

Embarazo durante la temporada de huracanes

Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados



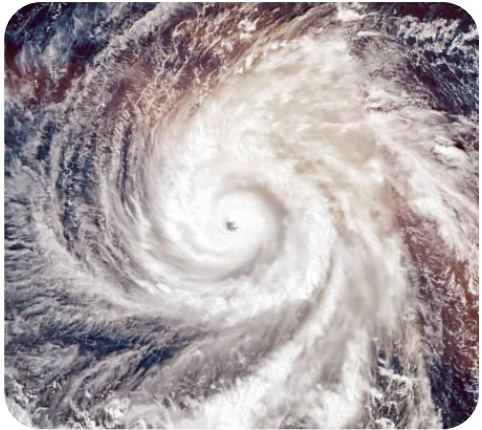
Objetivos

Conocer los métodos de preparación antes del huracán.

Informar con relación a recomendaciones que puede tomar o llevar a cabo durante el huracán.

Ofrecer recomendaciones para saber qué hacer luego del paso de un huracán.

Exponer las formas de alimentación para su bebé durante una emergencia.



Temporada de huracanes



La temporada de huracanes comienza el **1 de junio hasta el 30 de noviembre** de cada año.

Esta temporada, puede ser muy estresante para algunas personas, incluyendo las embarazadas.

Para evitar preocupaciones adicionales ante un corte de energía eléctrica, una evacuación o una recuperación ante un evento atmosférico, es importante prepararse y desarrollar un plan de contingencia familiar.



Antes del huracán



Preparaciones antes del huracán

- Antes del evento atmosférico, contacte a su ginecólogo 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 si surge una emergencia debe estar acompañada en todo momento.
- Prepare su vehículo, llene el tanque de combustible. Tenga una maleta o bulto preparado y manténgala en un área accesible.



Equipo “Kit” básico de suministros



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

Agua: un galón por persona por día, para beber y asearse

Alimentos: un suministro de alimentos no perecederos

Alimento y agua para las mascotas

Medicamentos y botiquín de primeros auxilios

Radio de baterías

Linterna

Baterías de repuesto

Silbato para pedir ayuda

Una muda de ropa por persona

Mascarillas, jabón, desinfectante para manos, toallas y artículos de higiene personal.

Toallitas húmedas, fundas de basura y artículos de limpieza general.

Abrelatas manual para los alimentos, llaves o alicates para cortar los servicios públicos.

Mapas del lugar

Celular, cargadores y batería de repuesta

Juegos de mesa o algún tipo de entretenimiento

Equipo “*Kit*” básico de suministros

- En la maleta o bulto de emergencia debe incluir:
 - Ropa, incluya pijamas.
 - Ropa para bebé.
 - Pañales desechables.
 - Medicamentos recetados al menos para dos semanas.
 - Extractor de leche materna.
 - Leche de fórmula para bebé.
 - Identificación con foto y tarjeta del plan médico.
 - Dinero en efectivo.
- Identifique elementos extras que debe añadir en su bulto, según sus necesidades.





- Consulte con la Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y la Administración de Desastres Naturales (AEMEAD) con relación a cuáles son los espacios de refugios municipales disponibles, durante esta temporada.
- Tome en consideración los planes de protección de su comunidad ante las enfermedades emergentes.

Acceso al hospital

- Si el hospital donde será el nacimiento de su bebé es lejos de su hogar, identifique a familiares y/o conocidos cercanos a la instalación hospitalaria para un fácil acceso.
- Si está teniendo complicaciones en su embarazo, consulte con su ginecólogo obstetra para analizar si es seguro para usted salir antes de que ocurra el evento atmosférico o si sería mejor que acuda a un hospital o refugio general durante el huracán.



Acceso al hospital (Cont.)

- Si tiene una condición crónica, será muy importante tener sus medicamentos actuales, su historial médico actualizado, el nombre y número de teléfono de su médico para asegurar el tratamiento adecuado si lo necesita.



Señales de parto



Parto a término:
Puede ocurrir entre la
semana **38** a la **42** de
gestación.

Borramiento y
dilatación de cuello
del útero.

Expulsar el tapón
mucoso.

Sentir que el bebé está
más abajo (encajarse
en la pelvis).

Romper fuente (puede
ser poca o mayor
cantidad de líquido).

Contracciones (cada 3
a 5 minutos, con
duración de 1 minuto
aproximado por
contracción).

Números de emergencias

Es importante que tenga disponible los siguientes números de teléfonos, en caso de una emergencia:

- **Emergencias:** 9-1-1
- **Bomberos:** (787) 725-3444
- **Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres:** (787) 724-0124
- **Policía de Puerto Rico:** (787)793-1234



Red de comunicación

Radios portátiles con baterías o radios solares.

Teléfono celular con cargador y batería externa.

Coordinar con vecinos y/o familiares cómo lograr comunicación entre todos, ante cualquier eventualidad.






Durante el huracán



Recomendaciones durante el huracán:

- Si presenta algún signo de trabajo de parto, llame a su médico, comuníquese al **9-1-1** o acuda al hospital inmediatamente, si es seguro salir.
 - Si está en un refugio, informe al personal tan pronto comiencen sus contracciones.
 - Si tiene que desalojar su residencia, verifique dónde puede refugiarse. Esté preparada para salir rápidamente y tenga listo su bulto o maleta de emergencia.
 - Avise al personal del refugio lo más pronto posible que está embarazada, incluso si tiene alguna condición o problema de salud.
- 

Recomendaciones para mantener la calma durante el huracán:

Mantener la calma ante situaciones de emergencia resulta más sencillo si logramos crear un plan. Al tomar decisiones con relación a la organización previa, nos dará tranquilidad y dirección.

- En situaciones de emergencia, a la hora de informarse, acuda a fuentes oficiales y evite medios no confiables, ya que estos podrían causar histeria a la población.
- Realice ejercicios de respiración y relajación.
- Emplear la técnica de visualización. “Si pensamos en un lugar tranquilo y seguro, eso le ayudará a conseguir calma, regulando así nuestras palpitaciones”
- Escuchar música de relajación.
- Juegos de mesa.



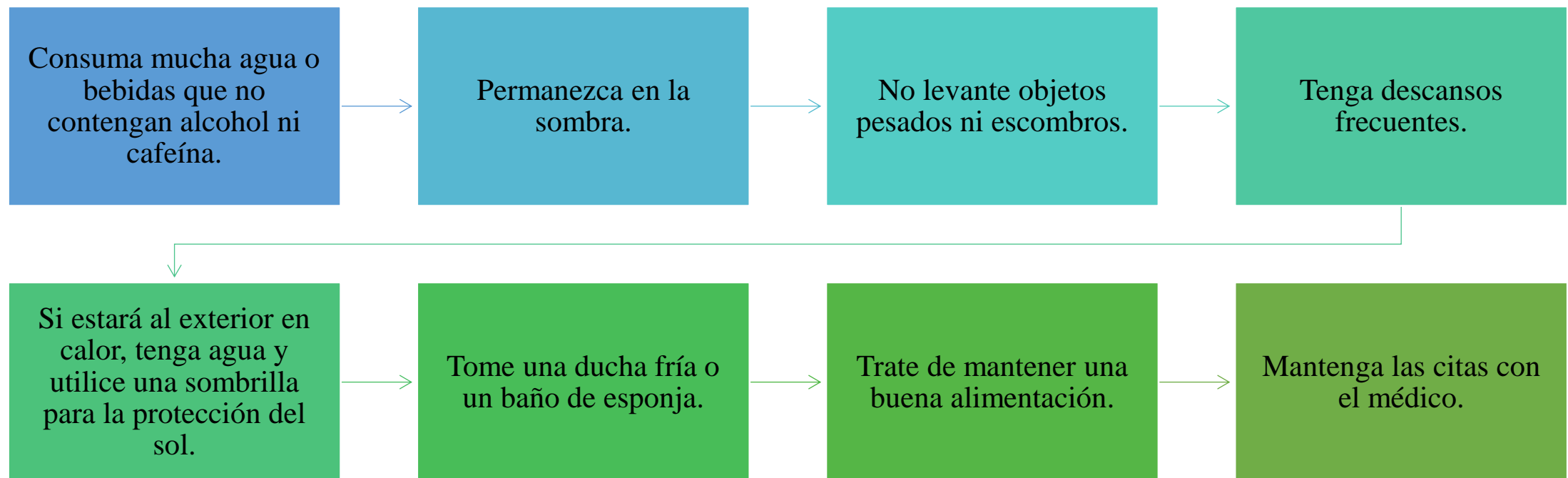


Después del huracán



Una vez el huracán pasa...

