



## Embarazo durante la Temporada de Huracanes



La temporada de huracanes comienza el 1 de junio hasta el 30 de noviembre de cada año. Es importante prepararse y desarrollar un plan de emergencia familiar. Los huracanes no solo afectan a las personas que viven en las zonas costeras, también pueden causar daños a quienes viven lejos de la costa. Estos provocan fuertes vientos, inundaciones, lluvias torrenciales y marejadas (olas enormes). Además, son peligrosos y destructivos. Si usted se encuentra embarazada, necesitará tener un plan familiar para poder atender cualquier emergencia durante y después del fenómeno atmosférico.

### Planificación antes del Ciclón Tropical

- Contacte a su obstetra para establecer un plan junto a su familia.
- Identifique una red de apoyo. Coordine con un familiar o amigo para que tenga compañía, ya que de surgir una emergencia deberá estar acompañada en todo momento.
- Prepare su vehículo llenando el tanque de combustible.
- Tenga una maleta o bulto preparado y manténgala en un área accesible. Los artículos que debe incluir son:
  - ✓ Ropa, incluya pijamas;
  - ✓ Ropa para bebé;
  - ✓ Pañales desechables;
  - ✓ Medicamentos recetados;
  - ✓ Identificación con foto y la tarjeta de su plan médico;
  - ✓ Artículos de aseo personal; y
  - ✓ Artículos de primeros auxilios.

### Acceso al Hospital

- Si el hospital donde tendrá su parto es lejos de su hogar, identifique a familiares y/o conocidos cercanos a la instalación hospitalaria para un fácil acceso.

- Tenga a la mano los siguientes números de teléfono en caso de una emergencia:
  - ✓ Emergencias 9-1-1
  - ✓ Bomberos (787) 343-2330
  - ✓ Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (787) 724-0124
  - ✓ Policía de Puerto Rico 787-343-2020
  - ✓ Centro Médico 787-777-3535
  - ✓ Línea PAS de ASSMCA 1-800-981-0023

### Prepare un sistema de comunicación

- Radios portátiles con baterías adicionales o solares.
- Teléfono celular con cargador y batería externa.
- Coordinar con vecinos y familiares un plan de contingencia ante cualquier eventualidad.

### Suministros de Emergencia

Recuerde tener suministros de emergencia al menos para diez (10) días.

- Agua, por lo menos un galón por persona por día, para beber y para propósitos sanitarios.
- Abrelatas manual.
- Alimentos para mascotas y agua adicional.

- Alimentos no perecederos por al menos diez (10) días por persona (arroz, pasta, atún enlatado, vegetales enlatados, azúcar, sal, aceite y cereales).
- Linternas o lámparas solares.
- Dinero en efectivo en billetes grandes y pequeños.
- Documentos importantes de la familia.

### **Beneficios de la Lactancia antes, durante y después de un huracán**

La lactancia es la forma natural e ideal de alimentar a su bebé en situaciones de desastre, ya que no requiere agua potable para preparar la fórmula o lavar las botellas. Incluso, esta leche no necesita ser refrigerada. Además, no causa daños, ya que contiene anticuerpos que ayudan a proteger a los lactantes de enfermedades frecuentes de la infancia, como por ejemplo, la neumonía.

### **Después del Ciclón Tropical**

- Manténgase informado a través de la radio y/o televisión. No utilice equipos eléctricos que se hayan mojado. Si no hay electricidad, utilice linternas en lugar de velas.
- Nunca utilice un generador a menos de veinte (20) pies de una ventana, puerta de entrada o salida, por donde los gases del escape puedan penetrar en un área cerrada. Prevenga la intoxicación por monóxido de carbono producido por los generadores.
- Evite picaduras de mosquitos utilizando repelentes de insectos con cualquiera de los siguientes ingredientes activos: DEET, Pocaridina, Aceite de eucalipto de limón o IR3535. Vístase con blusas de manga larga y pantalones largos. Use mosquiteros para dormir. Repare o instale telas metálicas en las ventanas y puertas.

### **El Estrés**

El estrés puede causar complicaciones en el embarazo. Por ejemplo, un parto prematuro, puede ocasionar que el bebé nazca bajo peso. Es importante escoger maneras saludables de manejar el estrés ante situaciones de desastres. Entre más preparada esté, menor es el riesgo de padecerlo.

### **Recuerde**

- La temporada de huracanes comienza el 1 de junio hasta el 30 de noviembre de cada año
- Prepare y establezca un plan de emergencia con su familia y obstetra.
- Prepare una maleta con artículos para usted y para su bebé.
- En caso de una emergencia, tenga a la mano el número de teléfono de las agencias encargadas al manejo de emergencias.
- Tenga suministros al menos para diez (10) días.
- La lactancia es la opción más segura para su bebé.

### **Importante**

Si usted necesita servicios de emergencia de salud física o mental, puede marcar el 9-1-1, o ir a cualquier sala de emergencias.

Si usted presenta algún síntoma que entienda requiere atención inmediata, antes de visitar una sala de emergencias, puede comunicarse libre de cargos a la Línea de Consejería Médica al 1-844-347-7801, veinticuatro (24) horas al día, siete (7) días a la semana. Usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-844-347-7804. Al llamar a la Línea de Consejería Médica antes de visitar una sala de emergencias, usted estará exento de pagar el copago por los servicios recibidos durante su visita a la sala de emergencias.

### **Para información adicional**

Departamento de Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Visite nuestra página electrónica

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

### **Referencias**

- <http://www.agencias.pr.gov/agencias/aemead/Pages/Home.aspx>
- <http://www2.pr.gov/Directorios/Pages/L%C3%ADneasdeAyudaparaEmergencias.aspx>
- <https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/index.html>
- <https://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/envenenamiento/index.html>
- <https://www.fema.gov/es/blog/2012-06-01/alerta-durante-la-temporada-de-huracanes>
- <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/desastres-naturales/>
- <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-lactancia-despues-de-desastre-natural/>