



Embarazo Durante la 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 a las mujeres embarazadas. Para poder evitar preocupaciones adicionales ante un corte de energía, una evacuación o una recuperación prolongada ante la posibilidad de una tormenta, es importante prepararse y desarrollar un plan de contingencia familiar.

Planificación antes del huracán

Ante el anuncio de un evento atmosférico 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 si surge una emergencia debe 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 al menos para dos semanas.
- Identificación con foto y la tarjeta de su plan médico.
- Artículos de aseo personal.
- Artículos de primeros auxilios.
- Copia de sus registros médicos y vacunas.



antes del evento atmosférico o si sería mejor que vaya a un hospital o refugio general durante el huracán.

Tenga a la mano los números telefónicos para reportar emergencias como:

- Emergencias 9-1-1
- Bomberos (787) 725-3444
- Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (787) 724-0124
- Policía de Puerto Rico (787) 793-1234

Recuerde tener preparado un sistema de comunicación

- Radios portátiles con baterías o radios solares.
- Teléfono celular con cargador y batería externa.
- Coordinar con vecinos y familiares cómo logra comunicación entre todos 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.

- Alimentos no perecederos para abastecimiento por lo menos diez (10) días por persona (arroz, pasta, atún enlatado, vegetales mixtos enlatados, azúcar, sal, aceite y cereales).
- Abrelatas manual.
- Alimentos para mascotas y agua adicional.
- Toallas húmedas desechables, bolsas de basura y papel toalla.
- Gas propano.



- Linternas o lámparas solares.
- Dinero en efectivo en billetes grandes y pequeños.
- Documentos importantes de la familia.

Durante el huracán

Durante el huracán trate de mantener la calma. Si experimenta alguno de estos signos, busque atención o comuníquese con atención inmediata para recibir ayuda lo antes posible.

- Contracciones cada 10 minutos o más
- Pérdida de líquido vaginal o sangrado
- Sentir que su bebé está empujando hacia abajo
- Dolor de espalda bajo y sordo (dolor que es difícil de describir o localizar)
- Calambres abdominales

Después del huracán

Una vez pasado el huracán e inicie el tiempo de limpieza, debe tener mucho cuidado de no deshidratarse ni cansarse demasiado. La deshidratación puede ser un factor que estimule al parto prematuro. Recuerde cumplir con sus citas médicas

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 natural, ya que no requiere agua limpia y potable para preparar la fórmula o lavar las botellas. Incluso, esta leche no necesita ser refrigerada. Además, la leche materna no causa daño y contiene anticuerpos que ayudan a proteger al lactante de enfermedades frecuentes de la infancia como por ejemplo, la neumonía.

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en agosto 2022. ©First Medical Health Plan, Inc.

En tiempos de pandemia

Prepare un “kit para llevar” puede incluir artículos que le ayudaran a protegerse a sí misma y a los demás contra el COVID-19, por ejemplo:



desinfectante de manos con al menos 60 % de alcohol, jabón en barra o líquido, toallitas desinfectantes y dos mascarillas para cada persona. Es importante que utilice siempre la mascarilla y practique el distanciamiento físico (6 pies de distancia entre personas).

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 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 Healthcare

787-641-9133

Referencias

(2022)<https://blog.ochsner.org/articles/what-to-expect-when-youre-expecting-during-hurricane-season>

(2022)<https://blog.ochsner.org/articles/be-prepared-building-a-disaster-supply-kit>

(2021)<https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/covid-19/prepare-for-hurricane.html>

(2021)<https://www.cdc.gov/spanish/nceh/especiales/hurricanes/index.html>

(2022)<https://manejodeemergencias.pr.gov/contactenos/>