



Los huracanes y su salud y seguridad

La gran mayoría de las lesiones durante un huracán son cortaduras causadas por vidrio lanzado al aire u otros escombros. Las otras lesiones incluyen heridas punzantes causadas por clavos, metal o vidrios expuestos, y huesos fracturados.

Los departamentos de salud municipales o estatales emitirán anuncios de precaución sobre la salud o recomendaciones específicas para las condiciones locales. Si tiene alguna duda comuníquese con el departamento de salud de su localidad o estado.

Calidad del agua

Los huracanes, especialmente si están acompañados por subidas de mareas o inundaciones, pueden contaminar el abastecimiento de agua potable. El beber agua contaminada podría causar enfermedades. No debe suponer que no hay peligro al beber el agua de la zona afectada por el huracán.

Es posible que en la zona azotada por el huracán las plantas de tratamiento de agua no estén funcionando, e inclusive si lo están, los daños de la tormenta y la inundación pueden contaminar las tuberías del acueducto. Escuche los avisos públicos acerca de la seguridad del abastecimiento del agua municipal.

Si su pozo está inundado, después de que pase la tormenta y bajen las aguas de la inundación habrá que hacer pruebas de calidad del agua y desinfectarla. Las preguntas referentes a las pruebas se deben remitir a los departamentos de salud de su localidad o estado. En las páginas 7 y 8 de este folleto hay información sobre la desinfección de pozos.

Agua para beber, cocinar y para la higiene personal

El agua segura para beber, cocinar y para la higiene personal es el agua embotellada, hervida o tratada. Su departamento de salud local o estatal puede hacer recomendaciones específicas para hervir o tratar el agua en su zona. A continuación presentamos algunas reglas generales relacionadas con el agua para beber, cocinar y para la higiene personal:

Recuerde:

- No use agua contaminada para lavar platos, cepillarse los dientes, lavar y preparar alimentos, lavarse las manos, hacer hielo o para preparar la fórmula del bebé. Si es posible, use fórmula para bebé que no requiere de agua. Se puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol para lavarse las manos.
- Si usa agua embotellada, asegúrese de que provenga de una fuente segura. Si no sabe que el agua proviene de una fuente segura, hiérvala o trátela antes de usarla. Use únicamente agua embotellada, hervida o tratada hasta que su suministro sea sometido a prueba y se lo encuentre seguro.
- Hervir el agua, cuando resulte práctico, es la manera preferida de matar bacterias y parásitos dañinos. La mayoría de los organismos mueren cuando el agua hierve por un minuto.

Los huracanes y su salud y seguridad

(continuación de la página anterior)

- Cuando no resulte práctico hervir el agua, se la puede tratar con comprimidos de cloro o de yodo o con cloro de uso doméstico sin olor (5.25% de hipoclorito de sodio):
 - Si usa comprimidos de cloro o de yodo, siga las instrucciones que vienen con los comprimidos.
 - Si usa cloro doméstico, agregue 1/8 de cucharadita (~0.75 mL) de cloro por galón de agua si el agua es clara. Para el agua de color oscuro, agregue 1/4 de cucharadita (~1.50 mL) de cloro por galón. Mezcle bien la solución y permita que se asiente aproximadamente por 30 minutos antes de usarla.

Nota: Tratar el agua con comprimidos de cloro o de yodo o con cloro líquido no matará los parásitos

Use una solución blanqueadora para enjuagar los recipientes antes de volverlos a usar. Use con precaución los tanques y otros recipientes para almacenar agua. Por ejemplo, los tanques cisterna y los recipientes o botellas usadas anteriormente pueden estar contaminados con microbios o productos químicos. No confíe en métodos que no han comprobado su capacidad para descontaminar el agua.

Desinfección de pozos

Si usted sospecha que su pozo de agua está contaminado, comuníquese con el departamento de salud o agencia de extensión agrícola de su localidad o estado para pedir consejos específicos. A continuación presentamos algunas instrucciones generales para la desinfección de pozos.

Para desinfectar pozos barrenados o excavados

1. Use la [Tabla 1](#) para calcular cuánto cloro (líquido o en granos) debe usar.
2. Para determinar la cantidad precisa que debe usar, multiplique la cantidad de desinfectante necesaria por la profundidad del pozo (de acuerdo con el diámetro del pozo.) Por ejemplo, un pozo de 5 pies de diámetro necesita 4½ tazas de cloro por pie de agua. Si el pozo tiene 30 pies de profundidad, multiplique 4½ por 30 para así determinar la cantidad total de tazas de cloro necesario ($4\frac{1}{2} \times 30 = 135$ tazas.) En cada galón de cloro líquido hay dieciséis tazas.
3. Agregue esta cantidad total de desinfectante a aproximadamente 10 galones de agua. Rocíe la mezcla por la pared interior del pozo. Asegúrese de que la solución desinfectante haga contacto con todas las partes del pozo.
4. Selle la parte superior del pozo.
5. Abra todos los grifos y bombee agua hasta que en cada grifo se sienta el fuerte olor a cloro. Entonces detenga la bomba y deje que la solución quede en el pozo toda la noche.
6. Al día siguiente, haga funcionar la bomba abriendo todos los grifos, dejándolos así hasta que desaparezca el olor a cloro. Baje la corriente de agua de los grifos o instalaciones que descargan a los sistemas sépticos para evitar la sobrecarga del sistema de desecho.

