en zonas erosionadas para evitar nuevos deslizamientos.
  - Consulta a expertos antes de reconstruir.
- Apoyo comunitario:
  - Busca refugio temporal si perdiste tu hogar.
  - Mantén comunicación constante con familiares y autoridades.

### Riesgos principales

- **Lesiones** por colapso de estructuras o flujo de lodo.
- **Aislamiento** por carreteras bloqueadas por escombros.
- **Inundaciones secundarias** por represamiento de ríos.

# OLA DE CALOR

Una ola de calor es un periodo extendido (más de 48 horas) de temperaturas extremadamente altas, a menudo acompañado de alta humedad. El calor extremo puede ser peligroso para los adultos mayores, los niños pequeños, las mascotas, las personas sin hogar y las personas con enfermedades crónicas. El cuerpo normalmente produce sudor para enfriarse, sin embargo, en ciertas condiciones el sudor no alcanza enfriar. En estos casos, la temperatura del cuerpo de la persona aumenta rápidamente, lo que puede causar un golpe de calor.

Los signos de un golpe de calor varían, pero pueden incluir los siguientes:

- Una temperatura corporal ( >103 °F)
- Piel roja, caliente y seca (sin sudor)
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza palpitante
- Mareos
- Náuseas
- Confusión

## Medidas de cuidado de la salud ante una ola de calor

**Hidratación y alimentación:**

- Toma agua fresca cada 15-20 minutos, aunque no tengas sed.
- Evita tomar alcohol, café y bebidas azucaradas.
- Consume comidas ligeras y frías, como las ensaladas o frutas.

**Protección al aire libre:**

- Usa bloqueador solar SPF 30+.
- Aplica repelente de mosquitos después del bloqueador.
- Viste de ropa holgada, de colores claros y algodón. Evita el poliéster.
- Evita las actividades físicas entre 10AM y 4PM.

**En casa:**

- Cierra las cortinas en ventanas con sol directo.
- Usa ventiladores o aire acondicionado. Si no tienes, visita lugares públicos con clima controlado, como las bibliotecas y centros comerciales.

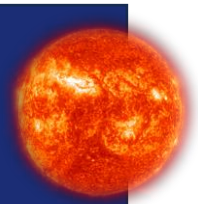
**Seguridad en los carros:**

- Nunca dejes a niños, adultos mayores, ni mascotas en un carro estacionado, aunque sea "solo unos minutos".
- La temperatura interior del carro puede superar los 120°F en menos de 15 minutos.

**Cuidado de mascotas:**

- Ten disponible agua fresca y sombra.
- Evita paseos en horas de calor extremo, dado a que el asfalto puede quemar sus patitas.

### Qué no debes hacer durante una ola de calor:



- Hacer ejercicio bajo el sol
- Usar ropa oscura o ajustada
- Ignorar lo síntomas de agotamiento por calor

**Hojas informativas:**

¿Trabajas al aire libre? ¡Protégete del calor!

¡Es el momento de tomar agua!

# POLVO DEL SAHARA

El polvo del Sahara está compuesto de partículas de polvo mineral proveniente del desierto del Sahara al norte del continente africano. Es transportado por los vientos alisios sobre el Océano Atlántico y recorre sobre 3,000 millas hasta alcanzar las costas de Puerto Rico y el Caribe. Las nubes de polvo se miden como aerosoles en la atmósfera y podrían contener, pero no se limitan a: minerales, materia orgánica, sales marinas, virus y bacterias.

El polvo del Sahara puede afectar a todo el mundo, pero especialmente a los niños y adultos mayores, así como las personas con condiciones respiratorias, asma y alergias. Las mayores concentraciones de polvo en Puerto Rico se observan entre los meses de junio y agosto.

Los síntomas asociados a la presencia del polvo del Sahara son los siguientes:

- Irritación de la nariz
- Sinusitis
- Alergias
- Exacerbación del asma
- Irritación de la garganta
- Irritación de los ojos
- Irritación de la piel
- Bronquitis aguda
- Riesgo de infecciones respiratorias

## Medidas de cuidado de la salud ante un evento de polvo del Sahara

- Cierra las puertas y ventanas de la casa.
- Mantente hidratado.
- Mantente en aire acondicionado para no exponerte al particulado.
- Es importante que las personas con alergias y con asma no abandonen sus terapias de mantenimiento.
- Utiliza una mascarilla al salir a lugares públicos.
- Se recomienda el uso de gafas o protectores para los ojos en caso de estar mucho tiempo al aire libre.
- Debes continuar la lactancia después de una emergencia.
- En este enlace podrás monitorear la cantidad de aerosoles, en particular el polvo del Sahara: aerosoles.caricoos.org

# BROTE/EPIDEMIA/PANDEMIA

Las enfermedades infecciosas pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos, priones o sus productos tóxicos. Las infecciones pueden ser contraídas a través del contacto directo con una persona enferma, a través del contacto directo al tocar algo que tiene gérmenes, a través de picaduras de insectos o animales y de alimentos, agua, suelo plantas que estén contaminados.

