



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.