- Una vez ha pasado el huracán, habrá un período de limpieza y recuperación.
- Este es el momento en que debe tener precaución de no deshidratarse y/o cansarse demasiado, ya que esto puede contribuir al parto prematuro.
- Para prevenir la deshidratación y el agotamiento siga las siguientes recomendaciones:



Una vez el huracán pasa... (cont.)

Protéjase contra las infecciones, lavando las manos con frecuencia.

Evite bañarse o lavar ropa en cuerpos de agua y caminar por zonas inundadas. De esta manera, podrá evitar contraer la leptospirosis.

Protéjase de las picaduras de mosquitos.

Prevenga la intoxicación por monóxido de carbono. Puede comprar un detector de monóxido de carbono (CO) para prevenir la misma.

Una vez el huracán pasa... (cont.)

Reconozca las señales de alerta materna urgentes.

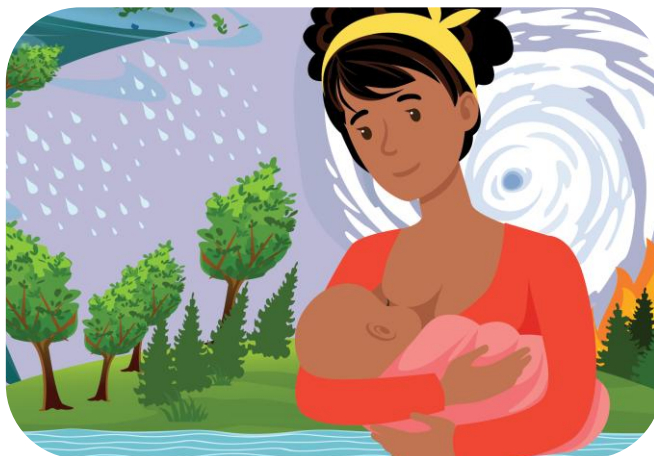
Si está enferma, busque ayuda médica de inmediato. Si está rodeada de personas con enfermedades infecciosas, utilice la mascarilla.

Una vez que esté fuera del peligro inmediato, continúe con su atención prenatal, aunque no sea con su proveedor de atención médica habitual.

Beneficios de la lactancia antes, durante y después de un huracán



La lactancia es la forma natural e ideal de alimentar al bebé ante un desastre natural, ya que no requiere agua limpia ni potable para preparar la fórmula o lavar las botellas.



Esta leche no necesita ser refrigerada si se consume al momento.



La leche materna no causa daños y contiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebé de enfermedades frecuentes de la infancia, por ejemplo, la neumonía.

Lactancia y la temporada de huracanes



Si tiene un banco de leche materna, en todo momento debe conservarlo a la temperatura adecuada.

Intente conseguir un generador eléctrico. De no contar con uno, verifique con algún familiar o conocido que pueda almacenarle su banco de leche mientras se restablece el sistema eléctrico.

Lactancia y temporada de huracanes

Guía para almacenar la leche materna

Leche materna recién extraída		Leche materna descongelada (previamente congelada)
Temperatura ambiente (hasta 77°F/25 °C)	6 a 8 horas	No almacenar
Nevera aislada con bolsas de hielo	24 horas	No almacenar
Refrigerador (39 °F/4 °C, parte trasera del refrigerador)	Hasta 5 días	24 horas
Congelador Dentro del refrigerador (5 °F-15 °C)	2 semanas	<u>Nunca</u> vuelva a congelar la leche descongelada
Congelador con puertas separadas	3 a 6 meses	<u>Nunca</u> vuelva a congelar la leche descongelada
Congelador profundo (rara vez se abre)	6 a 12 meses	<u>Nunca</u> vuelva a congelar la leche descongelada



Almacenamiento de la leche materna en temporada de huracanes

Si algún familiar le va a almacenar la leche materna, debe rotular el envase con su nombre, el nombre del bebé y la fecha de extracción.

