Guía de Salud Pública en Emergencias y Desastres 2023

DEPARTAMENTO DE
SALUD

Este documento es sufragado con fondos provenientes de la propuesta número 5NU90TP922003 del Programa de Preparación de Emergencias en Salud Pública (Public Health Emergency Preparedness, PHEP) de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Administración para la Preparación y Respuesta Estratégica (ASPR, por sus siglas en inglés).

El Departamento de Salud permite a los lectores copiar y distribuir el material en cualquier medio o formato, con fines no comerciales y siempre y cuando se dé atribución a la agencia creadora usando la siguiente cita sugerida:

Cita sugerida: Departamento de Salud. (2023). Guía de Salud Pública en Emergencias y Desastres. Oficina de Preparación y Coordinación de Respuesta en Salud Pública. San Juan, Puerto Rico.

Comentario público

El Departamento de Salud de Puerto Rico (DSPR) revisa y actualiza anualmente la Guía de Salud Pública en Emergencias y Desastres. El DSPR invita a toda la comunidad a proveer comentarios y sugerencias para mejorar el contenido de este documento, a través de la dirección electrónica: prdoheoc@salud.pr.gov

MENSAJE A LA COMUNIDAD

El Departamento de Salud cumpliendo con su deber constitucional de velar por la salud y bienestar de la población, contempla en su preparación ante emergencias y desastres múltiples aspectos. Estos incluyen el apoyo a las comunidades en la preparación en temas relacionados a la Salud Pública. Con este fin, se ha diseñado este documento titulado **"Guía de Salud Pública en Emergencias y Desastres"**. Esta guía busca orientar y empoderar a la comunidad para que tenga acceso a las herramientas básicas que le permita una mejor preparación y respuesta, en temas de salud, ante diferentes tipos de desastres. Mediante la aplicación de estas estrategias, los miembros de la comunidad podrán protegerse a sí mismos, a sus familiares y demás miembros de la comunidad.

Los desastres afectan miles de personas cada año en diferentes partes del mundo. Cada tipo de desastre presenta características diferentes y pueden tener diversos efectos en las comunidades. Es por ello, que esta guía ofrece información relacionada al kit básico de suministros, recomendaciones para la población con condiciones de salud o necesidades especiales, el plan de comunicación familiar, así como las medidas de precaución universales y medidas específicas por tipo de emergencia, que nos ayudará a prepararnos para reducir el impacto en la salud ante estos eventos.

Para mantener tu protección al día contra el COVID-19, recibe la vacuna bivalente para evitar consecuencias graves, complicaciones o requerir hospitalización. La vacuna es segura y efectiva. Vacunarse es una de las mejores maneras de protegernos a nosotros y a los demás del COVID-19. De igual modo, el Departamento de Salud continúa promoviendo las siguientes medidas cautelares individuales, para evitar la propagación del COVID-19 en Puerto Rico: mantener el distanciamiento físico con personas fuera de la unidad familiar, cubrirse el área de la boca y la nariz con una mascarilla y el lavado de manos.

Firmado en San Juan, Puerto Rico, hoy 1 de junio de 2023.

Carlos R. Mellado López, MD
Secretario de Salud

CONTENIDO

¿Por qué debemos prepararnos? 5

Preparación en emergencias y desastres 6

Kit básico de suministros para el hogar 6

Condiciones de salud o necesidades especiales 7

Otras medidas preventivas 8

Mochila de emergencia 10

Alacena para emergencias 11

Plan de comunicación familiar 12

Comunicación visual 13

Directorio telefónico de servicios y orientación 17

Tipos de emergencias 21

Huracanes 21

Terremoto 22

Tsunami 24

Inundaciones 25

Ola de calor 26

Polvo del Sahara 27

Brote/Epidemia/Pandemia 28

Influenza 28

Dengue 29

Leptospirosis 31

Covid-19 32

Viruela símica 34

Referencias 35

¿POR QUÉ DEBEMOS PREPARARNOS?

Nuestra Isla puede ser afectada por eventos impredecibles, que pueden poner en riesgo la vida y la propiedad. A estos eventos se les llama emergencias, ya que requieren una respuesta inmediata de todos los miembros de la comunidad. **Conocer sobre el tipo de desastres o emergencias que se pueden producir en Puerto Rico forma parte de nuestra preparación**. Algunas de estas emergencias son: huracanes, inundaciones, terremotos, tsunamis, olas de calor y/o epidemias o pandemias. Es imposible predecir, cuándo o cómo se producirá una emergencia. Sin embargo, el estar preparados puede ayudar a reducir el miedo, la ansiedad y las pérdidas que acompañan un desastre.

Las emergencias tienen impacto en la salud del ser humano, y **es necesario que tú y tu familia estén preparados y planifiquen qué hacer antes, durante y después de un evento**. Esta guía ha sido diseñada con el fin de apoyar los procesos de preparación de las familias ante cualquier tipo de emergencia, desde la perspectiva de la salud pública. En ella encontrarás información relacionada al kit básico de suministros, recomendaciones para la población con condiciones de salud o necesidades especiales, el plan de comunicación familiar, así como las medidas de precaución universales y medidas específicas por tipo de emergencia. Es importante, que **al preparar tu plan de emergencia tomes en consideración las condiciones y situaciones particulares de salud de cada miembro de tu familia**.

PREPARACIÓN EN EMERGENCIAS Y DESASTRES

Nunca se está demasiado preparado para enfrentar una emergencia. Es nuestra responsabilidad mantener al día el **kit básico de suministros para el hogar, seguir las recomendaciones para la población con condiciones de salud o necesidades especiales, tener una mochila de emergencia en caso de desalojo, elaborar un plan de comunicación familiar ante una emergencia y estar informados correctamente.** Una preparación adecuada, nos ayuda a reducir el impacto ante una posible emergencia o desastre.

KIT BÁSICO DE SUMINISTROS PARA EL HOGAR

Cada familia es única y puede tener necesidades particulares que no están incluidas en esta lista. Asegúrate que tengan suficientes suministros para al menos **10 días.** Si tú o alguien de tu familia padece de condiciones de salud o alguna necesidad especial, deben prepararse con los suministros necesarios para atender los padecimientos de salud antes, durante y después de una emergencia o desastre.

Un kit básico de suministros de emergencia para el hogar incluye:

- ☐ 1 galón de agua potable por persona por día
  (Un galón y medio si está lactando)
- ☐ Alimentos no perecederos para por lo menos 10 días por persona
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Medicamentos recetados y sin receta
- ☐ Kit de primeros auxilios y mascarillas
- ☐ Dinero en efectivo
- ☐ Baterías
- ☐ Linternas o lámparas solares
- ☐ Radio de batería o de manivela
- ☐ Silbato
- ☐ Bolsas de basura
- ☐ Celular con cargador y batería externa
- ☐ Artículos de higiene personal y “hand sanitizer”
- ☐ Alimento para mascotas y agua adicional
- ☐ Copia de documentos importantes
- ☐ Necesidades particulares:
  - ☐ _____
  - ☐ _____
  - ☐ _____

CONDICIONES DE SALUD O NECESIDADES ESPECIALES

La población que padece de condiciones de salud o alguna necesidad especial debe **prepararse con los suministros necesarios para atender sus padecimientos de salud antes, durante y después de una emergencia o desastre**, en su hogar o ante la eventualidad de tener que trasladarse a un refugio. Según la condición de salud, es recomendable que cuentes con un cuidador o familiar que te ayude a preservar tu salud y así evitar complicaciones durante una emergencia.

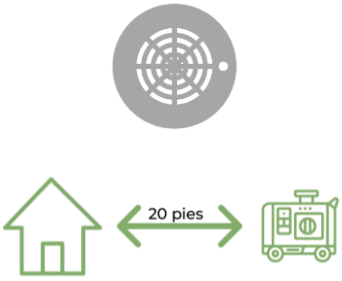
- **Personas dependientes de oxígeno:** necesitarán una fuente eléctrica y/o reserva de cilindros de oxígeno. También, deben preguntar a su proveedor de salud cuál es su plan para reemplazar su suministro de oxígeno después de una emergencia que afecte el servicio.
- **Personas dependientes de insulina:** comúnmente utilizan una fuente eléctrica de reserva para mantener refrigerada la insulina. En caso de no contar con una fuente eléctrica, los frascos de insulina, abiertos o cerrados, pueden estar a temperatura ambiente (fuera de nevera) hasta por 28 días, siempre que estén protegidos de la luz y de temperaturas mayores de 86° F.
- **Personas dependientes de diálisis:** deben coordinar recibir su tratamiento de diálisis justo antes del paso de la emergencia. Además, deben consultar con su unidad o clínica de diálisis para establecer qué hacer luego del evento.
- **Personas postradas en cama o con movilidad limitada:** deben contar con un familiar y/o cuidador que los asista en todo momento durante la emergencia para preservar la salud y evitar complicaciones.
- **Personas con condiciones cardíacas:** deben tener el equipo para monitorear la presión arterial.
- **Personas que utilicen medicamentos de rutina:** deben mantener por lo menos 2 semanas de medicamentos, copias de recetas y su tarjeta o información sobre el plan médico en un lugar seguro.
- **Personas que padecen asma:** deben mantener su inhalador (pompa) y cámara espaciadora con medicamentos de control y de rescate (cotejar fecha de expiración y dosis restantes). Usar una aerocámara le puede servir igual que un nebulizador en caso de que no haya luz. Conservar una foto de sus medicamentos y recetas. En caso de movilizarse a un refugio, tienen que llevar su máquina de terapia respiratoria y los suplidos para garantizar el tratamiento necesario.
- **Personas que reciben tratamiento para VIH:** deben mantener las recetas y repeticiones de medicamentos al día, y solicitar copia de la información clínica importante.
- **Las personas que se movilicen a un refugio:** deben notificar al personal del refugio si padecen de alguna enfermedad o presentan algún síntoma. Tienen que llevar medicamentos, equipo asistivo y artículos de primera necesidad. Si se moviliza a un refugio con infantes y/o menores lleve la leche de fórmula para el/la niño(a).