Un **brote** es dos o más casos asociados epidemiológicamente entre sí. La existencia de un caso único bajo vigilancia en una zona donde no existía el padecimiento se considera también un brote. Un brote sucede por el aumento inusual del número de casos de una enfermedad más allá de lo normal. Puede tener una diseminación localizada en un espacio específico (una comunidad, un barco, una institución cerrada) o extenderse a varios países.

Una **epidemia** es un aumento inusual del número de casos de una enfermedad determinada en una población específica, en un período determinado. Los términos "brote" y "epidemia" se usan a menudo indistintamente. En general, una epidemia puede ser considerada como la consolidación simultánea de múltiples brotes en una amplia zona geográfica y, generalmente, implica la ocurrencia de un gran número de casos nuevos en poco tiempo, mayor al número esperado.

Por otro lado, una **pandemia** es una epidemia que se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo y que, generalmente, afecta a un gran número de personas.

# INFLUENZA

En Puerto Rico, la influenza es una de las enfermedades de gran preocupación para la salud pública de la Isla. Los signos y síntomas de la Influenza varían, pero pueden incluir los siguientes:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Mucosidad nasal o nariz tapada
- Dolores musculares y corporales
- Dolor de cabeza
- Fatiga (Cansancio)
- Vómitos o diarreas (más común en la niñez).

## Medidas de cuidado de la salud en caso de una epidemia/pandemia de influenza

- La vacuna contra la influenza es uno de los mejores métodos para prevenir esta enfermedad.
- Todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse anualmente contra la influenza.
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar o con la parte interior del codo, NUNCA CON LA MANO. Bota el pañuelo al zafacón y lávate las manos.

# Medidas de cuidado de la salud en caso de una epidemia/pandemia de influenza

- Lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos varias veces durante el día, especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de soplarse la nariz, toser o estornudar
- Si no tienes agua y jabón, puedes usar un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.
- Evita tocarte los ojos, nariz y boca.
- Limpia y desinfecta los objetos y superficies que se tocan con frecuencia como: puertas, teléfono, tablet, etc.
- Se recomienda mantener la lactancia. La influenza no se transmite a través de la lactancia o leche humana. En caso de que la madre esté enferma se debe usar higiene de manos y cubrir la boca. Si la madre está muy enferma para lactar, se puede extraer la leche y ofrecer en vaso o biberón.
- Evita el contacto con personas enfermas.
- Si tú o algún familiar tiene síntomas de influenza, guarden reposo en su casa hasta 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre SIN MEDICAMENTOS. Si la enfermedad empeora, visita a tu médico.

**Conoce más sobre la vacuna de influenza llamando al (787) 522-3985**

# DENGUE

El dengue es una enfermedad viral aguda transmitida principalmente por la picadura del mosquito ***Aedes aegypti***. Este mosquito suele vivir cerca de áreas habitadas, como casas y comunidades, y prefiere lugares frescos y con sombra. Se reproduce en recipientes con agua estancada, ya sea por almacenamienro humano o por la acumulación de lluvia.

**Tipos de Virus del Dengue:** Existen cuatro serotipos del virus (DEN-1, DEN-2, DEN-3 y DEN-4). CUando una persona se infecta con uno de ellos, desarrolla inmunidad permanente contra ese tipo específico, pero no contra los otros tres. Esto significa que puede contraer el dengue hasta cuatro veces en su vida.

**Síntomas:** Los síntomas suelen aparecer 4  10 días después de la picadura y duran entre 2 y 7 días. La mayoría de las personas se recuperan en aproximadamente una semana. Los síntomas más comunes incluyen:

- Fiebre mayor a 100°F
- Dolor de cabeza intenso
- Dolor detrás de los ojos (dolor retroocular)
- Dolores musculares y articulares
- Náuseas y vómitos
- Sarpullido (erupción cutánea)

**Síntomas de Dengue Grave:** Algunos pacientes pueden desarrollar dengue grave (antes llamado dengue hemorrágico) especialmente 24-48 horas después de que baje la fiebre. Esto requiere **atención médica inmediata.** Los signos de alarma incluyen:

- Dolor abdominal intenso o sensibilidad
- Vómitos persistentes (al menos 3 veces en 24 horas)
- Sangrado (nariz, encías, heces o vómito)
- Dificultad para respirar
- Acumulación de líquidos (edema)

## Vacuna contra el dengue

- La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA) aprobó la vacuna *Dengvaxia* para su uso en niños de 9–16 años que cumplan con los siguientes requisitos: Haber tenido una infeccion previa por dengue confirmada por laboratorio, y vivir en áreas donde el dengue es común (como Puerto Rico).
- La vacuna *Dengvaxia* protege contra los cuatro serotipos del virus del dengue y requiere tres dosis para una protección completa. Según estudios, la inmunidad dura al menos 6 años.