Si fuese a almacenarla en un lugar público, debe rotular la leche con ambos nombres; además, colóquela en una caja con un rótulo visible que diga: “LECHE MATERNA”.

Coloque una cinta adhesiva por encima del rótulo de manera que no se borre con la condensación. Este rótulo debe tener su nombre y su número de teléfono.

Si va a mantener su banco de leche en su hogar sin generador eléctrico, es importante comprar o hacer hielo: Puede llenar bolsas “Ziploc” de agua y congelarlas. Estas deben cerrarse herméticamente.

Coloque la leche justo en el medio del congelador y todo el hielo alrededor formando una barrera. Evite abrir la puerta con frecuencia para que no se escape el frío.



Lactancia y temporada de huracanes

Al perder la electricidad, se perderá la posibilidad de usar la máquina extractora eléctrica.

Puede conseguir un “*adapter*” de baterías, que podrá utilizar en la máquina extractora cuando no hay electricidad.

Las máquinas suelen tener un artefacto para conectarlas a la toma de energía del auto (verifique y siga las instrucciones).

Otra opción puede ser la máquina de extracción manual.

Recomendaciones para una lactancia exitosa



Amamante lo antes posible

Amamante con una frecuencia de 8 a 12 veces al día

Observe al bebé e identifique las señales de hambre

Permita que el bebé termine la toma y quede satisfecho

Asegúrese de alimentarse bien

En la medida que sea posible, evite combinar la leche materna con leche de fórmula.

Evite los chupones

Alimentación por fórmula

- La leche de fórmula comercial es una alternativa nutritiva a la leche materna.
- Tenga suficiente leche de fórmula y agua purificada para al menos 72 horas.

Duración de la leche de fórmula preparada:

- La fórmula preparada, debe ser utilizada de inmediato.
- Evite dejar la leche de fórmula a temperatura ambiente por más de dos horas.
- Una vez alimente al bebé deberá descartar el sobrante.



Cuidado Prenatal



- Tan pronto sea seguro, coordine una cita para continuar con su cuidado prenatal.
- Asegúrese de continuar utilizando sus medicamentos, vitaminas prenatales y ácido fólico.
- Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan administrarse las vacunas contra la tosferina, la influenza y COVID-19 durante el embarazo. Esto le ayudará a protegerse durante el término de su embarazo y protegerá al bebé por varios meses después de su nacimiento.



Aspecto Social y Emocional

Enfrentarse a un evento natural puede representar un momento estresante. Si entiende que puede necesitar apoyo emocional al respecto, no dude en comunicarse con su proveedor de salud mental y dialogarlo con su ginecólogo obstetra.

Puedes comunicarte a:

- **Línea de Consejería Médica**

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Disponible las 24 horas al día / 7 días a la semana

- **Línea de Servicio al Cliente**

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

lunes a viernes 8:00 am a 5:00 pm.



Preguntas o Comentarios



Referencias:

<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/features/spanish/seguridad-desastres-padres/index.html>

<https://www.cdc.gov/reproductive-health/emergency-preparation-response/safety-messages.html>

<https://www.fema.gov/es/blog/5-steps-take-hurricane-preparedness-week>

<https://www.ready.gov/es/kit>

<https://www.imaginepediatrics.org/resources-es/consejos-en-caso-de-huracan-5-maneras-de-mantener-la-calma-en-tu-familia-antes-del-huracan>

<https://www.natalben.com/despues-del-embarazo/como-crear-un-banco-de-leche-materna>

<https://blog.ochsner.org/articles/what-to-expect-when-youre-expecting-during-hurricane-season>

<https://www.cdc.gov/spanish/nceh/especiales/huracanes/index.html>

<https://mothertobaby.org/es/baby-blog/esta-usted-embarazada-o-amamantando-y-afectada-por-un-huracan/>

<https://www.cdc.gov/pregnancy/during/emergency-preparedness.html>





Código para acceder a la
evaluación del Evento

Gracias por su participación

Para mayor información: mas@firstmedicalpr.com



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389