- **Mujeres embarazadas (de alto riesgo o de 36 semanas o más):** deben consultar con su médico las acciones correspondientes a la continuidad de sus cuidados ante el paso de una tormenta o huracán.
- **Infantes:** el amamantamiento directo del pecho es la manera más segura de alimentar a un infante durante una emergencia. La madre y el bebé deben contar con espacios privados y limpios. Si el bebé toma leche humana extraída, debe estar refrigerada en recipientes limpios. La fórmula líquida en recipientes individuales es la menos propensa a contaminación. En caso de usar leche en polvo, seguir las instrucciones de los CDC para su preparación y almacenamiento. De no encontrar la marca de costumbre, use bioequivalentes con los mismos ingredientes en la etiqueta. Si no puede desinfectar el equipo de alimentación, utilice vasos y artefactos desechables.

OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS

En caso de **interrupción del servicio de agua,** hay que hervir el agua por un mínimo de 3 minutos antes de consumirla, para evitar la transmisión de enfermedades. Como alternativa, se pueden añadir 8 gotas de cloro de uso doméstico sin fragancia, por galón de agua. Moverla y dejarla reposar entre 30 minutos y 1 hora antes de utilizarla.

Almacena agua en recipientes adecuados: verifica que el recipiente tenga tapa y pueda cerrarse bien; que esté hecho de materiales duraderos, que no se puedan romper; que no sea de material degradable (papel o cartón); que no se haya usado anteriormente para químicos (cloro, pesticidas, etc.).



Precauciones al utilizar un generador eléctrico: coloca la planta fuera de la casa o edificio, lejos de cualquier tubería o respiradero que se conecte con el interior de la casa. Coloca detectores para monóxido de carbono en el interior de tu casa. En caso de que el detector indique que hay monóxido de carbono en la casa, apaga la planta de inmediato, sal afuera y respira aire fresco. Luego abre todas las ventanas y puertas y deja que entre el aire fresco a la casa. Si sospechas de una intoxicación por monóxido de carbono, busca atención médica inmediatamente.

Alimentos seguros: en caso de que haya un apagón, no consumas alimentos que tengan olores desagradables o que no se vean aptos para el consumo. Elimina la comida enlatada que esté golpeada, inflada o abierta. Elimina los alimentos previamente congelados y comida perecedera que haya estado en temperaturas sobre los 40 grados Fahrenheit, por más de dos horas.

Evita los criaderos de mosquitos: revisa los alrededores de tu casa y vacía o tapa los cubos, tiestos y otros artículos que acumulen agua. Inspecciona los pozos sépticos, mantenlos sellados y con tela metálica en el respiradero.

Cuídate de la Leptospirosis: protégete con guantes, gafas de seguridad, ropa de manga larga, pantalones largos, y zapatos cerrados al manejar escombros, tierra húmeda o animales después de inundaciones o lluvias torrenciales. No camines, nades o te bañes en agua de inundación. Cubre las cortaduras de la piel con vendajes o curitas a prueba de agua. Si entras en contacto con agua de la inundación, tierra o agua dulce contaminada (ríos, quebradas) puedes estar en riesgo de infección.

Salud emocional: durante una emergencia o desastre es normal sentir ansiedad, tristeza, dificultad para conciliar el sueño y hasta coraje e irritabilidad. La Línea PAS 988 y 1-800-981-0023 te brindará consejos de gran utilidad. Servicio para personas sordas 1-888-672-7622. La Línea PAS está disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana, libre de costo. En los siguientes enlaces puedes descargar la aplicación de ASSMCA para chatear con un profesional de la salud: App Store o Google Play. También puedes escanear con la cámara de tu celular los siguientes códigos y bajar la aplicación.

Available on the App Store

Google play

Estas acciones pueden ayudarte:

MOCHILA DE EMERGENCIA

Si necesitas desalojar tu vivienda, ten a la mano una mochila de emergencia con artículos personales que necesites durante una emergencia. Cada integrante de la familia puede tener una mochila o pueden tener una por familia, que incluya suficientes suministros para suplir la necesidad familiar. Recuerda incluir en la mochila mascarillas y "hand sanitizer" para protegerte a ti y a otras personas del COVID-19. Los menores de 2 años, las personas con dificultad para respirar y las personas que por algún motivo no puedan quitarse la mascarilla sin asistencia, NO deben usarla.

¡No te olvides de tu mascota!. Ella también necesita su propia mochila que incluya agua, comida, medicamentos, correa, identificación, entre otros artículos.

La mochila de emergencia debe adaptarse de acuerdo a las necesidades de cada persona. El peso y tamaño de la mochila debe estar de acuerdo a la fortaleza de cada individuo, pero tiene que ser de fácil manejo.

- **En el hogar:** guarda la mochila en un lugar de fácil acceso y asegúrate que todos los miembros de la familia sepan dónde está guardada.
- **En el carro:** mantén un kit de emergencia.
- **En el trabajo:** mantén agua, comida y otras necesidades particulares como medicinas.

Contenido de la mochila de emergencia

- ☐ Agua y alimentos no perecederos
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Botiquín de primeros auxilios
- ☐ Mascarillas y "hand sanitizer"
- ☐ Medicamentos recetados y sin receta
- ☐ Radio de baterías, linterna y baterías
- ☐ Artículos de higiene personal
- ☐ Bloqueador solar y repelente
- ☐ Dinero en efectivo
- ☐ Silbato
- ☐ Barajas o juegos, libreta y lápiz
- ☐ Bolsas plásticas de basura
- ☐ Celular con cargador y batería externa
- ☐ Copia de documentos importantes (Identificaciones, plan médico, información de contacto de su médico y farmacia, recetas, lista de medicamentos, resultados recientes de laboratorios, alergias, etc.)
- ☐ Copia de llaves del carro y casa
- ☐ Necesidades particulares (Espejuelos extra, audífonos y baterías, pastillas de glucosa, glucómetro con lancetas, tirillas y baterías, etc.):

Cada familia es única y puede tener necesidades particulares que no están incluidas en esta lista.

¡No te olvides de tu mascota! Ella también necesita su propia mochila que incluya agua, comida, medicamentos, correa e identificación, entre otros.

DEPARTAMENTO DE SALUD

ALACENA PARA EMERGENCIAS

Recuerda siempre tener **suministros saludables y no perecederos para 10 días** por cada persona en el hogar.

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.

La manera más fácil de lograr una reserva adecuada es aumentando la cantidad de alimentos básicos que colocas en la alacena y realizar tus compras gradualmente durante el año. Un almacenaje adecuado de los productos es clave para evitar la contaminación y reducir el riesgo a la salud:

- **Identifica** un lugar fresco, seco y oscuro para evitar que los alimentos se deterioren por el calor.
- **Coloca** los alimentos y el agua alejados de químicos como detergentes, plaguicidas y combustibles (gasolina, gas, keroseno).
- **Verifica** con frecuencia las fechas de expiración que aparecen en los empaques y consume con prontitud aquellos alimentos próximos a vencer.

LISTA DE COMPRA DE ALIMENTOS PARA EMERGENCIAS*

CEREALES Y FARINÁCEOS

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, farina, 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 (diluida)	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 BEBÉS

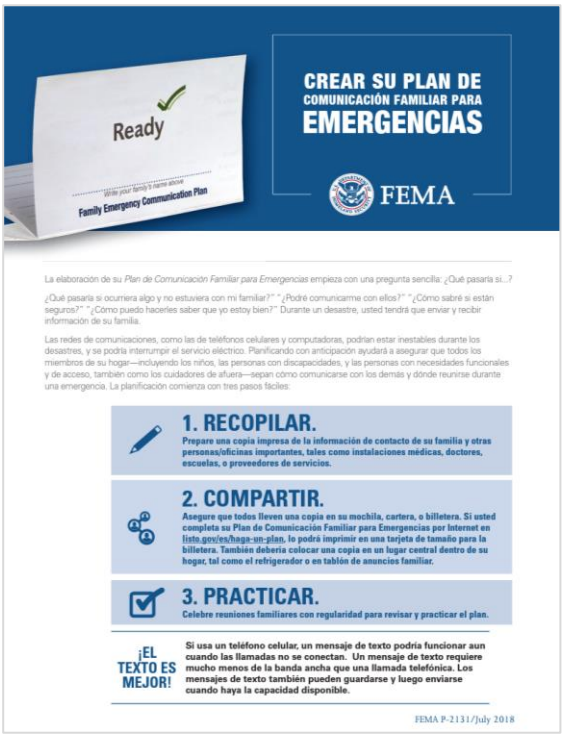
SOLUCIONES CON ELECTROLITOS

*Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico.

PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

Es probable que tu familia no esté junta cuando ocurra una emergencia o desastre, de modo que deben planificar cómo se van a comunicar, cómo volverán a reunirse y decidir lo que harán en diferentes situaciones.

- Identifica un lugar de encuentro en caso de que no puedan regresar al hogar.
- Ten a la mano datos de cada miembro de tu familia como: nombre completo, número de seguro social, información médica importante y celular si lo tiene. Recuerda mantener la información actualizada.
- Es importante tener una tarjeta de información de salud actualizada para casos de emergencia. La misma debe incluir: información personal, nombre y teléfono del médico, condiciones médicas, alergias, listado de medicamentos e información de su plan médico.
- Cada miembro de la familia debe llevar consigo una copia de estos datos importantes.
- Identifica un contacto para facilitar la comunicación durante una emergencia, entre los miembros de la familia que estén separados. Avisa a tus familiares y amigos que los has incluido como contactos de emergencia.
- Identifica una persona fuera de Puerto Rico para que sirva de enlace en caso de emergencia.
- Identifica el refugio más cercano en caso de un desalojo e infórmale a tu familia de la ubicación.
- No olvides incluir a tus mascotas en tu plan familiar
- Aquí puedes completar tu plan de comunicaciones familiar y el plan de comunicaciones para niños.



COMUNICACIÓN VISUAL

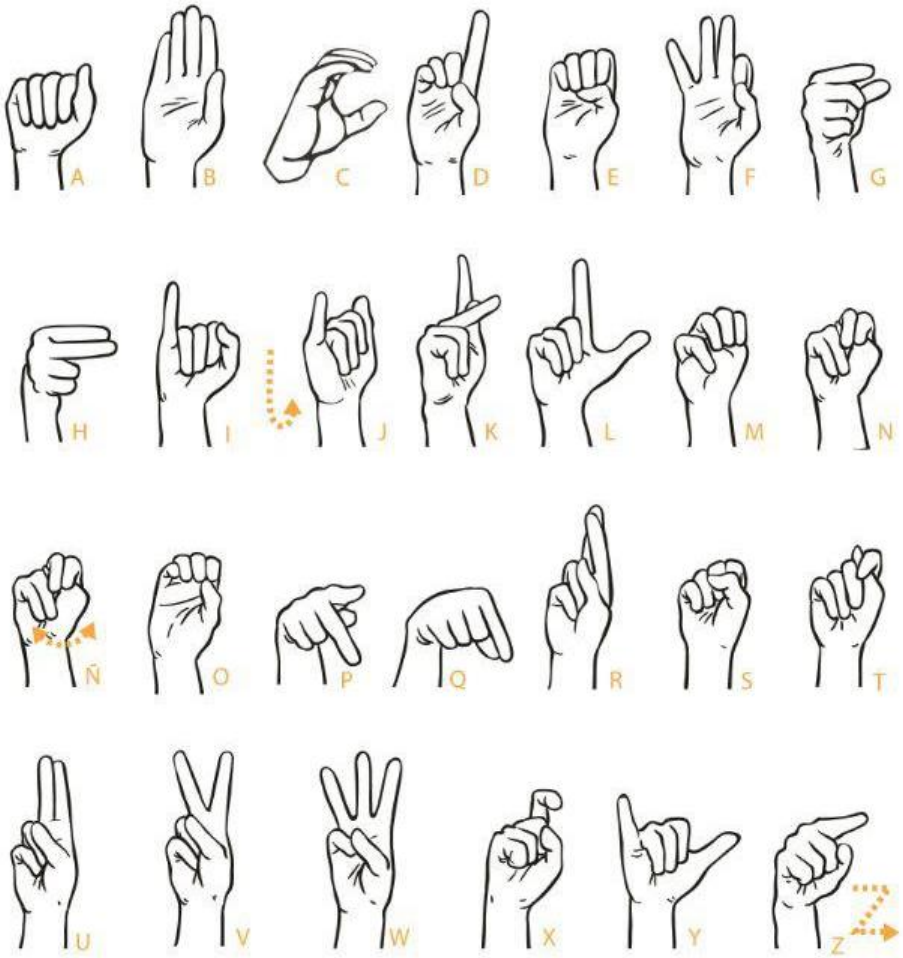
Una buena comunicación es la clave para ayudar a las personas a sentirse seguras y tranquilas durante una emergencia. La Herramienta de Comunicación Visual y el Lenguaje de Señas están diseñados para mejorar la comunicación durante una emergencia, incluyendo:

- Personas con impedimentos cognitivos
- Personas sordas o con problemas de audición
- Personas que tienen un dominio limitado del español
- Cualquier persona que muestre dificultades para comunicarse verbalmente durante una emergencia

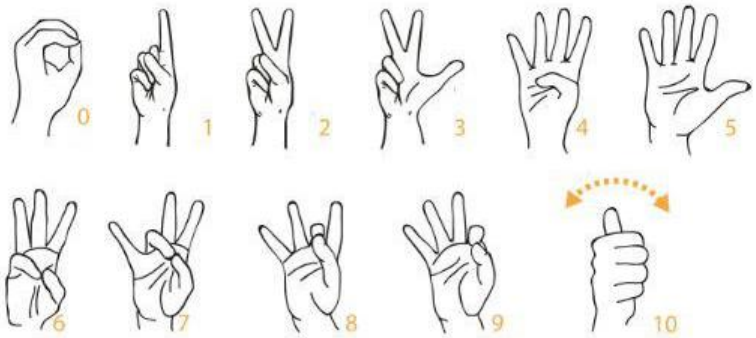
¿Cómo utilizar la Herramienta de Comunicación Visual?

- Habla claro y lentamente.
- Mira directamente a la persona al hacer preguntas o dar instrucciones.
- Ofrece las direcciones paso a paso. Confirma que la persona entiende el mensaje luego de cada paso.
- Dale tiempo a la persona para responder a preguntas o instrucciones.
- Utiliza gestos manuales (movimientos) para asistirle en la comunicación.
- En este enlace puedes descargar la Herramienta de Comunicación Visual en formato PDF.

Alfabeto y números en lenguaje de señas



Números en Lenguaje de Señas



Administración de Rehabilitación Vocacional
¡Integrando a las personas con impedimentos a la fuerza laboral y una vida más independiente!
1118 Mercantil Plaza, Hato Rey • PO Box 191118, San Juan, PR 00919-1118
Tel.787.729.0160 • Fax 787.728.8070

Lenguaje de señas básicas

Administración de Rehabilitación Vocacional

¡Integrando a las personas con impedimentos a la fuerza laboral y una vida más independiente!
1118 Mercantil Plaza, Hato Rey • PO Box 191118, San Juan, PR 00919-1118
Tel.787.729.0160 • Fax 787.728.8070

Lenguaje de señas para emergencia de salud

Administración de Rehabilitación Vocacional

¡Integrando a las personas con impedimentos a la fuerza laboral y una vida más independiente!
1118 Mercantil Plaza, Hato Rey • PO Box 191118, San Juan, PR 00919-1118
Tel.787.729.0160 • Fax 787.728.8070

DIRECTORIO DE SERVICIOS Y ORIENTACIÓN

Tras una emergencia o desastre es importante mantenerte alerta a los comunicados de las autoridades y las medidas establecidas por el Negociado para el Manejo de Emergencias y el Departamento de Salud.

Directorio de teléfonos de emergencia, servicios de ayuda y orientación a la comunidad

Alimentación Segura Infantil asi-iycf.org	**(787) 501-0274**
Asociación Puertorriqueña de Diabetes diabetespr.org	**(787) 729-2210**
Banco de Sangre de Puerto Rico – Centro Médico asem.pr.gov/servicios_medicos/banco_de_sangre	**(787) 777-3844**
Centro Médico asem.pr.gov	**(787) 777-3844** **(787) 777-3535**
Centro de Apoyo a Víctimas del Crimen (CAVIC) web.metro.inter.edu/cavic	**(787) 763-3667**
Centro de Ayuda a Víctimas del Delito alapas.org	**1-888-631-5528**
Centro de Ayuda a Víctimas de Violación (CAVV) salud.gov.pr/CMS/104	**(787) 765-2285** 24/7, anónimo y confidencial.
Centro de Control de Envenenamiento (Poison Help) poisonhelppr.org	**1-800-222-1222**
Centro de Diabetes para Puerto Rico www.diabetes.pr.gov	**(787) 773-8283**
Centro de Salud Mental y Emocional inspirapr.com	**(787) 704-0705** **1-800-284-9515**
Centro de Orientación VITAL planvital.org	**1-833-253-7721** **1-888-984-0128** (Servicio para personas sordas)
Consejo Renal de Puerto Rico consejorenal.org	**(787) 765-1500 - (787) 223-7000** **1-877-RENAL4U (1-877-736-2548)** Para coordinar citas y/o transportación.
COVID-19 Prueba casera www.covid.gov/es/tests	**1-800-232-0233** **1-888-720-7489** (Servicio para personas sordas)
COVID-19 Tratamientos Antivirales	**(787) 522-3985**
COVID-19 Vacunación para Encamados	**(787) 522-3985**

Cruz Roja Americana, Capítulo de Puerto Rico redcross.org	**(787) 758-8150**
Déjalo Ya!, Línea de Ayuda para Dejar de Fumar Programa de control de tabaco	**1-877-335-2567**
Departamento de la Familia – Línea de Prevención de Maltrato Familia	**1-800-981-8333** (Disponible 24/7)
Departamento de la Familia – Línea de Orientación y Apoyo Familiar Familia	**(787) 977-8022** **1-888-359-7777** (Servicio para personas sordas)
Departamento de la Familia – Programa de Asistencia Nutricional Familia	**(787) 625-4900**
Emergencias	**911**
Emergencias Médicas	**(787) 343-2550** **(787) 754-2550**
Fundación Puertorriqueña Síndrome Down sindromedownpr.org	**(787) 283-8210**
Línea PAS (ASSMCA) assmca.pr.gov	**988** **1-800-981-0023** (Disponible 24/7) **1-888-672-7622** (Servicio para personas sordas) Disponible 24/7, gratuito y confidencial
Medicaid – Plan Vital medicaid.pr.gov	**(787) 641-4224** **(787) 625-6955** (Servicio para personas sordas)
Medicare es.medicare.gov	**1-800-633-4227**
Movimiento para el Alcance de Vida Independiente mavi-pr.org	**(787) 758-7901**
Oficina de la Procuradora de las Mujeres mujer.pr.gov	**(787) 722-2977** 24/7, confidencial
Oficina del Procurador de Personas de Edad Avanzada	**(787) 721-6121**
Oficina del Procurador del Paciente opp.pr.gov	**(787)-977-0909** **1-800-981-0031** **(787) 710-7057** (Servicio para personas sordas)

Programa de Asistencia para Medicamentos en Casos de Emergencia (EPAP) **EPAP**	**1-855-793-7470**
Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico a personas con impedimento (PRAT) **prat.upr.edu**	**(787) 474-9999** **(787) 523-8681** (Servicio para personas sordas)
Programa de Asma del Departamento de Salud **Manejo y control del asma**	**(787) 765-2929** Ext. **4145, 4148**
Programa de Geriatría del Departamento de Salud **Envejecimiento saludable**	**(787) 765-2929** Ext. **4133, 4430**
Programa para el Control de la Tuberculosis del DS **Control de Tuberculosis**	**(787) 765-2929** Ext. **3867, 3868**
Programa Ryan White - VIH **Programa Ryan White**	**(787) 765-1010** Asistencia en medicamentos
Red Nacional para la Prevención del Suicidio (TALK)	**1-888-628-9454** 24/7, servicios en español
Sociedad Americana Contra el Cáncer de PR **cancerpuertorico.org**	**(787) 764-2295** **1-800-227-2345** (Disponible 24/7)
The Lilly Answer Center (Diabetes) **Lilly.com**	**1-844-545-5922** (En inglés)
VOCES – Coalición de Vacunación y Promoción de la Salud **vocespr.org**	**(787) 789-4008**

Directorio páginas web y redes sociales del Departamento de Salud

Páginas web

- Salud Pública en Emergencias y Desastres
- Plan de alimentación saludable para emergencias
- COVID-19
- Programa de Asma de Puerto Rico
- Viruela símica
- Leptospirosis
- Dengue
- Alzheimer
- Salud Oral
- Programa de Control de Tabaco
- Equidad
- Programa Ryan White Parte B/ADAP
- Telemedicina y Telesalud

Redes sociales

- Facebook: https://www.facebook.com/desaludpr
- Twitter: https://twitter.com/desaludpr
- Instagram: www.instagram.com/desaludpr

Vigilancias del Departamento de Salud

El Departamento de Salud establece los requerimientos para el reporte de enfermedades de notificación obligatoria mediante la Orden Administrativa #358. El sistema de vigilancias del Departamento de Salud permite describir la situación de salud en Puerto Rico mediante las enfermedades reportadas e implementación de políticas en la salud basadas en evidencia. Para ver el resumen de algunas de las vigilancias que representan un riesgo para la salud pública, pulse aquí.

TIPOS DE EMERGENCIAS

Las emergencias en Puerto Rico (huracanes, inundaciones, olas de calor, epidemias, etc.) no sólo producen grandes desastres, también pueden ocasionar enfermedades y emergencias que ponen en riesgo nuestra salud. **Conocer sobre el tipo de desastres o emergencias que se pueden producir en Puerto Rico forma parte de nuestra preparación**.

HURACANES

Los huracanes son un tipo de ciclón tropical que afectan al Caribe, al Atlántico y al Pacífico Este. Los ciclones tropicales son sistemas de baja presión que se desarrollan sobre aguas tropicales y subtropicales, que tienen una circulación organizada y un núcleo cálido definido. Los huracanes son clasificados en cinco categorías. Durante este tipo de evento se pueden presentar vientos fuertes, lluvias torrenciales, deslizamientos e inundaciones. La temporada oficial de desarrollo de estos eventos atmosféricos se extiende desde el 1 de Junio hasta el 30 de Noviembre de cada año.

Medidas de cuidado de la salud ante el paso de un huracán

- Bebe agua apta para el consumo humano.
- Evita caminar descalzo en las afueras de tu hogar ya que puedes contaminarte o lesionarte debido a los escombros resultantes del huracán.
- Mantén un kit de primeros auxilios para tratar heridas o cortaduras pequeñas. No olvides incluir mascarillas y “hand sanitizer”.
- Limpia y desinfecta la cisterna antes de añadir agua y/o después de que haya estado en contacto con agua provenientes de las inundaciones o lluvias torrenciales.
- Mantén las manos limpias usando agua y jabón. Si no tienes acceso a agua limpia o jabón, usa “hand sanitizer” con un contenido de al menos 60% de alcohol.
- Elimina el agua acumulada después del huracán ya que favorece la propagación de mosquitos, que pueden trasmitir el virus del Zika, Dengue y/o Chikungunya.
- Protégete de las picaduras de mosquitos usando repelente y ropa que cubra la mayor parte del cuerpo como: pantalones largos y blusas o camisas de manga larga, de colores claros.
- Debes continuar la lactancia, después de una emergencia.
- No ingieras alimentos que hayan tenido contacto con agua proveniente de la inundación.
- Si presentas fiebre o diarrea acude al centro de salud más cercano.
- Monitorea la aparición de hongos en tu hogar después del huracán y elimínalos efectivamente.
- Evita el envenenamiento por monóxido de carbono. Instala el generador eléctrico y las máquinas a base de gasolina en el exterior de tu hogar a más de 20 pies de ventanas, puertas o ductos.
- Instala un detector de monóxido de carbono en tu hogar.
- En caso de un apagón, elimina los alimentos previamente congelados y comida perecedera que haya estado en temperaturas sobre los 40 grados Fahrenheit, por más de dos horas.
- No compartas artículos personales como prendas de vestir, toallas o ropa de cama si te encuentras en un lugar público o refugio.
- Si te encuentras en un lugar público o refugio y presentas síntomas de catarro usa una mascarilla para evitar contagiar a otras personas y visita a tu médico.

TERREMOTO

Un terremoto es el movimiento de tierra causado por el contacto o choque entre placas tectónicas. Este movimiento puede causar el colapso de estructuras, interrupción de servicios, fuegos, inundaciones, deslizamientos y/o tsunamis.

Si durante un terremoto te encuentras en tu casa o un edificio, no intentes salir. Sigue las medidas de protección más seguras en caso de un terremoto: **"Agacharse, Cubrirse y Sujetarse"**.

- **AGÁCHATE** en el suelo (¡Antes que el terremoto te tumbe!)
- **CÚBRETE** debajo de un escritorio o mesa resistente
- **SUJÉTATE** del objeto resistente hasta que haya dejado de temblar

Si te encuentras al aire libre aléjate de los rótulos, árboles, construcciones, cables eléctricos y postes. Si estás en el carro, detente y estaciona en la carretera o en una orilla de una calle que no se encuentre junto a un edificio, árboles, postes, tendido eléctrico o debajo de un puente. Quédate dentro del carro.

Recomendaciones para personas que se encuentran postradas en una cama

ANTES DEL TERREMOTO

- Crea espacios seguros en el cuarto donde se encuentra la persona postrada en cama: atornilla la mueblería pesada a las paredes, mueve objetos pesados a los estantes inferiores y asegura los objetos de decoración (cuadros, espejos, etc.) a la pared.
- La cama debe estar lejos de ventanas, puertas de cristal o espejos y de objetos que puedan caerle encima a la persona.
- Si la cama tiene ruedas, bloquearlas.
- Asegura los equipos esenciales, como el oxígeno para evitar que se caigan y se dañen.

DURANTE EL TERREMOTO

- Si la persona se puede transferir de la cama, no debe tratar de hacerlo durante el temblor. Debe permanecer en la cama, proteger siempre su cabeza y cuello cubriéndose con los brazos, una almohada, un libro o cualquier objeto que esté disponible.
- Contar en voz alta puede ayudar a la persona encamada a calmarse y ayuda a que las otras personas que están en la casa sepan que se encuentra bien. Practíquelo durante los simulacros.

DESPUÉS DEL TERREMOTO

- Puede haber réplicas. Permanece cerca de las áreas seguras a tu alrededor.
- Dirígete al cuarto donde se encuentra la persona encamada. Mira alrededor para ver si hay peligros (cristales rotos, objetos que obstaculicen el paso, etc.).
- Si la persona encamada se encuentra sola, un silbato le puede servir para pedir ayuda.

Recomendaciones para personas en silla de ruedas

ANTES DEL TERREMOTO

- Habla con algún familiar, amigo o vecino de confianza que te pueda ayudar en caso de un terremoto. Provee a la persona una lista con tus necesidades, capacidades, limitaciones y medicamentos y guarda una copia para ti. Puede ser muy útil darle a la persona una llave de tu hogar.
- Si utilizas una silla que funciona con electricidad es recomendable que tengas otra silla manual de apoyo o que tengas un set de baterías extra para la silla.

DURANTE EL TERREMOTO

- Si estás en una silla de ruedas en una esquina interior de la casa, coloca el freno a la silla y cúbrete la cabeza con los brazos. Remueve todo objeto que esté fijado en la silla.
- Si tienes almohadas o mantas cerca puedes utilizarlas para cubrirte la cabeza.
- Si utilizas un andador, agáchate lentamente y con cuidado cubre tu cabeza con los brazos, una almohada o una manta. Sujétate a un objeto resistente hasta que deje de temblar.

DESPUÉS DEL TERREMOTO

- Puede haber réplicas. Permanece cerca de las áreas seguras a tu alrededor.
- Mira alrededor para ver si hay peligros (cristales rotos, objetos que obstaculicen el paso, etc.).
- Decide si debes moverte o desalojar por el bien de tu seguridad.
- Desaloja sólo si es necesario, de otra manera mejor quédate donde estás y busca refugio.

Medidas de cuidado de la salud en caso de un terremoto

- Prepara suplidos de emergencias e identifica posibles peligros en tu hogar durante y después del terremoto.
- Escribe en un papel cualquier necesidad, limitación, incapacidad o medicamento que necesites y guárdalo en tu “wallet” o cartera.
- Mantén un kit de primeros auxilios para tratar heridas o cortaduras pequeñas. No olvides incluir mascarillas y “hand sanitizer”.
- Si percibes olor a gas en tu hogar después del terremoto, abre ventanas y puertas, desaloja inmediatamente el lugar y reporta el mismo a las autoridades.
- Usa botas o zapatos cerrados para evitar cortaduras causadas por vidrios rotos o escombros.
- Mantente alejado de estructuras derrumbadas o parcialmente derrumbadas. Si sospechas que tu hogar es inseguro, no entres al lugar.
- No uses agua que sospeches que no es segura para lavar platos, cepillarte los dientes, lavar o preparar comida, hacer hielo ni preparar fórmulas para bebés.
- Elimina la comida enlatada que luzca extraña. Es decir, que esté golpeada, inflada o abierta.
- En caso de un apagón, elimina los alimentos previamente congelados y comida perecedera que haya estado en temperaturas sobre los 40 grados Fahrenheit, por más de dos horas.
- En caso de inundación, elimina el agua acumulada ya que favorece la propagación de mosquitos que pueden trasmitir el virus del Zika, dengue y/o chikungunya.
- Protégete de las picaduras de mosquitos usando repelente y ropa que cubra la mayor parte de tu cuerpo.
- No bajes el contenido de los inodoros, si sospechas que ha habido daño en las tuberías.
- Mantén las manos limpias usando agua y jabón. Si no tienes acceso a agua limpia o jabón usa “hand sanitizer” con un contenido de al menos 60% de alcohol.
- Asegúrate de tener un plan para tu mascota, incluyendo la identificación de refugios que permitan la entrada de mascotas.
- Debes continuar la lactancia, después de una emergencia.

TSUNAMI

Los tsunamis son una serie de olas de gran magnitud que pueden ser causadas por terremotos, deslizamientos, erupciones volcánicas, entre otros. Estas olas pueden sobrepasar los 100 pies de altura causando grandes daños a la vida y la propiedad en los lugares costeros.

Medidas de cuidado de la salud en caso de un tsunami

- Infórmate sobre si tu hogar, lugar de trabajo, escuela u otros lugares que frecuentas se encuentran en zonas vulnerables en caso de tsunami.
- En este enlace encontrarás los mapas de desalojo por municipio.
- Mantén un kit de primeros auxilios para tratar heridas o cortaduras pequeñas. No olvides incluir mascarillas y "hand sanitizer".
- Mantente lejos de las zonas desalojadas o afectadas por el tsunami hasta que las fuentes oficiales se aseguren de que se encuentran fuera de peligro.
- No entres en lugares inundados. Seis pulgadas (15 centímetros) de agua son suficientes para hacerte caer. Además, el agua puede estar contaminada o cargada eléctricamente.
- Evita caminar descalzo en las afueras de tu hogar ya que puedes contaminarte o lesionarte debido a las aguas provenientes de las inundaciones.
- Cuando regreses a tu hogar monitorea la aparición de hongos en tu hogar después de la inundación y elimínalos efectivamente.
- Usa botas y guantes a prueba de agua para evitar que el agua contaminada tenga contacto con tu piel.
- Desinfecta la cisterna después de que la misma haya estado en contacto con agua proveniente de las inundaciones.
- Desinfecta tu hogar con cloro si tu casa fue afectada por las inundaciones.
- Lava con agua caliente y detergente la ropa que esté contaminada con aguas residuales o de inundación antes de volver a usarla.
- A la hora de limpiar tu hogar nunca mezcles desinfectantes a base de amonio con cloro. Esta solución crea vapores tóxicos.
- Elimina objetos que no pueden ser lavados y desinfectados con cloro, como: colchones, almohadas, alfombras, entre otros.
- Evita que los niños jueguen en áreas donde haya agua de inundación.
- No los dejes jugar con juguetes que hayan sido contaminados por el agua de inundación y no se hayan desinfectado.
- Mantén las manos limpias usando agua y jabón. Si no tienes acceso a agua limpia o jabón usa "hand sanitizer" con un contenido de al menos 60% de alcohol.
- Elimina la comida enlatada que luzca extraña. Es decir, que esté golpeada, inflada o abierta.
- En caso de un apagón, elimina los alimentos previamente congelados y comida perecedera que haya estado en temperaturas sobre los 40 grados Fahrenheit, por más de dos horas.
- En caso de inundación, elimina el agua acumulada ya que favorece la propagación de mosquitos que pueden trasmitir el virus del Zika, dengue y/o chikungunya.
- Protégete de las picaduras de mosquitos usando repelente y ropa que cubra la mayor parte de tu cuerpo como pantalones largos y blusas o camisas de manga larga, de colores claros.
- No uses agua que sospeches que no es segura para lavar platos, cepillarte los dientes, lavar o preparar comida, hacer hielo ni, preparar fórmulas para bebés.
- Debes continuar la lactancia, después de una emergencia.

INUNDACIONES

Las inundaciones se definen como la acumulación inusual de agua sobre el suelo causado por huracanes, mareas altas, lluvias torrenciales, entre otros factores. A menudo, las inundaciones no solo traen una cantidad significativa de agua, sino que también traen rocas, escombros, barro, contaminantes y otros objetos que pueden causar daños.

Medidas de cuidado de la salud en caso de inundación

- No entres en lugares inundados. Seis pulgadas (15 centímetros) de agua son suficientes para hacerte caer. Además, el agua puede estar contaminada o cargada eléctricamente.
- Evita caminar descalzo en las afueras de tu hogar ya que puedes contaminarte o lesionarte debido a las aguas provenientes de las inundaciones.
- No te bañes en agua que podría estar contaminada. Esto incluye el agua de los ríos, arroyos o lagos que estén contaminados con agua de la inundación
- Evita que los niños jueguen en áreas donde haya agua de inundación.
- No los dejes jugar con juguetes que hayan sido contaminados por el agua de inundación y no se hayan desinfectado.
- Cuando regreses a tu hogar monitorea la aparición de hongos en tu hogar después de la inundación y elimínalos efectivamente.
- Usa botas y guantes a prueba de agua para evitar que el agua contaminada tenga contacto con tu piel.
- Desinfecta la cisterna después de que la misma haya estado en contacto con agua provenientes de las inundaciones.
- Desinfecta tu hogar con cloro si tu casa fue afectada por las inundaciones.
- Lava con agua caliente y detergente la ropa que esté contaminada con aguas residuales o de inundación antes de volver a usarla.
- A la hora de limpiar tu hogar nunca mezcles desinfectantes a base de amonio con cloro. Esta solución crea vapores tóxicos.
- Elimina objetos que no pueden ser lavados y desinfectados con cloro, como por ejemplo: colchones (mattresses), almohadas, alfombras, entre otros.
- Mantén las manos limpias mediante el uso de agua y jabón. Si no tienes acceso a agua limpia o jabón usa “hand sanitizer” con un contenido de al menos 60% de alcohol.
- Mantén un kit de primeros auxilios para tratar heridas o cortaduras pequeñas. No olvides incluir mascarillas y “hand sanitizer”.
- Elimina la comida enlatada que luzca extraña. Es decir, que esté golpeada, inflada o abierta.
- En caso de un apagón, elimina los alimentos previamente congelados y comida perecedera que haya estado en temperaturas sobre los 40 grados Fahrenheit, por más de dos horas.
- Elimina el agua acumulada ya que la misma favorece la propagación de mosquitos que pueden trasmitir el virus del Zika, dengue y/o chikungunya.
- Protégete de las picaduras de mosquitos usando repelente y ropa que cubra la mayor parte de tu cuerpo como pantalones largos y blusas o camisas de manga larga, de colores claros.
- No uses agua que sospeches que no es segura para lavar platos, cepillarte los dientes, lavar o preparar comida, hacer hielo ni preparar fórmulas para bebés.
- Debes continuar la lactancia, después de una emergencia.