**¿Quiénes pueden vacunarse?:** La niñez entre 9 y 16 años con confirmación previa de dengue mediante una prueba de laboratorio. No se recomienda para personas que nunca han tenido dengue.

**Importante:** La vacuna no reemplaza las otras medidas de prevención como el control de mosquitos y la protección personal contra las picaduras.

**Conozca más sobre la vacuna del dengue llamando al (787) 522-3985**

## Cómo cuidar a un niño o familiar que tenga dengue

No existe un medicamento para tratar el dengue. Los síntomas pueden ser leves o graves. Los síntomas leves pueden tratarse en casa:

- Intenta que descanse tanto como sea posible.
- Controla la fiebre: dale acetaminofeno (también conocido como paracetamol) para controlar la fiebre y aliviar el dolor. Sigue siempre las instrucciones de la etiqueta del producto. No le des ibuprofeno, aspirina ni medicamentos que contengan aspirina.
- Moja la piel de la persona con una esponja con agua fría para reducir la fiebre. Prevén la deshidratación. La deshidratación ocurre cuando una persona pierde demasiado líquido corporal a causa de la fiebre, los vómitos o por no tomar suficiente líquido.

## Medidas para prevenir la picada del mosquito A*edes aegypti*

1. **Elimina los criaderos de mosquitos**

- Inspecciona tu casa, patio, balcón, terraza y áreas exteriores.
- Elimina el agua acumulada en envases, floreros, gomas, tapas y calquier objeto que pueda retener líquido.
- Tapa o esecha recipientes que no uses para evitar que se llenen de agua.

2. **Protege tu hogar:**

- Instala o repara telas metálicas (screens) en puertas y ventanas.
- Usa mosquiteros en camas (especialmente en bebés, la niñez, durante el embarazo y personas en cama).
- Sella grietas en tanques sépticos y cubre rejillas de ventilación con mallas finas (donde no quepa un mosquito adulto).

3. **Protégete al salir**

- Usa repelente de mosquitos sobre la piel expuesta.
- Aplícalo después del bloqueador solar para mayor efectividad.
- Viste ropa protectora: pantalones y camisas de manga larga.

4. **Recomendaciones especiales:**

- Durante el embarazo o lactancia: Pueden usar repelentes registrados por la EPA, ya que son seguros.
- Si presentas síntomas, contacta a tu médico inmediatamente.



### Ingredientes activos registrados en la EPA

**Mientras más alto el porcentaje del ingrediente activo, más tiempo durará la protección.**

- **DEET**
- **Picaridina, también conocida como KBR 3023, Bayrepel e Icaridina**
- **Aceite de eucalipto limón (OLE) o para-mentano-diol (PMD) (Nunca usar en menores de 3 años)**
- **IR3535**
- **2-undecanol**

# LEPTOSPIROSIS

La leptospirosis es una enfermedad bacteriana causada por la bacteria *Leptospira*, que se transmite principalmente a través de contacto con agua contaminada (inundaciones, charcos), orina de animales infectados (ratas, perros, ganado), o por suelo o alimentos contaminado. La bacteria puede ingresar al cuerpo a través de heridas abiertas, mucosas (ojo, boca, nariz), y por consumo de agua o alimentos contaminados.

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.

**Síntomas iniciales**
**(similares a dengue o influenza):**

- Fiebre alta y escalofríos.
- Dolor de cabeza intenso.
- Dolores musculares.
- Conjuntivitis (ojos rojos sin pus).
- Náuseas, vómitos o diarrea.
- Sarpullido en la piel.

**Síntomas graves (sin el tratamiento oportuno):**

- Ictericia (Piel/ojos amarillentos)
- Insuficiencia renal o hepática.
- Meningitis (inflamación cerebral).
- Hemorragias pulmonares o abdominales.

**Si presentas síntomas después de la exposición a aguas contaminadas, ¡busca atención médica inmediatamente!**

## Medidas de cuidado de la salud en caso de un brote de leptospirosis

- Protégete con guantes, gafas de seguridad, pantalones y camisas de manga larga, y zapatos cerrados al manejar escombros, tierra húmeda o animales, especialmente después de inundaciones o eventos de lluvia.
- No camines, nades o te bañes, ni sumerjas la cabeza o tragues agua de inundación o cualquier cuerpo de agua que pueda estar contaminado con orina de animales o agua de la inundación. Esto incluye ríos y charcos.
- Cubre las cortaduras de la piel con vendajes o curitas a prueba de agua u otro tipo de material que no permita entrar agua.
- Bota adecuadamente los desperdicios de comidas en zafacones sellados.
- Consume agua segura (embotellada).
- Si te sientes enfermo y tienes síntomas de leptospirosis, busca evaluación médica de inmediato. La detección temprana salva vidas.