Tabla 1. Cloro para un pozo barrenado o excavado		
Diámetro del pozo (en pies)	Cantidad de cloro común al 5.25% por pie de agua	Cantidad de granos de cloro al 70% por pie de agua
3	1½ tazas	1 onza
4	3 tazas	2 onzas
5	4½ tazas	3 onzas
6	6 tazas	4 onzas
7	9 tazas	6 onzas
8	12 tazas	8 onzas
10	18 tazas	12 onzas
Fuente: Departamento de Salud Pública de Illinois. Las recomendaciones variarán de un estado a otro.		

Para desinfectar pozos perforados

1. Determine la cantidad de agua que hay en el pozo multiplicando los galones por pie por la profundidad del pozo en pies. Por ejemplo, un pozo con 6 pulgadas de diámetro contiene 1.5 galones de agua por pie. Si el pozo tiene 120 pies de profundidad, multiplique 1.5 por 120 ($1.5 \times 120 = 180$.)
2. Por cada 100 galones de agua que haya en el pozo, use la cantidad de cloro (líquido o en granos) indicada en la [Tabla 2](#). Mezcle la cantidad total de líquido o granos con aproximadamente 10 galones de agua.
3. Eche la solución en la parte superior del pozo antes de instalar el sello.
4. Conecte una manguera desde un grifo en el tanque de presión hasta la parte superior del entubado del pozo. Active la bomba. Rocíe el agua dentro del pozo y lave los lados del entubado durante un mínimo de 15 minutos.
5. Abra todos los grifos del sistema y deje correr el agua hasta que se pueda detectar el olor a cloro. Entonces cierre todos los grifos y selle la parte superior del pozo.
6. Déjelo reposar durante varias horas, preferiblemente toda la noche.
7. Después de haber dejado reposar el agua, active la bomba abriendo todos los grifos, continuando hasta que desaparezca todo el olor a cloro. Baje la corriente de agua de los grifos o instalaciones que descargan a los sistemas sépticos para evitar la sobrecarga del sistema de desecho.

Los huracanes y su salud y seguridad

(continuación de la página anterior)

Tabla 2. Cloro para un pozo perforado	
Diámetro del pozo (en pulgadas)	Galones por pie de agua
3	0.37
4	0.65
5	1.0
6	1.5
8	2.6
10	4.1
12	6.0

Tabla 3. Cantidad de desinfectante necesaria por cada 100 galones de agua	
Cloro común (5.25% de cloro)	3 tazas*
Granos de hipoclorito (70% de cloro)	2 onzas**
*1 taza = taza para medir, de 8 onzas **1 onza = 2 cucharadas llenas al máximo de granos <i>Fuente: Departamento de Salud Pública de Illinois. Las recomendaciones variarán de un estado a otro.</i>	

Seguridad de los alimentos

No coma alimentos que puedan haber tenido contacto con las aguas de la inundación. Deseche todo alimento que no esté en un recipiente hermético si existe cualquier posibilidad de que haya tenido contacto con las aguas de la inundación. Los alimentos comercialmente enlatados que estén intactos se pueden conservar si usted les quita las etiquetas, lava muy bien las latas y luego las desinfecta con una solución que consiste de una taza de cloro en cinco galones de agua. Con un marcador, escriba lo que contienen las latas, inclusive con la fecha de expiración. Los recipientes de alimentos con tapas enroscables, tapas arrancables, tapas enroscables endentadas (botellas de refrescos), tapas que se tuercen al abrirlas, tapas con sellos que saltan y los alimentos conservados en casa se deben desechar si han tenido contacto con las aguas de la inundación ya que no se les puede desinfectar. Para los bebés use solamente la leche enlatada que se vende preparada y que no necesita agua. No use leche en polvo preparada con agua tratada.

Alimentos congelados y refrigerados

Si su refrigerador o congelador se quedara sin energía durante un tiempo largo:

- pida a sus amigos que le guarden los alimentos congelados en sus congeladores, si es que ellos tienen electricidad;
- busque espacio en los congeladores de una tienda, iglesia, escuela o en un congelador comercial que cuente con el servicio eléctrico;
- use hielo seco, de haberlo. Veinticinco libras de hielo seco mantendrán a un congelador de 10 pies cúbicos por debajo de la temperatura de congelación durante 3-4 días. (Tenga cuidado al

Los huracanes y su salud y seguridad

(continuación de la página anterior)

manipular el hielo seco ya que congela todo lo que toca. Para evitar lesiones use guantes secos y gruesos.)

Si no se le abre, su refrigerador mantendrá fríos los alimentos durante aproximadamente cuatro horas. Si no va a haber electricidad por más de cuatro horas, agregue a su refrigerador hielo en bloque o hielo seco.

Los alimentos descongelados por lo general se pueden comer o volver a congelar si aún están "tan fríos como en el refrigerador" o si aún contienen cristales de hielo. Para mayor seguridad, no olvide: "si hay duda, deseche". Deseche todo alimento que haya estado a la temperatura ambiente por dos horas o más, así como todo alimento que tenga un olor, color o textura fuera de lo normal.

Sanidad e higiene

Es muy importante que usted recuerde las reglas de higiene básica durante el período de la emergencia. Siempre lávese las manos con jabón y agua que haya sido hervida o desinfectada:

- antes de preparar o comer alimentos;
- después de usar el inodoro;
- después de participar en actividades de limpieza de la inundación; y
- después de tocar artículos contaminados con aguas de la inundación o aguas del alcantarillado.

Si junto con el huracán hubo inundaciones es posible que las aguas de la inundación contengan materia fecal de los sistemas de aguas residuales desbordados, así como subproductos agrícolas e industriales. Aunque el contacto que la piel tenga con las aguas de la inundación no presenta un riesgo grave para la salud, sí hay cierto riesgo de enfermedad al comer o beber cualquier cosa contaminada con las aguas de la inundación. Si tiene cortaduras o llagas abiertas que estarán expuestas a las aguas de la inundación, manténgalas lo más limpias posible, lavándolas bien con jabón para así controlar infecciones. Si una herida presenta enrojecimiento, inflamación o supuración, busque atención médica inmediatamente.

No deje que los niños jueguen en lugares donde haya aguas de la inundación, lave frecuentemente las manos de los niños (siempre antes de comer), y no deje que los niños jueguen con juguetes contaminados por aguas de la inundación, que no hayan sido desinfectados. Puede desinfectar los juguetes con una solución de una taza de cloro en cinco galones de agua.

Vacunas

Después de un huracán no son comunes las epidemias de enfermedades transmisibles. Sin embargo, la incidencia de enfermedades existentes podría aumentar debido a la sanidad inadecuada o al hacinamiento en los albergues. Por lo general el aumento de las enfermedades infecciosas después del huracán no es un problema serio, y por ello no son necesarios los programas de vacunación masiva.

Si sufre heridas, se le debe evaluar en cuanto a una vacuna contra tétanos, tal como se haría en cualquier otra ocasión. Si sufre una herida punzante o una herida contaminada con materia fecal, suciedad o saliva, pida a un médico o alguien del departamento de salud que determine si necesita reforzar la vacuna contra el tétanos, en base a su expediente.

Las recomendaciones específicas para las vacunas se deben hacer caso por caso, o conforme las determinen los departamentos de salud de la localidad y del estado.

Los huracanes y su salud y seguridad

(continuación de la página anterior)

Mosquitos

Las lluvias e inundaciones en la zona del huracán provocarán en un aumento de mosquitos. Los mosquitos tienen su mayor actividad cuando sale y se pone el sol. La mayoría de estos mosquitos serán una molestia, pero no transmitirán enfermedades. Las autoridades de salud locales, estatales y federales trabajarán activamente para controlar la propagación de las enfermedades transmitidas por los mosquitos.

Para protegerse contra los mosquitos, use redes metálicas en las ventanas de su residencia y use pantalones y camisas de manga larga. Los repelentes de insectos que contienen DEET (n, n-diethyl-m-toluamide) son sumamente eficaces. Antes de usar DEET no olvide leer todas las instrucciones. Se debe tener cuidado cuando se usa DEET cerca de niños pequeños. Los productos que contienen DEET se pueden obtener en las tiendas y mediante los departamentos de salud locales y estatales.

Para controlar el aumento en el número de mosquitos, vacíe toda el agua estancada que quede en los recipientes cerca de su casa.

Salud mental

Los días y las semanas después del huracán van a ser difíciles. Además de pensar en su salud física, tendrá que tomarse el tiempo para pensar en su salud mental. Es normal que sufra un poco de insomnio, ansiedad, ira, hiperactividad, depresión leve o letargo y que muy posiblemente desaparecerán con el tiempo. Si siente de forma aguda cualquiera de estos síntomas, trate de conseguir ayuda profesional. No olvide que antes, durante y después de la tormenta los niños necesitan una atención especial. Para mantenerles su sentido de seguridad, antes de que llegue la tormenta asegúrese de que tengan a mano su juguete predilecto. Los departamentos de salud de su estado y su localidad le ayudarán a buscar los recursos locales que necesite, inclusive hospitales o proveedores de servicios de salud.

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).