

Prevención de enfermedades en la temporada de huracanes y emergencias ^[1]

Enviado por [Xavier David Ortiz Torres](#) ^[2] el 3 julio 2025 - 5:25pm



^[2]



**Elimina el agua
acumulada.**

Así minimizas los
criaderos de mosquitos
y las enfermedades que
estos transmiten.



Un entorno saludable incluye el buen manejo del agua

La prevención
ES LA CLAVE

AQUÍ NOS CUIDAMOS

PR-CEAL

NIH National Institutes of Health
Community Engagement Alliance

**Ciencia
Puerto Rico**
ciencia.pr.gov

OPS
Organización Panamericana de Salud

120
Años de la Organización Panamericana de la Salud

**CENTRO
COMPRENSIVO
DE CÁNCER**

Para prevenir enfermedades luego de un huracán u otra emergencia es importante practicar el buen manejo del agua.

A diario, Puerto Rico enfrenta las consecuencias del cambio climático: desde olas de calor hasta fuertes lluvias y entre junio y noviembre de cada año, temporadas de huracanes que son cada vez más activas. A todo eso se le suman un sistema de salud y una red eléctrica frágiles y un Estado que no siempre parece priorizar al pueblo. . Ante estas realidades, la prevención y el

cuidado comunitario son claves para mantenernos preparados ante cualquier fenómeno atmosférico y emergencias —inundaciones, olas de calor, huracanes, terremotos, epidemias, etc. A continuación encontrarás herramientas para prevenir enfermedades y otros riesgos a la salud que pueden aumentar luego de fenómenos naturales, emergencias, o interrupciones prolongadas de servicios esenciales como la luz y el agua.

Enfermedades cuyo riesgo aumenta luego de emergencias o la pérdida de servicios esenciales

1. Gastroenteritis: [3] Es una infección intestinal en su mayoría causada por un virus o una bacteria tras ingerir agua o comida contaminada. También se puede adquirir al entrar en contacto con personas, superficies, u objetos contaminados. Los principales síntomas son diarrea, vómitos, dolor en el área abdominal, fiebre y náuseas. Usualmente las personas mejoran entre 1 a 3 días. La complicación más preocupante es la deshidratación y por eso es importante estar alerta si siente sed excesiva, la piel reseca, disminución de orina y mareos.
2. Leptospirosis: [4] Es una infección causada por una bacteria que puede encontrarse en ratones, perros, y cerdos, entre otros. Las personas se contagian al entrar en contacto con agua o alimentos contaminados por la orina de estos animales. Sus síntomas principales incluyen tos seca, fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, náuseas, vómitos, diarrea y escalofríos. Como los síntomas son muy parecidos a otras enfermedades, es importante que visite a su médico y le exhorta a hacerle los exámenes pertinentes, en especial si ha estado en contacto con alimentos o aguas contaminadas o aguas estancadas (como una inundación). Si no se trata a tiempo, la leptospirosis puede ser fatal.
3. Infecciones respiratorias: Antes, durante y después de las emergencias, hay gente que tiene que acudir a refugios, en donde tienden a aglomerarse personas. En estas situaciones, el lavado de manos y otras prácticas de higiene también pueden hacerse más difíciles. Todo esto aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias como la COVID-19 [5], el micoplasma [6], y la influenza [7], entre otras. En general, estas se transmiten de persona a persona o mediante el contacto con superficies contaminadas. Los principales síntomas de las infecciones respiratorias son fiebre, tos, dolor de garganta, y malestar en el cuerpo. Sin embargo, los síntomas y su severidad varían no solo para cada enfermedad, sino dependiendo de la edad y las condiciones de salud de las personas.
4. Enfermedades transmitidas por mosquitos: [8] La temporada alta de mosquitos coincide en su mayor parte con la temporada de huracanes. No obstante, en los pasados años hemos visto cómo han aumentado los casos de enfermedades transmitidas por estos insectos, como el dengue, fuera de temporada. Además de dengue, el *Aedes aegypti* transmite el Zika y la chikunguña. Las tres enfermedades causan síntomas como fiebre, dolor muscular, dolor en las articulaciones, y podrían causar picor o sarpullido (rash).

Herramientas de prevención

Afortunadamente, tenemos herramientas a nuestro alcance para prevenir cada una de las enfermedades mencionadas.

Buen manejo del agua

Luego de emergencias el servicio y la calidad del agua pueden estar afectados, lo que puede dar paso a la gastroenteritis y la leptospirosis. Por tanto, es crucial asegurarnos de manejar bien el agua para que esté limpia y segura, en especial si vamos a consumirla. A continuación te ofrecemos algunos consejos de cómo purificar el agua.

Si el agua está turbia:

1. Filtrala a través de un paño limpio, papel toalla, filtro de café o permite que se asienten los sedimentos o partículas.
2. Separa el agua clara.
3. Ponga el agua clara a hervir y espera tres minutos luego de que salgan las burbujas.
4. Deja que el agua hervida repose y se enfríe.
5. Guarda el agua hervida en recipientes limpios con tapa cerrada.

Si el agua está clara, sigue los pasos 3 al 5.

También puedes desinfectar el agua añadiendo 8 gotas de cloro líquido sin olor por cada galón de agua ^[9] y dejándolo reposar por 30 minutos.

Para más información sobre el manejo del agua:

- Almacena agua limpia para tu higiene y consumo ^[10]
- Promoviendo un entorno saludable ^[11]

Manejo de alimentos

En general, los alimentos perecederos que estén en la nevera (carnes, aves, pescados, los huevos y las sobras) deben de ser descartados ^[12] luego de 4 horas sin luz. Si un alimento perecedero está a temperaturas mayores de 40 °F (4 °C; o sea la temperatura de la nevera) por

más de dos horas, es recomendable botarlo. Además de descartar alimentos que estuvieron fuera de la temperatura recomendada por mucho tiempo, debes deshacerte de alimentos (aún si no son perecedero) si:

- NO tienen un buen olor, les haya cambiado el color o la textura (si tienes dudas, descártalos).
- Estuvieron expuestos al agua de la inundación o materia extraña.
- Estuvieron en envases de cartón o papel (como jugos en polvo, leche y fórmula de bebé, arroz, harinas entre otros), en envases con tapas de rosca, tapas a presión y tapas que abren con botón.
- Sus envases o latas están hinchados, abiertos, abollados sin rotulación.
- Están filtrando líquidos; si tienen espuma al abrirlo; si el alimento en el interior del envase está descolorido y si el envase está enmohecido o tiene mal olor.

Recuerda que los alimentos descongelados que todavía tengan cristales de hielo pueden volverse a congelarse o cocinarse. Si no, bótalos a la basura. Mientras no haya electricidad, mantén las puertas del refrigerador y del congelador cerradas tanto como sea posible.

Para conocer cómo manejar los zafacones, los alimentos, y los escombros después de un desastre, visita este [enlace](#) ^[13].

Lavado de manos

El lavado de manos con agua y jabón (o desinfectante si estos no están disponibles) es crucial para minimizar el riesgo de contraer enfermedades. Del mismo modo, es importante la higiene personal ^[14], que incluye bañarte y cepillarte los dientes.

Limpieza de alrededores y remoción de escombros

Eliminar la basura, remover los escombros y las aguas posadas minimiza los criaderos de mosquitos y la posibilidad de entrar en contacto con los desechos de roedores y otros animales que transmiten enfermedades como la leptospirosis. Sin embargo, es importante que cuando vayas a limpiar o si tienes que entrar en contacto con agua posiblemente contaminada ^[15] te protejas usando guantes, camisas de manga larga, pantalones largos y/o botas de goma.

Prevención de mosquitos

Para reducir el riesgo debes:

- Vaciar, lavar o tapar cualquier elemento que acumule agua, como gomas de carros, cubetas, macetas, juguetes, piscinas, bebederos de aves y otras mascotas, zafacones entre otros.
- Usar repelente

Mascarillas y vacunación

La mascarilla—usada correctamente, ajustada a la cara, cubriendo nariz y boca—es una herramienta eficaz para prevenir las infecciones respiratorias. Las mascarillas también te protegen de contaminantes, polvo, y partículas que puedan estar en el ambiente cuando estás limpiando o removiendo escombros. Recuerda, ¡la mascarilla te protege de mucho más que COVID ^[16]!

Por su parte, tener la vacunación al día ayuda a prevenir enfermedades. Esto es particularmente importante de cara a la temporada de huracanes, cuando el riesgo de enfermedades puede aumentar y el acceso al cuidado de salud puede dificultarse.

Recuerda que estar preparados a nivel individual y comunitario hará la diferencia en cualquier emergencia. Te extendemos la invitación a ir preparándote poco a poco y discutir esta información con tus seres queridos y comunidad. La prevención es clave para sentirnos seguros y en control ante adversidades que no podemos controlar.

Tags:

- manejo del agua ^[17]
- control de mosquitos ^[18]
- higiene ^[19]
- vacunación ^[20]
- temporada de huracanes ^[21]
- prevención de enfermedades ^[22]
- manejo de emergencias ^[23]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/prevencion-enfermedades-temporada-huracanes-emergencias>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/prevencion-enfermedades-temporada-huracanes-emergencias> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/xavierdortiz> [3] <https://medlineplus.gov/spanish/gastroenteritis.html> [4] <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001376.htm> [5] <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007770.htm> [6] <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/paginas/mycoplasma-pneumoniae-infections.aspx> [7] <https://medlineplus.gov/spanish/flu.html> [8] <https://prvectorcontrol.org/aprende-protegete/> [9] <https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/es/drinking/making-water-safe.html> [10] <https://www.aquinoscuidamos.org/2023/03/22/agua-limpia/> [11] <https://www.aquinoscuidamos.org/2023/03/22/promoviendo-un-entorno-saludable/> [12]

<https://espanol.foodsafety.gov/tablas-de-seguridad-alimentaria-mfqg/seguridad-alimentaria-durante-un-apag%C3%B3n> [13] <https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/2-como-manejar-los-alimentos-los-zafacones-y-los-escombros.pdf> [14] <https://www.aquinoscuidamos.org/2023/03/22/higiene-agua-jabon/> [15] <https://www.aquinoscuidamos.org/2023/03/22/guantes/> [16] <https://www.aquinoscuidamos.org/2023/03/22/mascarilla-mucho-mas-covid/> [17] <https://www.cienciapr.org/es/tags/manejo-agua> [18] <https://www.cienciapr.org/es/tags/control-mosquitos> [19] <https://www.cienciapr.org/es/tags/higiene> [20] <https://www.cienciapr.org/es/tags/vacunacion> [21] <https://www.cienciapr.org/es/tags/temporada-huracanes> [22] <https://www.cienciapr.org/es/tags/prevencion-de-enfermedades> [23] <https://www.cienciapr.org/es/tags/manejo-emergencias>