# REFERENCIAS


American Thoracic Society. (2020). *Emergency or disaster preparedness for people with lung disease*. https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/emergency-or-disaster.pdf

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Managing insulin in an emergency*. U.S. Department of Health and Human Services. https://www.cdc.gov/diabetes/articles/managing-insulin-in-emergency.html

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2020). *Preparación y respuesta ante emergencias*. https://emergency.cdc.gov/es/index.asp

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2022). *Extreme heat*. https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2023). *Infant and young child feeding in emergencies (IYCF-E)*. https://www.cdc.gov/nutrition/emergencies-infant-feeding/index.html

Departamento de Salud de Puerto Rico. (2025). *Preparación para emergencias*. https://www.salud.pr.gov/CMS/246

Department of Homeland Security. (2018). *Huracán María*. https://www.fema.gov/es

Environmental Glossary. (2014). *Dictionary of water terms*. U.S. Geological Survey. https://www.usgs.gov/special-topic/water-science-school/science/dictionary-water-terms

European Environmental Agency. (2018). *Flood*. https://www.eea.europa.eu/help/glossary/gemet-environmental-thesaurus/flood

Federal Emergency Management Agency. (2014). *Are you ready? An in-depth guide to citizen preparedness*. https://www.fema.gov/media-library/assets/documents/7877

HIV.gov. (2023). *Emergencies and disasters*. U.S. Department of Health & Human Services. https://www.hiv.gov/hiv-basics/living-well-with-hiv/taking-care-of-yourself/emergencies-and-disasters

National Library of Medicine. (2023). *Type 2 diabetes mellitus*. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551617/

National Oceanic and Atmospheric Administration. (2015). *Hurricanes.* https://www.noaa.gov/resource-collections/hurricanes

National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA). (2017). *Tsunami: 4 types of messaging (versión en español)* [Folleto]. Inter American University of Puerto Rico School of Law. https://www.derecho.inter.edu/wp-content/uploads/2020/01/Tsunami-4-Types-of-Messaging_SPA.pdf

# REFERENCIAS


Network of Care. (2019). *Emergency preparedness for prescription medications*. Public Health Solano. https://publichealth.networkofcare.org/solano/HealthData/ModelPractices/ProgramDetail?programId=6588

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Flooding and communicable diseases fact sheet*. http://www.who.int/hac/techguidance/ems/flood_cds/en/index1.html

Ready.gov. (2024). *Planifique para emergencias*. Departamento de Seguridad Nacional de EE.UU. https://www.ready.gov/es/plan-submit

Red Sísmica de Puerto Rico. (2024). *Guía de tsunamis para la comunidad marítima de Puerto Rico*. Universidad de Puerto Rico, Recinto Universitario de Mayagüez. https://caribewave.uprm.edu/wp-content/uploads/2025/03/GuiadeTsunamis_Comunidad_Maritima_2024.pdf

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2023). *Methadone take-home flexibility: Guidance for opioid treatment programs*. U.S. Department of Health & Human Services. https://www.samhsa.gov/substance-use/treatment/opioid-treatment-program/methadone-guidance

University of Colorado Denver. (2021). *Emergency preparedness: Prescription medications and medical supplies*. https://www.ucdenver.edu/docs/librariesprovider38/ep-documents/emergency-preparedness-prescription-medications-and-medical-supplies-final.pdf

U.S. Food and Drug Administration. (2023). *Safe drug use after a natural disaster*. https://www.fda.gov/drugs/emergency-preparedness-drugs/safe-drug-use-after-natural-disaster


# CRÉDITOS


- Fotografía página 5, The Yuri Arcurs Collection, Family selfie and children with parents in portrait for social media memory and bond together at home Happy excited and kids or girl with mother and father in profile picture and face photography. https://www.freepik.com/premium-photo/family-selfie-children-with-parents-portrait-social-media-memory-bond-together-home-happy-excited-kids-girl-with-mother-father-profile-picture-face-photography_58004406.htm

- Herramienta de comunicación visual: Esta es parte del Wisconsin Council on Physical Disabilities Be Prepared, Have a Plan: Emergency Preparedness Toolkit, hecho posible por la beca de FEMA 2012 titulada: Community Resilience Innovation Challenge y por la División de Preparación de Emergencias para Salud Pública (PHEP). Está incluida en el Manual para la Preparación y Manejo de Emergencias de Personas con Impedimentos gracias a la autorización para la reproducción de materiales otorgada por el Wisconsin Council on Physical Disabilities.

- Imagen página 23: Earthquake Country Alliance.




DEPARTAMENTO DE

# SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO