¿CÓMO PREPARARME PARA UN HURACÁN SI TENGO ASMA?

TEMPORADA DE HURACANES 2026

¿Y TÚ, ESTÁS READY?

ANTES DEL HURACÁN

- ☐ Corrobora que tus medicamentos de control y rescate están disponibles para 10 días o más.
- ☐ Solicita una receta adicional de tus medicamentos.
- ☐ Verifica que tu plan de acción de asma esté actualizado. Si no tienes un plan de acción de asma, prepara una lista con tus medicamentos de control y rescate y las dosis de cada uno.
- ☐ Guarda los medicamentos en una bolsa a prueba de agua junto a tu plan de acción de asma, la lista de medicamentos, documentos personales y contactos de emergencia.
- ☐ Si tienes un nebulizador portátil, verifica que las baterías funcionen y ten a la mano baterías de reserva.



DEPARTAMENTO DE SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

TEMPORADA DE HURACANES 2026

¿Y TÚ, ESTÁS READY?



DURANTE EL HURACÁN

- Mantente en un lugar seguro.
- Usa técnicas de relajación como leer un libro, dibujar o meditar para prevenir que las emociones fuertes puedan provocarte un episodio de asma.
- Asegúrate de tener tus medicamentos de rescate cerca y en un lugar seguro.

¿CÓMO PREPARARME PARA UN HURACÁN SI TENGO ASMA?

DEPARTAMENTO DE SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

TEMPORADA DE HURACANES 2026
¿Y TÚ, ESTÁS READY?



DESPUÉS DEL HURACÁN

- Practica el lavado de manos regularmente. En casos en donde el servicio de agua no está disponible, utiliza desinfectante de manos.
- Evita la exposición a provocadores de asma como el hongo, la humedad, el humo de las plantas eléctricas, las plagas y roedores.
- Mantén una alimentación balanceada para fortalecer el sistema inmunológico y prevenir infecciones respiratorias.

¿CÓMO PREPARARME PARA UN HURACÁN SI TENGO ASMA?

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO