



Preparación para la temporada de huracanes

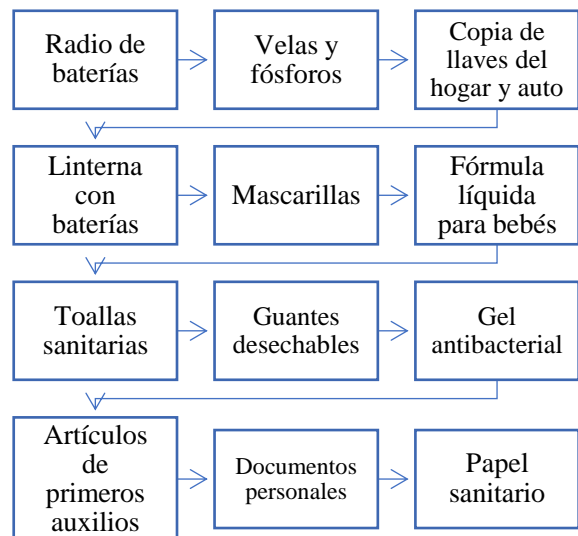
La temporada de tormentas y huracanes comienza desde el 1ro junio hasta el 30 de noviembre de cada año. Los ciclones tropicales son sistemas organizados, cuyos vientos soplan alrededor de un centro u ojo en sentido contrario a las manecillas del reloj. También, son categorizados de acuerdo con la intensidad de los vientos sostenidos.

Categorías de los vientos:

- **Depresión tropical:** sistema organizado de nubes con una circulación definida y cuyos vientos máximos sostenidos son menores de 38 mph.
- **Tormenta tropical:** sistema organizado de nubes con una circulación definida y cuyos vientos máximos sostenidos fluctúan entre 39 y 73 mph.
- **Huracán:** ciclón tropical de fuerte intensidad, cuyos vientos máximos sostenidos alcanzan o superan las 74 mph. Además, tiene un centro (ojo) definido, el cual presenta baja presión.

- Mantenga lleno el tanque de gasolina de su auto.
- Asegúrese de tener suministros para mantenerse de 10 a 15 días por persona, incluyendo las mascotas.

Prepare una mochila de emergencia que incluya al menos:



Realice con su familia un Plan de Emergencia Familiar:

- Haga un inventario de los artículos de primera necesidad.
- Considere los miembros con alguna discapacidad física y las mascotas.
- Identifique un punto de encuentro familiar.
- Considere las condiciones de salud o problemas médicos de cada uno de los miembros del hogar.
- Identifique los refugios y desaloje su hogar si las autoridades lo ordenan.
- Tenga documentos importantes de todos los miembros de la familia (tarjetas del plan médico, certificados de nacimiento, tarjetas de seguro social, licencias, testamentos y/o pasaportes).



Artículos de primera necesidad:

- Alimentos no perecederos
- Agua, baterías, etc.
- Medicamentos
- Combustible
- Comida para mascotas
- Incluya desinfectante de manos, jabón, entre otros.

Manejo del estrés

La llegada de un evento atmosférico puede crear sentimientos de estrés, temor, ansiedad, preocupación, tristeza.

Siga estas recomendaciones:

- Haga una evaluación del estado actual.
- Planifique actividades para antes, durante y después del evento atmosférico.
- Permita que los niños y adultos mayores escojan juegos de mesa u otras actividades recreativas.
- Planifique con anticipación a la llegada de la temporada de huracanes.
- Manténganse en comunicación con sus familiares.
- Descanse lo suficiente.
- Evite el consumo excesivo de alcohol.
- Busque ayuda profesional de ser necesario.



Después de un evento tropical

- Manténgase informado a través de los medios de comunicación.
- No utilice enseres eléctricos que se hayan mojado.
- De no haber electricidad, utilice linternas en lugar de velas.
- Nunca utilice un generador eléctrico dentro del hogar. Debe estar ubicado al menos a 20 pies de distancia y en un lugar abierto por donde los gases puedan escapar para prevenir envenenamientos o explosiones.
- Utilice repelentes o mosquiteros para prevenir las picadas de mosquitos.
- Esté atento a las advertencias de posibles eventos que puedan poner en riesgo su vida.

Teléfonos en caso de una emergencia

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



Recuerde:

Es importante prepararse con anticipación y desarrollar un plan de contingencia familiar previo a la temporada de huracanes.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras la temporada de huracanes, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias

<https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/temporada-de-huracanes-preparesse>

<https://www.noaa.gov/prep-rese-antes-de-la-temporada-de-huracanes>

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

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en enero 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.