OLA DE CALOR

Una ola de calor es un periodo extendido de altas temperaturas, a menudo acompañado de alta humedad. El calor extremo puede ser más peligroso para las personas mayores, los niños pequeños y las personas que están enfermas o en sobrepeso. El cuerpo normalmente produce sudor para enfriarse, pero en ciertas condiciones, no alcanza con solo sudar. En estos casos, la temperatura del cuerpo de la persona aumenta rápidamente, lo que puede causar un golpe de calor.

Los signos de advertencia del golpe de calor varían, pero pueden incluir los siguientes:

- Una temperatura corporal extremadamente alta (por encima de los 103 °F o 39.4 °C)
- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudor)
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza palpitante
- Mareos
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento

Medidas de cuidado de la salud ante una ola de calor

- Mantente hidratado.
- No consumas bebidas muy azucaradas o alcohólicas.
- Si realizas actividades al aire libre, usa bloqueador solar con factor de protección (SPF) 15 o más alto, 30 minutos antes de salir.
- Utiliza un bloqueador solar que diga “amplio espectro” o “protección contra UVA/UVB” en la etiqueta. Estos productos son los más eficaces.
- Cuando hagas ejercicio, toma bebidas deportivas que repongan las sales minerales del cuerpo, las cuales se pierden al sudar excesivamente.
- Si tienes diabetes, una dieta baja en sal, presión arterial alta u otras afecciones crónicas, consulta con tu médico antes de tomar bebidas deportivas.
- Cambia tu rutina de ejercicios para la tarde, cuando las temperaturas estén más frescas.
- Mantén cerradas las cortinas de las ventanas que reciben sol durante la mañana o la tarde.
- Protégete de las picaduras de mosquitos usando repelente.
- Recuerda ponerte el repelente después de aplicarte el bloqueador solar para una protección más adecuada contra el mosquito.
- Ponte ropa ancha, de colores claros.
- Evita atuendos de materiales como el "polyester". Este material aumenta la temperatura del cuerpo, puede causar irritación en la piel y excesiva sudoración.
- Mantente dentro de un lugar con aire acondicionado por el mayor tiempo posible.
- Evita las comidas calientes y pesadas, ya que agregan calor a su cuerpo.
- Nunca permanezcas sentado en un carro estacionado, ni dejes a tu mascota dentro del carro.
- Dale suficiente agua fresca a tus mascotas y deja el agua a la sombra.
- Debes continuar la lactancia, después de una emergencia.

POLVO DEL SAHARA

El polvo del Sahara está compuesto de partículas de polvo mineral proveniente del desierto del Sahara y del desierto del Sahel al norte del continente africano. Es transportado por los vientos alisios sobre el Océano Atlántico y recorre sobre 5,000 km hasta alcanzar las costas de Puerto Rico y el Caribe. Las nubes de polvo se miden como aerosoles en la atmósfera y podrían contener, pero no se limitan a: minerales, materia orgánica, sales marinas, virus y bacterias.

El polvo del Sahara puede afectar a todo el mundo, pero especialmente a los niños y adultos mayores, así como las personas con condiciones respiratorias, asma y alergias. Las mayores concentraciones de polvo en Puerto Rico se observan entre los meses de junio y agosto.

Los síntomas asociados a la presencia del polvo del Sahara son los siguientes:

- Irritación de la nariz
- Sinusitis
- Alergias
- Exacerbación del asma
- Irritación de la garganta
- Irritación de los ojos
- Irritación de la piel
- Bronquitis aguda
- Riesgo de infecciones respiratorias

Medidas de cuidado de la salud ante un evento de polvo del Sahara

- Cierra las puertas y ventanas de la casa.
- Mantente hidratado.
- Mantente en aire acondicionado para no exponerte al particulado.
- Es importante que las personas con alergias y con asma no abandonen sus terapias de mantenimiento.
- Utiliza una mascarilla al salir a lugares públicos.
- Se recomienda el uso de gafas o protectores para los ojos en caso de estar mucho tiempo al aire libre.
- Debes continuar la lactancia, después de una emergencia.
- En este enlace podrás monitorear la cantidad de aerosoles, en particular el polvo del Sahara: aerosoles.caricoos.org

BROTE/EPIDEMIA/PANDEMIA

Las enfermedades infecciosas pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos, priones o sus productos tóxicos. Las infecciones pueden ser contraídas a través del contacto directo con una persona enferma, a través del contacto directo al tocar algo que tiene gérmenes, a través de picaduras de insectos o animales y de alimentos, agua, suelo plantas que estén contaminados.

Un **brote** es dos o más casos asociados epidemiológicamente entre sí. La existencia de un caso único bajo vigilancia en una zona donde no existía el padecimiento se considera también un brote. Un brote sucede por el aumento inusual del número de casos de una enfermedad más allá de lo normal. Puede tener una diseminación localizada en un espacio específico (una comunidad, un barco, una institución cerrada) o extenderse a varios países.

Una **epidemia** es un aumento inusual del número de casos de una enfermedad determinada en una población específica, en un período determinado. Los términos “brote” y “epidemia” se usan a menudo indistintamente. En general, una epidemia puede ser considerada como la consolidación simultánea de múltiples brotes en una amplia zona geográfica y, generalmente, implica la ocurrencia de un gran número de casos nuevos en poco tiempo, mayor al número esperado.

Por otro lado, una **pandemia** es una epidemia que se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo y que, generalmente, afecta a un gran número de personas.

INFLUENZA

En Puerto Rico, la influenza es una de las enfermedades de gran preocupación para la salud pública de la Isla. Los signos y síntomas de la Influenza varían, pero pueden incluir los siguientes: Fiebre; Tos; Dolor de garganta; Mucosidad nasal o nariz tapada; Dolores musculares y corporales; Dolor de cabeza; Fatiga (Cansancio); Algunas personas pueden tener vómitos o diarreas, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.

Medidas de cuidado de la salud en caso de una epidemia/pandemia de influenza

- La vacuna contra la influenza es uno de los mejores métodos para prevenir esta enfermedad.
- Todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse anualmente contra la influenza.
- Lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos varias veces durante el día, pero especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de soplarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no tienes agua y jabón puede usar un desinfectante de manos o "hand sanitizer" con al menos 60% de alcohol.
- Si las manos están visiblemente sucias o grasosas utiliza agua y jabón.
- Evita tocarte los ojos, nariz y boca.
- Limpia y desinfecta los objetos y superficies que se tocan con frecuencia como: puertas, teléfono, tablet, etc.
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar o con la parte interior del codo, NUNCA CON LA MANO. Bota el pañuelo al zafacón y lávate las manos.
- Se recomienda mantener la lactancia. La influenza no se transmite a través de la lactancia o leche humana. En caso de que la madre esté enferma se debe usar higiene de manos y cubrir la boca. Si la madre está muy enferma para lactar, se puede extraer la leche y ofrecer en vaso o biberón.
- Evita el contacto con personas enfermas.
- Si tú o algún familiar tiene síntomas de influenza, guarden reposo en su casa hasta 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre SIN MEDICAMENTOS. Si la enfermedad empeora, visita a tu médico.

DENGUE

El dengue es una enfermedad viral aguda transmitida por la picada del mosquito *Aedes aegypti*. El mosquito vive cerca de las personas, casas y comunidades. Prefiere lugares de sombra y frescos. Este mosquito se cría en cualquier envase o recipiente donde se acumule agua, ya sea por las personas o por agua de lluvia. Existen cuatro tipos del virus del dengue (DEN1, DEN2, DEN3 y DEN4). La persona infectada por uno de ellos queda inmunizada contra ese virus en específico, pero no contra los otros tres. Por lo tanto, se puede contraer el virus hasta 4 veces.

Los síntomas generalmente pueden durar entre 2 y 7 días. La mayoría de las personas se recuperan en alrededor de una semana. El síntoma más común del dengue es la fiebre junto a cualquiera de los siguientes:

- Dolor de cabeza
- Dolor detrás de ojos
- Dolores musculares y articulares
- Náuseas
- Vómitos
- Sarpullido

Síntomas Dengue Grave: los pacientes pueden presentar síntomas de alerta entre las 24 y 48 horas después de que haya desaparecido la fiebre. El paciente deberá dirigirse inmediatamente a una sala de emergencias en caso de presentar cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dolor o sensibilidad en el estómago
- Vómitos (al menos 3 veces en 24 horas)
- Sangrado por la nariz o las encías
- Vómitos con sangre o sangre en las heces
- Sensación de cansancio, inquietud o irritabilidad

Vacuna contra el dengue

- La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA) aprobó la vacuna Dengvaxia para su uso en niños de 9–16 años con infección previa por dengue **confirmada por laboratorio** y que vivan en áreas donde el dengue es común, como en el caso de Puerto Rico. Dengvaxia es una vacuna que previene la enfermedad causada por los cuatro virus del dengue.
- Para obtener la protección que brinda la vacuna contra el dengue, se requiere culminar la serie de tres dosis. Según los datos obtenidos en estudios clínicos, la protección podría durar al menos 6 años.
- **¿Quién puede vacunarse?:** niños y niñas que tengan entre 9 a 16 años que tuvieron dengue anteriormente. Se requiere una prueba positiva a dengue que confirme la infección previa con el virus.
- Su médico o centro de vacunación solicitará una prueba de sangre para confirmar que su hijo o hija ha tenido dengue anteriormente. Si los resultados son positivos su niño podrá ser vacunado. Si son negativos, no será vacunado.

Cómo cuidar a un niño o familiar que tenga dengue

No existe un medicamento para tratar el dengue. Los síntomas pueden ser leves o graves. Los síntomas leves pueden tratarse en casa:

- Intenta que descanse tanto como sea posible.
- Controla la fiebre: dale acetaminofeno (también conocido como paracetamol) para controlar la fiebre y aliviar el dolor. Sigue siempre las instrucciones de la etiqueta del producto. No le des ibuprofeno, aspirina ni medicamentos que contengan aspirina.
- Moja la piel de la persona con una esponja con agua fría para reducir la fiebre. Prevén la deshidratación. La deshidratación ocurre cuando una persona pierde demasiado líquido corporal a causa de la fiebre, los vómitos o por no tomar suficiente líquido.

Medidas para prevenir la picada del mosquito *Aedes aepypti*

- Inspecciona tu casa, patio, balcón, terraza y/o marquesina y vacía el agua acumulada en todos los envases u objetos dentro o fuera de su casa.
- Instala o repara las telas metálicas (screens) en puertas y ventanas.
- Protégete de las picadas de mosquitos usando repelente y ropa que cubra la mayor parte de tu cuerpo como pantalones largos y blusas o camisas de manga larga, de colores claros.
- Protégete de las picadas de mosquitos usando repelente aprobado por la EPA.
- Recuerda ponerte el repelente después de aplicarte el bloqueador solar para una protección más adecuada contra el mosquito.
- Usa mosquiteros para dormir (especialmente para infantes, niños, mujeres embarazadas y personas encamadas).
- Si tienes un tanque séptico, repara las grietas. Cubre las rejillas de ventilación o salidas de tuberías con malla o tela metálica que tenga agujeros más pequeños que el tamaño de un mosquito adulto.
- Si comienzas a presentar síntomas o sospechas tenerlos, comunícate con tu proveedor de atención médica.
- Los repelentes con ingredientes activos registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, en inglés) son seguros y eficaces, incluso para las mujeres embarazadas o que están lactando.

Ingredientes activos registrados en la EPA

Mientras más alto sea el porcentaje del ingrediente activo, más larga será la protección.

- DEET
- Picaridina, también conocida como KBR 3023, Bayrepel e Icaridina
- Aceite de eucalipto limón (OLE) o para-mentano-diol (PMD) (Nunca usar en menores de 3 años)
- IR3535
- 2-undecanol

LEPTOSPIROSIS

La leptospirosis es una enfermedad zoonótica que se presenta principalmente después de lluvias fuertes, cuando entras en contacto con agua contaminada o si se usa para beber o bañarse. La bacteria que causa la leptospirosis puede entrar al cuerpo a través de cortaduras o rasguños, o a través de los ojos, la nariz o la boca. Generalmente, se adquiere al entrar en contacto directo con la orina de animales infectados o con un ambiente contaminado por orina.

El periodo de incubación es de 2 a 30 días. La mayoría de los casos de enfermedad se producen 5 a 14 días después de la exposición.

Los síntomas son similares a los de la influenza o dengue:

- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Fiebre y escalofríos
- Sarpullido
- Conjuntivitis (ojos enrojecidos)
- Dolor de estómago, vómitos y diarrea
- Piel y ojos amarillentos
- Tos

El tratamiento temprano con antibióticos puede ayudar a prevenir que la enfermedad se agrave y disminuir el tiempo que estés enfermo. Si no se tratan, los síntomas de la leptospirosis pueden empeorar. Las personas pueden presentar insuficiencia renal (de los riñones) o hepática (del hígado), meningitis, dificultad para respirar y sangrado y, en raras ocasiones, pueden morir por la infección.

Medidas de cuidado de la salud en caso de un brote de leptospirosis

- Protégete con guantes, gafas de seguridad, ropa de manga larga, pantalones largos y zapatos cerrados al manejar escombros, tierra húmeda o animales, especialmente después de inundaciones o eventos de lluvia.
- No camines, nades o te bañes, ni sumerjas la cabeza o tragues agua de inundación o cualquier cuerpo de agua que pueda estar contaminado con orina de animales o agua de la inundación.
- Cubre las cortaduras de la piel con vendajes o curitas a prueba de agua u otro tipo de material que no permita entrar agua.
- Bota adecuadamente los desperdicios de comidas en zafacones sellados.
- Consume agua segura (embotellada).
- Si te sientes enfermo y tienes síntomas de leptospirosis, busca evaluación médica de inmediato. La detección temprana salva vidas.

COVID-19

El COVID-19 es una afección respiratoria que se puede propagar de persona a persona y que puede causar diversos síntomas. Este virus se puede transmitir de forma directa e indirecta. La transmisión directa ocurre de persona a persona a través de las gotas que se producen al toser, estornudar y/o hablar. Las gotas de saliva pueden viajar de 3 a 6 pies (2 a 3 metros) y algunos estudios indican que puede alcanzar hasta los 16 pies (5 metros). La transmisión indirecta se da cuando una persona susceptible entra en contacto con una superficie contaminada.

Los síntomas más comunes reportados en pacientes con COVID-19 incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Escalofríos
- Vómitos y diarrea
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Fatiga

Medidas de cuidado de la salud en caso de una epidemia/pandemia de COVID-19

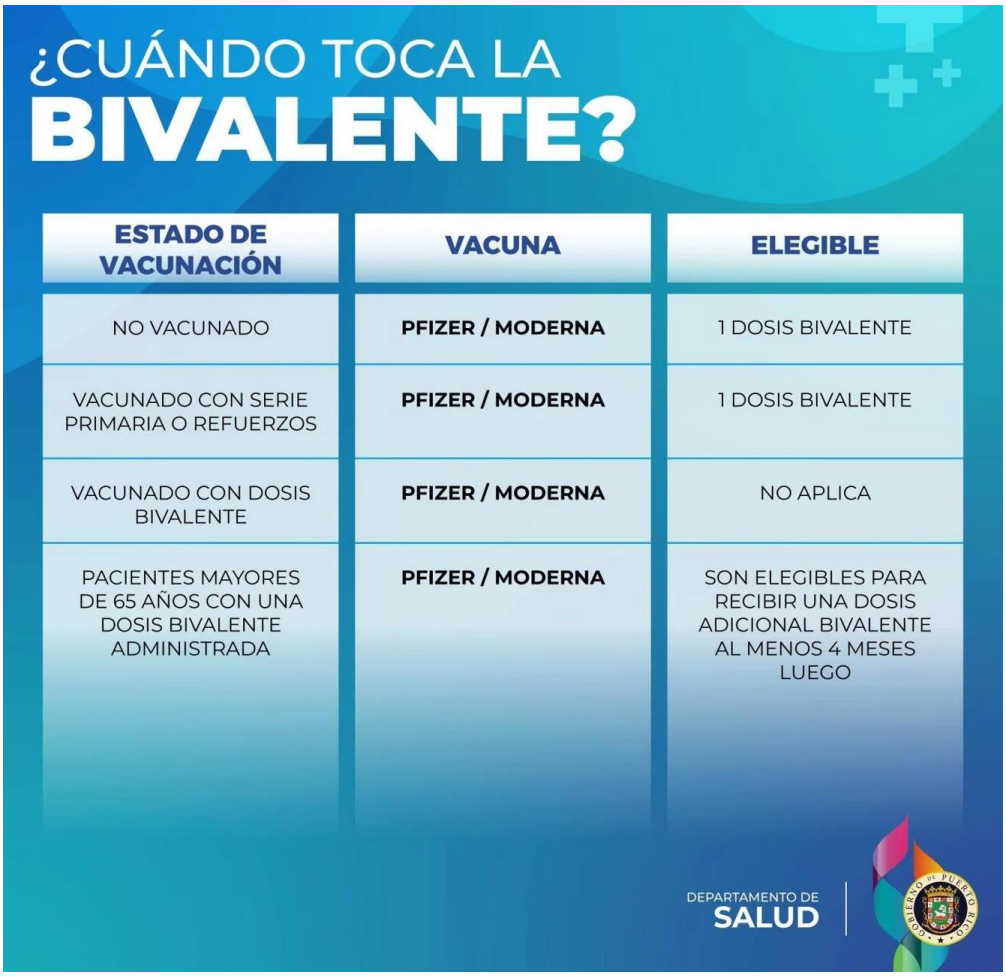
- Mantén tu vacunación al día con la vacuna bivalente.
- Si presentas síntomas, hazte la prueba, evita contacto con otras personas y consulta a tu médico.
- Lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos varias veces durante el día, pero especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de soplarte la nariz, toser o estornudar. Si no tienes agua y jabón puede usar un desinfectante de manos o "hand sanitizer" con al menos 60% de alcohol. Si las manos están visiblemente sucias o grasosas utiliza agua y jabón.
- Limpia y desinfecta los objetos y superficies que se tocan con frecuencia como: cafetera, juguetes, teléfono, *tablet*, computadora, etc.
- Se recomienda mantener la lactancia. El COVID-19 no se transmite a través de la lactancia o leche humana. En caso de que la madre esté enferma se debe usar higiene de manos y cubrir la boca. Si la madre está muy enferma para lactar, se puede extraer la leche y ofrecer en vaso o biberón.
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar o con la parte interior del codo, NUNCA CON LA MANO. Bota el pañuelo al zafacón y lávate las manos.
- Evita tocarte los ojos, nariz y boca.
- Evita el contacto con personas enfermas.
- Mantén una distancia de 6 pies con las personas que no vivan en tu hogar.
- Considera usar mascarilla en lugares cerrados que reúnan muchas personas.

