



### ¿Sabías qué? Después del huracán...



**4 de cada 10 embarazadas** no pudieron asistir a una o más de sus visitas de cuidado prenatal después del huracán



**3.7% de las madres** tuvieron que cambiar médicos después del huracán



**4.1% de las madres** indicaron que no tuvieron a un médico presente en el momento del parto



**5.7% de las madres** indicaron que su bebé nació en otro hospital, no el que habían planificado, a causa de los huracanes

### ¿Cómo puedes prepararte para una emergencia?

- **Prepara tu equipo de emergencia** con agua potable, alimentos y medicamentos que tú y tu familia puedan necesitar por al menos 10 días.
- **Establece un plan** de cuidado prenatal alternativo, en caso de que tu obstetra no esté disponible.
- **Mantén tus medicamentos y vitaminas prenatales** en tu *kit* o equipo de emergencia.

#### Habla con tu obstetra acerca de:

- Qué hacer en caso de señales de parto prematuro
- Cuidado prenatal en caso de que la oficina se encuentre cerrada
- Dónde tener a tu bebé si el hospital seleccionado está cerrado

#### Evita complicaciones en el embarazo:

- Lávate las manos frecuentemente
- Evita el contacto con personas que estén enfermas
- Evita caminar por aguas estancadas
- Utiliza repelente de mosquitos



**Recuerda...** la leche materna es el mejor alimento, especialmente en momentos de emergencia ya que está disponible siempre y no necesita refrigeración.

# Prepararte para una emergencia te ayudará a cuidar de ti, tu bebé y tu familia

División Madres, Niños y Adolescentes  
Programa PRAMS-ZPER  
Departamento de Salud



Para mayor información puedes comunicarte con las Oficinas Regionales  
de la División de Madres, Niños y Adolescentes al:

**787-765-2929 Ext. 4550**

Arecibo: Ext. 4811, 6358, 6337  
Bayamón: Ext. 4812, 5475, 5466  
Caguas: Ext. 4813, 5472, 5473  
Fajardo: Ext. 4814, 5463, 5464

Mayagüez/  
Aguadilla: Ext. 4815, 5467, 5471  
Metro: Ext. 4816, 4650, 4651  
Ponce: Ext. 4817, 5675, 5676

**División Madres, Niños y Adolescentes**  
**Departamento de Salud**  
PO Box 70184  
San Juan, PR 00936-8184

[www.salud.pr.gov](http://www.salud.pr.gov)

