



## Inundaciones: Resumen

La devastación física que acompaña a una inundación es enorme. Pero a medida que bajan las aguas de la inundación, podría haber más amenazas a su salud y seguridad. Al tomar ciertas precauciones básicas puede ayudar a prevenir muchas lesiones, así como la posibilidad de algunas enfermedades.

En medio de toda esta agua no olvide que el calor o el frío podrían jugar un papel importante en cuanto al estado de su salud. Beba muchos líquidos, evite la cafeína y no espere hasta tener sed. Cuando sea posible, tómese un descanso, tenga cuidado de no agotarse demasiado. No añada problemas de salud relacionados con el clima (tales como la tensión por calor o la hipotermia) a sus otros problemas.

Las semanas después de la inundación van a ser difíciles. Además de pensar en su salud física, tendrá que tomarse el tiempo para pensar en su salud mental. No olvide que es normal que haya algo de insomnio, ansiedad, ira, hiperactividad, depresión leve o letargo y que estos problemas desaparecerán con el tiempo. Si siente de forma aguda cualquiera de estos síntomas, busque asesoría. 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.

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 a 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/floods/espanol](http://www.bt.cdc.gov/disasters/floods/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).

30 de junio de 2004

Página 1 de 1