



# Temporada de Huracanes

La temporada de huracanes comienza el 1 de junio y termina el 30 de noviembre de cada año. Es importante prepararse y realizar un plan de contingencia familiar. Recuerde que la pandemia por COVID-19 puede afectar el proceso de preparación y recuperación en casos de desastres.

## ¿Qué es un ciclón tropical?

Son sistemas organizados, cuyos vientos soplan alrededor de un centro u ojo en sentido contrario a las manecillas del reloj. Estos se clasifican de acuerdo con la intensidad de los vientos sostenidos:

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

## Plan de Emergencia Familiar

- Haga un inventario de los artículos de primera necesidad disponibles. Incluya alimentos no perecederos, agua, baterías, medicamentos (la insulina debe almacenarse lejos del calor), combustible y comida para mascotas entre otros.
- Prepare un plan para las compras que debe realizar de los artículos que le falten siguiendo las medidas de prevención del COVID-19.
- Identifique lugares seguros en caso de tener que abandonar el hogar. Considere los miembros con alguna discapacidad motora y las mascotas.

- Identifique un punto de encuentro familiar.
- Considere la salud y los problemas médicos de las personas mayores de 65 años.
- Identifique los refugios y desaloje su hogar si las autoridades lo ordenan.
- Lleve documentos importantes de todos los miembros (tarjetas del plan médico, certificados de nacimiento, tarjetas de seguro social, licencias, testamentos y pasaportes). Le recomendamos que los guarde de manera digital en un dispositivo portátil y los envíe a su correo electrónico.
- Mantenga sus autos con el tanque lleno de gasolina.
- Manténgase informado a través medios de comunicación como la radio y televisión.
- Asegúrese de tener suministros de 10 a 15 días por persona.

## Prepare la Mochila de Emergencias

- ✓ Radio de baterías
- ✓ Linterna con baterías
- ✓ Velas y fósforos
- ✓ Documentos personales
- ✓ Mascarillas
- ✓ Artículos de primeros auxilios
- ✓ Guantes desechables
- ✓ Copia de las llaves del hogar y del auto
- ✓ Gel antibacterial de al menos 60%
- ✓ Toallas sanitarias
- ✓ Papel sanitario
- ✓ Fórmula líquida para bebés



### En tiempos de pandemia

Prepare un “kit para llevar” incluya artículos que pueden ayudarlo a protegerse a sí mismo y a los demás del COVID-19, como desinfectante de manos con al menos 60 % de alcohol, jabón en barra o líquido, toallitas desinfectantes (si tiene) y dos mascarillas para cada persona. 

Es importante que utilice siempre la mascarilla y practique el distanciamiento social (6 pies de distancia entre personas).

### Manejo del estrés

- La llegada de un evento atmosférico puede crear sentimientos de estrés, temor, ansiedad, preocupación, tristeza y puede resultar difícil de manejar.
- Haga una evaluación del estado actual.
- Planifique distintas 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.
- Manténganse en comunicación con sus familiares.
- Descanse el tiempo suficiente para su cuerpo.
- Evite el consumo excesivo de alcohol como alternativa para canalizar las emociones.
- Busque ayuda profesional de ser necesario.

### Después de un ciclón tropical

- Manténgase informado a través de la radio y televisión. 
- No utilice enseres eléctricos que se hayan mojado.
- De no haber electricidad, utilice linternas en lugar de velas. Estas pueden producir incendios de no ser vigiladas o colocadas en algún lugar seguro.

- Nunca utilice una planta eléctrica a menos de 20 pies de una ventana, puerta abierta o salida por donde los gases puedan penetrar en un área cerrada.
- Utilice repelentes o mosquiteros para prevenir las picadas de mosquitos.
- Siempre respete las advertencias de posibles eventos que puedan poner el riesgo su vida.

### Teléfonos en caso de una emergencia

Tenga una lista de números de teléfono para llamar en caso de una emergencia: 

- 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:

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

CDC. Recuperado de <https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/covid-19/prepare-for-hurricane.html>; CDC. Recuperado de <https://www.cdc.gov/spanish/nceh/especiales/hurricanes/index.html>; <http://www2.pr.gov/agencias/aemead/Pages/Home.aspx>  
Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en mayo 2021.  
©First Medical Health Plan, Inc.