

# El Asma y Los Huracanes

---

*Guía de preparación para personas  
con asma y sus familiares*



# Propósito de la guía

## Ni demasiado pronto, ni demasiado tarde...

Las enfermedades respiratorias forman parte del grupo de enfermedades más prevalentes en Puerto Rico (Departamento de Salud, 2014). En relación al asma, se ha observado una alta prevalencia de esta enfermedad. Según los datos del Puerto Rico Behavioral Risk Factor Surveillance System (PRBRFSS, 2017), estima que en Puerto Rico más de 130,000 niños tienen asma. Por grupo de edad, las estadísticas sugieren que 1 de cada 9 adultos y 1 de cada 6 niños tienen la enfermedad en Puerto Rico. Es por esto, que se pretende dirigir esfuerzos para mejorar el conocimiento y destrezas para el manejo y control de la enfermedad en Puerto Rico.

El asma es una enfermedad crónica, que provoca que las vías respiratorias se inflamen y se estrechen provocando dificultad para respirar. Las personas que viven con la enfermedad de asma, se encuentran en constante interacción con desencadenantes ambientales, físicos y alérgenos que pueden agravar sus síntomas. Los síntomas principales del asma son la dificultad para respirar, la sibilancia (pitillo) y la presión en el pecho. Cuando el asma no está controlada puede provocar serias complicaciones respiratorias y a su vez, otras condiciones como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC o COPD por sus siglas en inglés). Por otra parte, cuando el asma no se controla a tiempo, puede tener consecuencias fatales. Para evitar complicaciones, es necesario tener un plan de acción del asma y estar informados sobre qué podemos hacer para prevenir futuros episodios de asma, máxime ante el aviso inminente de un huracán.

Los fenómenos atmosféricos son eventos que llegan, en ocasiones, sin previo aviso. Esto puede afectar la salud física y emocional de cualquier persona. Es por esto que el Programa de Asma de Puerto Rico en conjunto con la Academia Americana de Pediatría, Capítulo de Puerto Rico, el *“Project 3.3 Children with Asthma: Post-Disaster Burden”* y el Servicio de Extensión Agrícola-UPR Mayagüez, han desarrollado la guía: *El Asma y Los Huracanes: Una guía de preparación para personas con asma y sus familiares*. Esta guía contiene medidas a tomar antes, durante y después de un huracán. Con la guía se pretende concienciar a la población con asma sobre la importancia de prepararse con anticipación y brindar herramientas en el proceso de preparación ante el aviso de un desastre natural. La misma va dirigida a aquellas personas que viven con la enfermedad de asma y sus familiares.

---

Lcda. Ibis Montalvo Félix  
Coordinadora,  
Programa de Asma del Departamento de Salud de Puerto Rico

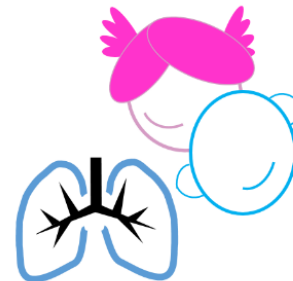
## Agradecimientos

El Programa de Asma desea agradecer a las siguientes organizaciones y agencias por la revisión y edición de esta guía:

- **Academia Americana de Pediatría, Capítulo de Puerto Rico**



- **Dra. Ruby Serrano**
  - Directora
  - Project 3.3 Children with Asthma: Post-Disaster Burden



Project 3.3 Children with Asthma: Post-Disaster Burden

- **Dra. Ivys Figueroa**
  - Especialista en Salud
  - Servicio de Extensión Agrícola
  - Universidad de Puerto Rico
  - Recinto Universitario de Mayagüez



**Sugerencia para citar este documento:**

Departamento de Salud. (2019). *El asma y los huracanes: Una guía de preparación para personas con asma y sus familiares*. Programa de Asma de Puerto Rico.

## Tabla de contenido

Mochila básica para emergencias .....	5
Antes del huracán.....	6
Durante el huracán.....	7-8
Después del huracán.....	9-12
Nutrición y Asma durante la temporada de huracanes.....	13- 14
Contactos de emergencia.....	15-16

# Mochila básica para emergencias

Ante el aviso inminente de un huracán, es importante tener artículos de primera necesidad de forma accesible. Es recomendable guardar los suministros en un recipiente resistente y fácil de cargar. Por esto, una mochila puede servirle a usted y a su familia a prepararse ante el aviso de cualquier desastre natural. A continuación mostramos una lista de los materiales para la mochila de emergencias:



1. **Agua:** se recomienda que sea mínimo un galón por día, por persona
2. **Alimentos no perecederos:** tener suministros para 3 días y verificar las fechas de expiración para sustituirlos. Ejemplos: barras de cereal, frutas enlatadas, salchichas; considerar abrelatas manual.
3. **Linterna:** pueden ser de baterías o solares baterías de acuerdo los dispositivos a utilizar.
4. **Radio:** puede ser de batería o solar.
5. **Botiquín de primeros auxilios:** debe tener productos para limpiar y curar heridas como tijera o cuchilla, pinzas, agua oxigenada, alcohol para desinfectar, tijeras, yodo, crema antiséptica, variedad de gasas, algodón, jabón para lavar bien las manos, compresas de frío instantáneo, guantes de látex, mascarillas, entre otros productos según la necesidad.
6. **Medicamentos con y sin receta:** aspirina y acetaminofén, antiestamínicos, con especial atención en los padecimientos de los familiares.
7. **Copia de documentos importantes:** se recomienda tenerlos en bolsas plásticas para en caso de inundación no se dañen.
8. **Dinero en efectivo en pequeñas denominaciones:** en caso de una emergencia es probable que el servicio de tarjetas se vea afectado. Al igual que los documentos, se sugiere tenerlos en bolsas plásticas selladas.
9. **Números de teléfonos importantes:** se recomienda tener anotados los números de familiares y personas cercanas, así como cualquier otro necesario, ya que en emergencias los teléfonos celulares podrían dejar de funcionar.
10. **Mantas:** se recomienda tener abrigos, sábanas o mantas para abrigarse.

También se recomienda discutir y crear un plan de emergencias familiar en el que se detallen puntos de encuentro, líneas de mando familiar, condiciones de salud de cada miembro de la familia y acciones a tomar en caso de alguna crisis, entre otros asuntos importantes. Los suministros deben ser suficientes para un periodo de 10-15 días.

*Referencia: Cruz Roja Americana (2018)*

## Antes del huracán

Cuando usted o un familiar padecen de asma u otra enfermedad crónica y se anuncia la llegada de un huracán, es importante que usted o su familiar tenga disponible los medicamentos y dispositivos necesarios para manejar y controlar su condición. Es por esto que compartimos algunas recomendaciones para que pueda organizarse de tal forma que esté preparado para cualquier eventualidad.



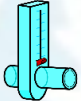
Tenga **medicamentos disponibles**, para los próximos 10 días. Consérvelos en una caja o bolsa a prueba de agua. Tenga una receta médica adicional disponible y tome una foto de la misma. Si se le ha recetado, tenga 1 ó 2 inyecciones de epinefrina, para emergencias.



Mantenga su **plan de acción al día** (6 meses o menos de expedición) o una lista con los medicamentos de control y de rescate con las instrucciones de uso más recientes.



Tenga su **Inhalador (pompa) y cámara espaciadora** con medicamentos de control y de rescate (Coteje fecha de expiración y dosis restantes). Usar una aerocámara le puede servir igual que un nebulizador en caso de que no haya luz. Conserve una foto de sus medicamentos y la receta.



Si le fue recetado, tenga **medidor de flujo máximo (*peak flow*)**, si se le ha recetado y mascarillas.



**Direcciones y teléfonos de emergencia** de refugios, hospitales y médicos. Tenga contactos alternos a los de cabecera.



**Copia de diagnósticos médicos** incluyendo alergias a alimentos o medicamentos (Consulte su médico en caso de no tener copia).



**Lave sus manos frecuentemente** para evitar bacterias que puedan causar influenza, catarros e infecciones que a su vez puedan desencadenar los síntomas del asma.



Si fuera de su preferencia utilizar la máquina nebulizadora y está dentro de su presupuesto, **adquiera dispositivos de batería o tipo "inverters"**. Estos le permitirán conectar dispositivos u aparatos que requieran de luz eléctrica para funcionar, en caso de que no haya el servicio.

Es conveniente mantener todo en bolsas o cajas plásticas a prueba de agua.

Referencia: [www.cdc.gov/disasters/asthma\\_control.html](http://www.cdc.gov/disasters/asthma_control.html)

## Durante el huracán

Los desencadenantes físicos que podrían afectar en gran medida la salud de las personas durante un evento atmosférico. En este grupo se encuentran las infecciones respiratorias, el ejercicio y las emociones. La ansiedad y el estrés provocado por el paso de un huracán, puede provocar un ataque de asma. Es muy positivo pasar el evento en compañía de familiares o amistades cercanas. Estas personas podrían ayudarle en caso de que su condición se des controle. Para evitar el estrés o ansiedad que puede provocar el paso de un huracán, recomendamos lo siguiente:

### Mantenerse en un lugar seguro.

- De no sentirse seguro en su hogar, vaya al refugio más cercano.

### Use técnicas para el manejo del estrés

- Lea un libro
- Haga ejercicio
- Coloree
- Dibuje
- Medite
- Ejercicios de respiración
- Juegos de mesa con la familia

### Tenga sus medicamentos a la mano en caso de necesitarlos.

- Colóquelos en envase, caja o bolso a prueba de agua, en un lugar accesible.

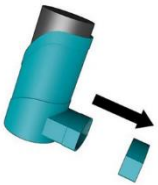
Referencia: [www.cdc.gov/disasters/asthma\\_control.html](http://www.cdc.gov/disasters/asthma_control.html)

## Uso del inhalador con cámara espaciadora (aero-cámara/ "chamber")



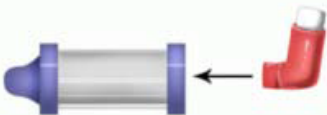
1

Verifique la fecha de expiración del medicamento. Agite el medicamento antes de usarlo. Se recomienda hacerlo cada vez que vaya a utilizarlo.



2

Retire el protector de la boquilla del inhalador. Puede hacer una atomización de prueba, si el medicamento no se ha utilizado por un tiempo prolongado o es la primera vez que va



3

Coloque la boquilla del inhalador en la abertura, ubicada en la pieza trasera de la cámara espaciadora.



4

Luego de hacer dos ejercicios de respiración inhalado por la nariz y exhalando por la boca, introduzca la boquilla de la cámara espaciadora en su boca o la boca de la persona con asma. Procure hacer un buen sellado evitando cualquier escape. Coloque la lengua de forma que no le obstruya la



5

Oprima para descargar el medicamento e inhale. Contenga la respiración contando hasta 10, procurando que el medicamento no se escape por la nariz. Si tiene mascarilla, puede respirar como lo hace regularmente.



6

**Con mascarilla:** espere 10 segundos inhalando y exhalando como lo hace regularmente y luego retire la cámara espaciadora.

**Sin mascarilla:** Luego de hacer la inhalación, retire la cámara espaciadora y contenga la respiración por 10 segundos, manteniendo la boca cerrada. Luego exhale suavemente.

\*De tener que hacer otra inhalación, espere 1 minuto y repita





## Después del huracán

Luego de un huracán es probable que usted y su familia carezcan de servicios esenciales. Algunas de estas necesidades pueden estar relacionadas a las condiciones en las que quedó su hogar, falta de servicios básicos como agua y luz, escasez de alimento, medicamentos, problemas de salud, entre otras. En cuanto a necesidades relacionadas al asma, puede darse que le falten medicamentos, infecciones virales, falta de higiene y carencia de alimentos. Ante estas necesidades se recomienda lo siguiente:



Tenga accesible su plan de acción y los medicamentos para controlar el asma: prefiera el uso del inhalador de dosis medida junto a una cámara espaciadora, si carece del servicio de luz eléctrica.



Si prefiere utilizar una máquina nebulizadora, adquiera una de baterías. También puede adquirir un dispositivo "inverter" o planta eléctrica, que le permita conectar sus dispositivos. De esta forma podrá continuar con su tratamiento.



Cuide su alimentación: a pesar de la falta de alimentos frescos, usted puede mantener una alimentación balanceada. (Vea las páginas 9 y 10 para más información)



Lave sus manos constantemente: utilice agua y jabón de ser posible; de no serlo, tenga desinfectante de manos accesible con 60% o más de contenido de alcohol. Recuerde que luego de 3 veces de uso, el mismo pierde su efectividad.



Tome control sobre el manejo de factores desencadenantes como el hongo y la humedad, los roedores, humo de plantas eléctricas, entre otros. (Vea la página 8 para recomendaciones)

Referencia: [www.cdc.gov/disasters/asthma\\_control.html](http://www.cdc.gov/disasters/asthma_control.html)

## Uso de máquina nebulizadora

El uso de una máquina nebulizadora durante el periodo de recuperación, luego del paso de un huracán, puede convertirse en un reto debido a la falta de luz eléctrica. Es por esto que, en secciones anteriores hemos recomendado el uso de los inhaladores junto a la cámara espaciadora. Se ha comprobado que haciendo el uso adecuado de ambos dispositivos, el medicamento llega efectivamente a los pulmones. De todas formas, si cuenta con el servicio de luz eléctrica y prefiere hacer uso de su máquina nebulizadora, le compartimos una serie de pasos que le pueden ayudar:

### NEBULIZADOR Máquina de terapia respiratoria

**1** Coloque el nebulizador en una superficie firme y lisa.



**2** Enchufe el nebulizador.



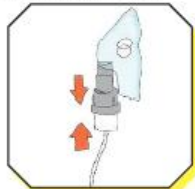
**3** Conecte el extremo del tubo de plástico al nebulizador.



**4** Coloque la cantidad adecuada de medicina y/o solución salina que haya sido determinada por el médico, en el recipiente medicinal. En ocasiones, tanto la medicina como la solución salina vienen previamente mezcladas.



**5** Conecte la mascarilla o boquilla al recipiente del medicamento.



**6** Conecte el otro extremo del tubo plástico al recipiente del medicamento.



**7** Encienda la máquina.



**8** Coloque la mascarilla sobre la nariz y boca. Si está usando una boquilla, colóquela en la boca y selle sus labios.



(Con mascarilla)



(Con boquilla)

**9** Respire despacio y profundo por la boca. Aguante la respiración cada vez, 3 a 5 segundos antes de soltar el aire.



**10** Continúe hasta que se termine la medicina (5 a 10 minutos).



#### Referencias:

1. Departamento de Salud de Puerto Rico (2015). Instrucciones sobre cómo administrarse los medicamentos de asma más comunes. Programa de Asma. Estado Libre Asociado de Puerto Rico, San Juan. <http://www.proyectoasmapr.com>
2. Good Neighborhood Health Plan (2008). Asthma Medication Management. Recuperado de: <http://www.nhnp.org/provider/clinical/Pages/Asthma-Education-Materials.aspx>
3. Flutz, T. (2008). El asma en un minuto. Radpress, Inc. Amherst, Massachusetts.
4. Universidad de Puerto Rico, Redito de Ciencias Médicas. Instituto de Investigación de Ciencias de la Conducta. Manual para Instructor(a) en Asma. Proyecto CALMA. Controla, Apodérate y Logra el Manejo del Asma.
5. Video sobre uso del Nebulizador pueda accederse en [https://www.youtube.com/watch?v=BjdBgo5h\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=BjdBgo5h_s)

Fotos: <http://www.wikihow.com/Use-an-Inhaler>.

## Después del huracán

### Manejo de factores desencadenantes

Luego del paso de un huracán, son muchos los factores desencadenantes que pueden agravar los síntomas del asma. Algunos ejemplos de estos desencadenantes ambientales son: intoxicación con monóxido de carbono a consecuencia del uso constante de plantas eléctricas y estufas de gas, las esporas de hongo y polen suspendidas en el aire y presentes en el hogar, la humedad e inundaciones remanentes, residuos del cuerpo de las cucarachas, roedores, etcétera. A continuación, presentamos algunas recomendaciones para minimizar el riesgo de complicaciones relacionadas a los desencadenantes del asma:

Desencadenante	Recomendaciones de manejo
Humo de plantas eléctricas, cigarrillo y otros tipos de humo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colocar plantas y otros enseres que emitan gases a 20 pies de distancia del hogar o alejado de la corriente de viento. Si va a utilizar estufas de gas, abra las ventanas o úsela en áreas abiertas. Si está dentro de su presupuesto, puede adquirir un detector de monóxido de carbono y de humo.</li> </ul>
Hongo, polen y humedad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colocar fundas antihumedad en los armarios y “closets”</li> <li>Permita la ventilación, encienda el extractor o abra puertas y ventanas.</li> <li>Trate de estar al tanto de los niveles de esporas de hongo y polen en el ambiente; evite actividades al aire libre si el clima está húmedo. Si su hogar ha permanecido inundado por más de 48 horas, limpie con bicarbonato de soda y seque los artículos bajo el sol.</li> </ul>
Contaminación ambiental	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tenga una mascarilla en su kit de emergencia para casos extremos.</li> <li>Evite estar cerca de lugares muy transitados.</li> </ul>
Cucarachas y roedores	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenga los alimentos tapados.</li> <li>Coloque trampas con cebo u otros productos para eliminar cucarachas.</li> <li>Si utiliza productos químicos (plaguicidas, insecticidas), abra las ventanas y salga en lo que el olor se disipa.</li> <li>Tenga toallas húmedas desinfectantes en caso de escasez de agua.</li> </ul>
Estresores	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trate de mantener la calma en todo momento.</li> <li>Busque practicar algún tipo de actividad relajante como dibujar, escribir, leer, jugar juegos de mesa en familia, entre otras.</li> <li>Practique ejercicios de respiración.</li> </ul>
Infecciones virales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lave sus manos frecuentemente; antes de comer, luego de ir al baño o haber estado en contacto con mascotas.</li> <li>Trate de mantener una higiene adecuada en el hogar. Evite utilizar detergentes con olores muy fuertes en presencia de personas con asma.</li> </ul>

Referencia: [www.cdc.gov/disasters/asthma\\_control](http://www.cdc.gov/disasters/asthma_control)

# CONSEJOS PARA PREVENIR Y ELIMINAR EL HONGO



## PROTÉJASE

Utilice equipo de protección (guantes, mascarilla, gafas, ropa que cubra la piel) para proteger sus ojos, nariz, boca y piel. Cubriendo el cuerpo, evitará exponerse a hongos.



## AUMENTE LA VENTILACIÓN

Mantenga puertas y ventanas abiertas, cuando esté limpiando hongo en el hogar. De esta manera evitará exponerse a olores fuertes de detergentes y limpiadores y reducirá el riesgo de sufrir un ataque de asma.

## REDUZCA LA HUMEDAD

Cuando sea seguro, utilice abanicos, ventiladores o deshumidificadores para eliminar la humedad dentro de su hogar, escuela, trabajo, etc.



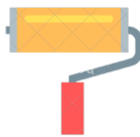
## LIMPIE BIEN LAS SUPERFICIES

Limpie con agua y detergente. Remueva todo el hongo visible. Es importante, secar bien el área inmediatamente.



## NO MEZCLE PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Mezclar productos comerciales de limpieza, puede provocar olores que irritan las vías respiratorias. Evite productos que contengan amoníaco. Utilice productos caseros como el vinagre, limón y bicarbonato de sodio ("baking soda").



## NO LO CUBRA, ELIMÍNELO

Es importante reparar problemas con filtraciones o humedad. Limpie el hongo y seque bien el área, antes de pintar. Coloque masilla o cubra cualquier superficie, para evitar que crezca nuevamente.

## SEQUE DE INMEDIATO

Seque su casa y todo lo que esté dentro de ella lo más rápido posible, dentro de un período de 24 a 48 horas. Mantenga seco su hogar, para prevenir la formación de hongo y la exposición a este.



Para más información acceda a:  
<https://www.cdc.gov/es/disasters/mold/index.html>  
<http://www.proyectoasmapr.com/>

## Nutrición y asma en temporada de huracanes

El asma es una enfermedad estrechamente relacionada a la alimentación. Algunos alimentos pueden causar alergias y a su vez, provocar los síntomas del asma. Una prueba de alergias puede ayudarle a identificar estos alimentos. Por otra parte, la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico en colaboración con la Secretaría Auxiliar de Promoción de la Salud del Departamento de Salud, desarrollaron una guía alimentaria titulada *Alacena para Emergencias*. La misma puede ayudarle a usted y a su familia a mantener una dieta balanceada luego del paso de un huracán.



**Prepárate  
con una  
ALACENA  
para emergencias**



TORMENTA



HURACÁN



TERREMOTO



TSUNAMI



FUEGO



10 días

**Recuerda siempre tener  
SUMINISTROS SALUDABLES y  
NO PERECEDEROS para 10 DÍAS  
por CADA PERSONA en el hogar.**

Conoce el tamaño de una porción, el tamaño de la unidad de compra y la cantidad de unidades a comprar para grupos o familias de 1 a 4 personas. 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.**

Mantén en cuenta el balance nutricional al hacer sustituciones.

Para información adicional, accede el **Plan de Alimentación Saludable para Emergencias** en Puerto Rico a través de **www.salud.pr.gov**

Si padeces de una enfermedad crónica, consulta a tu médico y nutricionista sobre el consumo de estos alimentos.



SECRETARÍA AUXILIAR para la PROMOCIÓN de la SALUD



COMISIÓN DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE PUERTO RICO

Publicidad subvencionada con los fondos del Centers for Diseases Control and Prevention, Grant #1NB01OT009133-01-00.

## LISTA DE COMPRA DE ALIMENTOS PARA EMERGENCIAS\*



### CEREALES Y FARINACEOS

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, harina, 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 (diluída)	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 BEBES**  
**SOLUCIONES CON ELECTROLITOS**

\*Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico.

## Nutrición y asma en temporada de huracanes

Ante la falta de alimentos frescos luego de una emergencia, es posible que se le haga difícil tratar de mantener una alimentación completa y balanceada. A continuación, le presentamos la herramienta *Mi Plato para Emergencias en Puerto Rico*. El mismo permite evaluar opciones de alimentos por grupo para asegurar una buena alimentación luego de un huracán. El plato recomendado es de 9 pulgadas. Es importante verificar la etiqueta de cualquier alimento que se vaya a consumir, para descartar cualquier posibilidad de alergias que pudieran provocar un episodio de asma. Recuerde tomar agua, cuidar las porciones con aquellos alimentos altos en sodio y enjuagar con agua potable los vegetales y alimentos enlatados para reducir el nivel de sodio o azúcar.



Referencia: [www.salud.gov.pr](http://www.salud.gov.pr) o [www.alimentaciónynutriciónpr.org](http://www.alimentaciónynutriciónpr.org)

## Contactos de emergencia

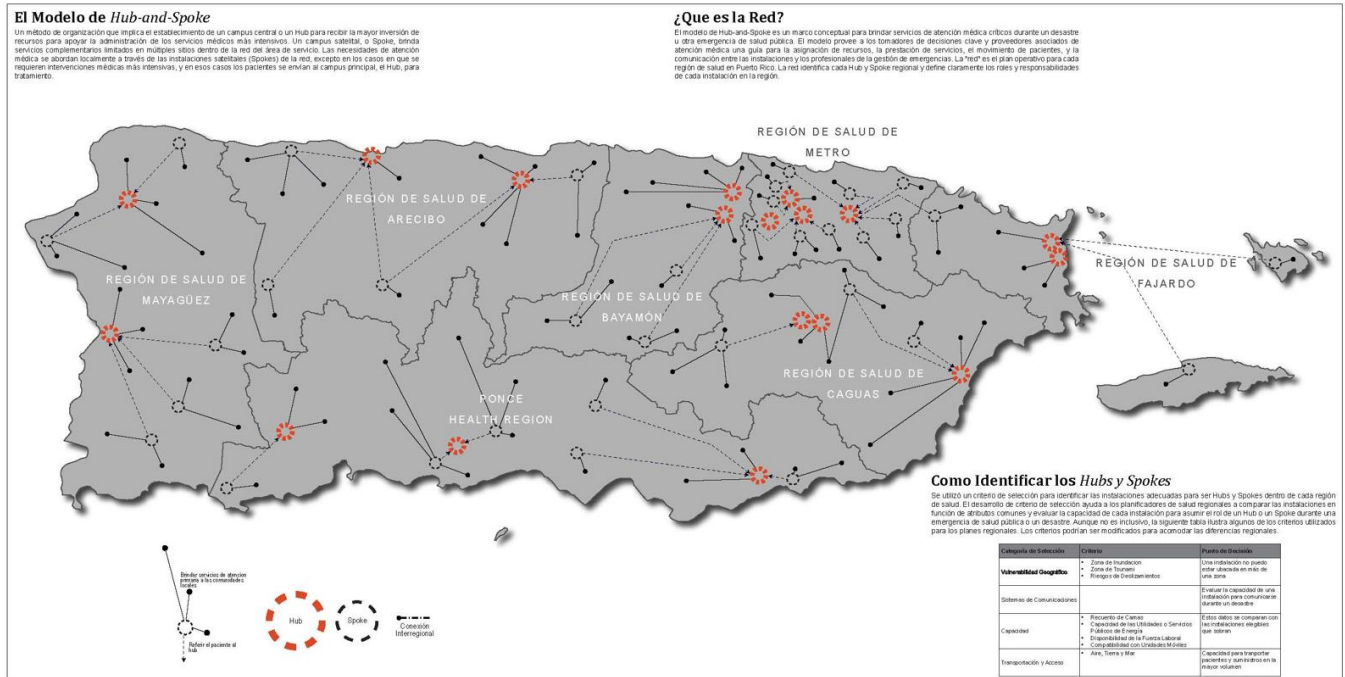
Ante el paso inminente de un huracán es importante tener contactos de emergencia en caso de que ocurra cualquier situación que amerite personal especializado. A continuación, compartimos algunas líneas de ayuda que podrían servirle:

- **Sistema de Emergencias 9-1-1** (Si se trata de una emergencia que ponga en peligro su vida o la de los suyos)
- **Cuartel General de la Policía de Puerto Rico:** 787-343-2020/ 787-793-1234
- **Servicio Nacional de Meteorología:** 787- 253-4586
- **[Cruz Roja Americana](#), capítulo de Puerto Rico:** 787- 758-8150
- **Bomberos de Puerto Rico:** 787-722-1120 (zona metro)
- **Autoridad de Energía Eléctrica:** 787-521-3434.
  - **Región Norte: 787-521-6270**(Arecibo, Barceloneta, Ciales, Florida, Manatí, Morovis, Camuy, Hatillo, Isabela, Quebradillas, Adjuntas, Jayuya, Utuado, Bayamón, Cataño, Toa Baja, Toa Alta, Vega Baja, Vega Alta, Dorado, Corozal y Naranjito.)
  - **Región Este: 787-521-7955** (Caguas, Cayey, Cidra, Gurabo, Juncos, Aguas Buenas, San Lorenzo, Humacao, Las Piedras, Yabucoa, Naguabo, Barranquitas, Orocovis, Naranjito, Aibonito y Comerío.)
  - **Región Metro: 787-521-8888** (San Juan, Trujillo Alto, Guaynabo, Carolina, Canóvanas, Loíza, Río Grande, Luquillo, Fajardo, Vieques y Culebra.)
  - **Región Oeste: 787-521-8447** (Mayagüez, Añasco, Maricao, Aguada, Moca, Rincón, Sabana Grande, Hormigueros, Lajas, Cabo Rojo, Lares, Las Marías, San Sebastián, Aguadilla y San Germán.)
  - **Región Sur: 787-812-8585** (Ponce, Villalba, Juana Díaz, Guayama, Maunabo, Patillas, Arroyo, Santa Isabel, Coamo, Salinas, Yauco, Guánica, Peñuelas y Guayanilla.)
- **Autoridad de Acueductos y Alcantarillados:** 787-620-2482 (Zona Metro)/ 787-882-2482 (Zona Aguadilla) / 787-816-2482 (Zona Arecibo) / 787-732-2482 (Zona Cayey) / 787-860-2482 (Zona Fajardo) / 787-846-2482 (Zona Manatí)/ 787-805-2482 (Zona Mayagüez) / 787-869-2482 (Zona Naranjito)
- **Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres:** 787-724-0124
- **Departamento de Transportación y Obras Públicas:** 787-787-9918/ 787-225-1539/ 787-721-8790/ 787-721-6043/ 787-722-1401/787-289-3867
- **10. Agencia Federal para el Manejo de Emergencia (FEMA )** 1-800-621-3362 (Si se emite una declaración de desastre, para hacer alguna reclamación en caso de daños)

# Mapas de centros de salud



## Red Regional y Modelo de Hub-and-Spoke de las Instalaciones de Prestación de Servicios de Salud Propuestos





## Contáctenos

787-765-2929 Extensiones: 4148, 4145



[www.proyectoasmapr.com](http://www.proyectoasmapr.com)



[proyectoasmapr@gmail.com](mailto:proyectoasmapr@gmail.com)  
[proyectoviaspr@gmail.com](mailto:proyectoviaspr@gmail.com)



Departamento de Salud. Edificio J. Calle Maga, Barrio Monacillos San Juan, P.R.



Programa de Asma



Subsidiado por el acuerdo de colaboración del CDC NUE1EH001334-01-00 y el Programa de Asma del Departamento de Salud. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa la opinión oficial del CDC.

Programa de Asma  
de Puerto Rico