Programa “Test to Treat”

- Si tienes síntomas de COVID-19 visita uno de los 21 Centros de Evaluación y Tratamiento (*Test to Treat*) disponibles y hazte la prueba de detección.
- Se te realizará la prueba de COVID-19 y si resultas positivo, serás evaluado para tratamiento antiviral. Si eres elegible, recibirás, sin costo, el tratamiento en el momento.
- Horario: L-V 8am a 1pm.
- Teléfono: (787) 522-3985.
- Correo electrónico: tratamientomabpr@salud.pr.gov

Vacuna Bivalente

- El virus SARS-CoV-2 ha ido cambiando a través del tiempo. Para mantener tu protección al día, recibe la vacuna bivalente para evitar consecuencias graves, complicaciones o requerir hospitalización.
- Los servicios de vacunación contra COVID-19 siguen disponibles a través de la red de 757 proveedores de vacunación establecida por el Programa de Vacunación del Departamento de Salud de Puerto Rico.
- Se recomienda recibir un Refuerzo Bivalente por lo menos dos meses o más luego de haber recibido la serie primaria o el último refuerzo. Para las personas que ya han recibido las vacunas de la serie primaria o un refuerzo, este nuevo Refuerzo Bivalente le proveerá mejor protección contra la enfermedad del COVID-19.
- Una persona que nunca se ha vacunado contra el COVID-19, puede recibir una dosis única de la vacuna bivalente. No tendrá que vacunarse con la serie primaria.
- Pacientes de 6 meses en adelante son elegibles para recibir la dosis bivalente.
- Para adultos de 65 años o más y personas con el sistema inmunocomprometido, los CDC permiten una dosis adicional de la vacuna actualizada (bivalente). Consulte con su médico.



ESTADO DE VACUNACIÓN	VACUNA	ELEGIBLE
NO VACUNADO	PFIZER / MODERNA	1 DOSIS BIVALENTE
VACUNADO CON SERIE PRIMARIA O REFUERZOS	PFIZER / MODERNA	1 DOSIS BIVALENTE
VACUNADO CON DOSIS BIVALENTE	PFIZER / MODERNA	NO APLICA
PACIENTES MAYORES DE 65 AÑOS CON UNA DOSIS BIVALENTE ADMINISTRADA	PFIZER / MODERNA	SON ELEGIBLES PARA RECIBIR UNA DOSIS ADICIONAL BIVALENTE AL MENOS 4 MESES LUEGO

VIRUELA SÍMICA

La viruela símica (Mpox, en inglés) es una enfermedad causada por el virus de la viruela símica, que pertenece al género Orthopoxvirus. Es una enfermedad zoonótica viral, lo que significa que puede transmitirse de animales a humanos. También se puede propagar entre las personas. El período de incubación promedio para el inicio de los síntomas es de 5 a 13 días, aunque puede extenderse hasta 21 días.

- Los síntomas más comunes reportados en pacientes con viruela símica incluyen: fiebre, dolor de cabeza intenso, dolores musculares, dolor de espalda, poca energía, ganglios linfáticos inflamados y erupciones o lesiones en la piel.
- La erupción generalmente comienza dentro de uno a tres días del comienzo de la fiebre.
- Las lesiones pueden ser planas o ligeramente elevadas, llenas de líquido transparente o amarillento, y luego pueden formar costras, secarse y caerse.
- El número de lesiones en una persona puede oscilar entre unas pocas y varios miles.
- La erupción tiende a concentrarse en la cara, las palmas de las manos y las plantas de los pies. También se pueden encontrar en la boca, los genitales y los ojos.
- No existe un tratamiento específico para la infección por el virus de la viruela símica, aunque los antivirales desarrollados para su uso en pacientes con viruela pueden resultar beneficiosos.

Medidas de cuidado de la salud en caso de un brote de viruela símica

- Vacúnate contra la viruela símica.
- Si comienzas a presentar síntomas o sospechas tenerlos, mantente en aislamiento y comunícate con tu proveedor de atención médica.
- Si vas a salir fuera de la casa para recibir asistencia médica, utiliza un vendaje liviano para cubrir la erupción y así evitar la propagación a otras personas y al ambiente que lo rodea.
- Lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos varias veces durante el día, pero especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de soplarte la nariz, toser o estornudar.
- Si no tienes agua y jabón puedes usar un desinfectante de manos o "hand sanitizer" con al menos 60% de alcohol.
- Evita el contacto cercano (incluyendo contacto sexual) con personas enfermas o que tienen una erupción o con objetos contaminados.
- Utiliza servicios de Telemedicina para contactar a tu proveedor de atención médica. Si recibes servicios en persona, utiliza una mascarilla correctamente cubriendo su boca, nariz y barbilla.
- Limita el contacto cercano piel con piel con personas que desconozcan su estatus de salud para la viruela símica.
- Evita el contacto con materiales contaminados utilizados por personas enfermas o que hayan estado en contacto con animales infectados.

REFERENCIAS

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (2023). Infant and Young Child Feeding in Emergencies (IYCF-E). www.cdc.gov/nutrition/emergencies-infant-feeding/index.html

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (2022). Extreme Heat. https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (2020). Preparación y Respuesta ante Emergencias. https://emergency.cdc.gov/es/index.asp

Department of Homeland Security (2018). Huracán María. https://www.fema.gov/es

Environmental Glossary (2014). www.usgs.gov/special-topic/water-science-school/science/dictionary-water-terms?qt-science_center_objects=0#F

European Environmental Agency (2018). Flood. https://www.eea.europa.eu/help/glossary/gemet-environmental-thesaurus/flood

Federal Emergency Management Agency (2014). Are you ready? An in-depth guide to citizen preparedness. www.fema.gov/media-library/assets/documents/7877

National Oceanic and Atmospheric Administration (2015). Hurricanes. http://www.noaa.gov/resource-collections/hurricanes

National Weather Service (2017). Tsunami. Recuperado de https://www.weather.gov/safety/tsunami-after

Organización Mundial de la Salud (2018).”Flooding and communicable diseases fact sheet”. http://www.who.int/hac/techguidance/ems/flood_cds/en/index1.html

CRÉDITOS

- Fotografía de portada: Nuevo amanecer" de Erika Viera Fonseca, voluntaria del Cuerpo de Reserva Médica de Puerto Rico (MRCPR, por sus siglas en inglés).

- Fotografía página 4: FEMA Photo by Zachary Kittrie - Nov 07, 2011.

- Herramienta de comunicación visual: Esta es parte del Wisconsin Council on Physical Disabilities Be Prepared, Have a Plan: Emergency Preparedness Toolkit, hecho posible por la beca de FEMA 2012 titulada: Community Resilience Innovation Challenge y por la División de Preparación de Emergencias para Salud Pública (PHEP). Está incluida en el Manual para la Preparación y Manejo de Emergencias de Personas con Impedimentos gracias a la autorización para la reproducción de materiales otorgada por el Wisconsin Council on Physical Disabilities.

- Imagen página 16: Earthquake Country Alliance.

DEPARTAMENTO DE
SALUD