



Huracanes: Resumen

Los huracanes son tormentas fuertes que se forman en el mar y consisten de vientos fuertes y lluvias. Puesto que la tecnología moderna nos permite detectar el avance del huracán, las comunidades que se encuentran en la ruta del huracán por lo general serán alertadas en cuanto a la potencia del mismo. Dada la fuerza de un huracán determinado, es posible que haya que evacuar la zona. Al tomar ciertas precauciones básicas, usted estará preparado y listo para ayudar a prevenir muchas lesiones, así como la posibilidad de algunas enfermedades.

Antes del huracán, conozca los procedimientos de emergencia establecidos por su comunidad y prepare un plan de acción para su familia. Tenga a mano suministros de emergencia tales como alimentos, agua y radios y linternas de pilas. Si las autoridades dan la orden de evacuar, siga la ruta que sugieren. Después de la tormenta escuche los avisos públicos referentes a la seguridad de su vecindario y regrese solamente cuando se considere que la zona está fuera de peligro. Aléjese de los cables de energía caídos y avise a las compañías apropiadas en cuanto a problemas con los servicios públicos. Esté alerta a los posibles peligros estructurales, eléctricos o de escapes de gas.

Si el agua potable está contaminada, trate el agua antes de usarla. Deseche los alimentos que hayan tenido contacto con el agua contaminada. No olvide la regla general para los alimentos: "si hay duda, deseche".

Las semanas después del huracán serán física y emocionalmente agotadoras. Para controlar el estrés, descanse frecuentemente durante la limpieza y descanse cuanto le sea posible. Aunque es normal que padezca algo de insomnio, ansiedad, ira, hiperactividad, depresión leve o letargo, los síntomas muy intensos o prolongados deben ser evaluados por un profesional de salud mental.

Además de la información brindada en este folleto, es posible que los departamentos de salud locales o estatales o las agencias de control de emergencias hagan advertencias específicas para su localidad. Si desea mayor información, comuníquese con los departamentos de salud de su localidad o estado.

Para más información, visite www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/espanol
o llame a la línea de ayuda de los CDC para información al público
al (888) 246-2857 (español), (888) 246-2675 (inglés), ó (866) 874-2646 (TTY).