

# Estar preparada 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



División Madres, Niños y Adolescentes  
Departamento de Salud

Datos obtenidos del Programa PRAMS-ZPER (2018)



**¿Sabías qué?**  
Después del Huracán María...



**4 de cada 10 embarazadas** no pudieron asistir 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 en el que habían planificado, a causa del huracán

## ¿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 para tu bebé, especialmente en momentos de emergencia ya que está disponible siempre y no necesita refrigeración.

División Madres, Niños y Adolescentes | Departamento de Salud | 787-765-2929 Ext. 4550 | VISITA [www.encuentrodemivida.com](http://www.encuentrodemivida.com)

Para mayor información puedes comunicarte con las Oficinas Regionales de la División 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, 5464, 5465

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)

Este material ha sido subvencionado por el Acuerdo de Colaboración Número 3U01DP006242Z de los Centros para el Control de Enfermedades de Atlanta (CDC). El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa la opinión oficial de los CDC o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**



Este material ha sido subvencionado por el Acuerdo de Colaboración Número 3U01DP006242Z de los Centros para el Control de Enfermedades de Atlanta (CDC). El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa la opinión oficial de los CDC o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.



**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)

Mayagüez/ Aguadilla: Ext. 4815, 5467, 5471 Metro: Ext. 4816, 4650, 4651 Ponce: Ext. 4817, 5675, 5676	Areibo: Ext. 4811, 6358, 6337 Bayamón: Ext. 4812, 5475, 5466 Caguas: Ext. 4813, 5472, 5473 Fajardo: Ext. 4814, 5464, 5465
---	--

**787-765-2929 Ext. 4550**  
de la División Madres, Niños y Adolescentes al:  
Para mayor información puedes comunicarte con las Oficinas Regionales

## Estar preparada 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

