

¿Estás ready para la temporada de huracanes? ^[1]

Enviado por [Xavier David Ortiz Torres](#) ^[2] el 21 julio 2025 - 6:30pm



^[2]



Boletín #129



¿Estás ready para la temporada de huracanes?

¡La temporada de huracanes ya comenzó! Puerto Rico es más vulnerable debido a nuestra ubicación geográfica, los impactos del cambio climático y diversos factores sociales. Te recordamos acciones preventivas que debes tomar antes, durante y después de una emergencia.

AQUÍ NOS CUIDAMOS

PR-CEAL

NIH National Institutes of Health
Community Engagement Alliance

Ciencia
Puerto Rico

OPS
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud

120
Años de
Independencia

CENTRO
COMPRENSIVO
DE
CÁNCER

Puerto Rico no solo se encuentra más vulnerable debido a nuestra ubicación geográfica y los impactos del cambio climático, sino por factores sociales que van desde la pobreza hasta el acceso a un seguro médico. Según Estimaciones de Resiliencia Comunitaria (CRE, en inglés) hechas por el Censo en 2023, el 80% de la población puertorriqueña enfrenta vulnerabilidad social moderada o alta ante un desastre [3]. A esto se le suma la vulnerabilidad que sufrimos por el frágil sistema eléctrico.

Tomando en cuenta estas realidades, la prevención y el cuidado comunitario es esencial para estar preparados. A continuación resaltamos acciones para tomar antes, durante y después de un evento atmosférico.

4 acciones preventivas ANTES de la emergencia

1. Identifica si estás en una zona riesgosa: Usualmente las autoridades correspondientes informan qué áreas están en mayor riesgo de inundaciones o deslizamientos. Es importante que identifiques si estás en una de esas zonas. Si la respuesta es que sí, procura conocer donde está el refugio más cercano y cómo llegarías a él en caso de emergencia.

Recursos de la Oficina de Mitigación ante Deslizamientos de Tierra en Puerto Rico ^[4]

2. Crea un plan de emergencia: Cuando hablamos de un plan de emergencia, nos referimos a esa herramienta que te ayudará a tomar decisiones ante emergencias generales o particulares (sea una tormenta, huracán, terremoto, etc.) para mantener a salvo. Las emergencias no siempre se pueden predecir al igual que no sabemos cómo reaccionaremos ante las mismas. Por esta razón, es crucial que desarrollar un plan de emergencia con nuestros familiares, personas queridas y hasta a nivel comunitario.

Visita nuestro blog: Plan de emergencia, una herramienta de prevención consugerencias y herramientas prácticas para crear tu plan de emergencias como una plantilla para un plan de emergencia del Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico ^[5] **y la Guía de Protección Comunitaria de Taller Salud** ^[6]

3. No olvides tu salud mental: Las emergencias pueden provocar un sin número de emociones, desde tristeza y miedo hasta estrés y ansiedad. No está mal sentirlas, pero es importante manejarlas de forma saludable y a tiempo, porque si no podrían desarrollarse en trastornos de salud mental.

Para conocer más sobre cómo manejar las emociones principales durante las emergencias, visita nuestro blog La salud mental ante los fenómenos atmosféricos y las herramientas a nuestro alcance

4. Mantén tu entorno saludable: La falta de servicios esenciales como la luz y el agua, la destrucción, las inundaciones, y demás situaciones causadas por huracanes y otros fenómenos naturales aumentan el riesgo de enfermedades y emergencias de salud pública. Sin embargo, muchas de estas se pueden prevenir si antes nos aseguramos de que nuestro entorno sea uno saludable, ya sea removiendo los escombros y evitando los criaderos de mosquitos.

Visita nuestro blog: Entorno saludable: el método de prevención olvidado ^[7]

Dos acciones preventivas DURANTE la emergencia

1. No salgas a la calle:

- Espera hasta que escuches o veas un mensaje oficial que diga que el huracán ha pasado. (A menos que haya una emergencia donde no haya otra opción que salir de su casa).
- Alejate de las ventanas para evitar lastimarte si el viento las rompe.
- Evita caminar y/o conducir por la calle aunque parezca tranquilo. Solo se necesitan aproximadamente seis pulgadas de agua para tumbarlo y un pie de agua en movimiento para que la corriente arrastre el carro.

2. Mantente comunicado:

- Ya sea a través de un radio o el teléfono celular, mantente informado con las alertas y/o mensajes de las agencias pertinentes.
- Si vives en una zona en riesgo por inundaciones u otros factores, asegúrate de estar pendiente por si tienes que desalojar.

Acciones preventivas DESPUÉS de la emergencia

Al finalizar la emergencia, la falta de servicios esenciales como la luz y el agua, la destrucción, las inundaciones, y otras situaciones causadas por huracanes y otros fenómenos naturales aumentan el riesgo de enfermedades como la gastroenteritis, la leptospirosis, las infecciones respiratorias, y las enfermedades transmitidas por mosquitos, entre otras.

Para prevenir estas enfermedades debemos:

1. Tener un buen manejo del agua
2. Asegurar de tener nuestro entorno saludable
3. Manejar los alimentos y desperdicios apropiadamente
4. Practicar la higiene como el lavado de manos
5. Usar repelentes y mascarillas

Para conocer más en detalle las herramientas de prevención, visita nuestro blog: [Prevención ante los riesgos de salud durante huracanes y fenómenos naturales](#)

Estar preparados a nivel individual y comunitario hará la diferencia antes, durante y después de cualquier emergencia. Te invitamos a tener conversaciones importantes para prepararte y compartir este boletín con tus seres queridos y tu comunidad. Recuerda que la prevención es clave para sentirnos seguros y en control ante adversidades que no podemos controlar.

Referencias:

1. [NOA pronostica la formación de tres a cinco huracanes intensos en la temporada de 2025, El Nuevo Día](#) [8]
2. [Arranca la temporada ciclónica más del 80 de la población de Puerto Rico enfrenta vulnerabilidad social ante desastres, El Nuevo Día](#) [3]
3. [Huracanes, Ready.Gov](#) [9]
4. [Cómo prepararse para un huracán u otra tormenta tropical, CDC](#) [10]

Tags:

- [Aquí Nos Cuidamos](#) [11]
- [La prevención es la clave](#) [12]
- [temporada de huracanes](#) [13]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/estas-ready-temporada-huracanes?language=en>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/estas-ready-temporada-huracanes?language=en>
[2] <https://www.cienciapr.org/es/user/xavierdortiz?language=en> [3]
<https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/notas/arranca-la-temporada-ciclonica-mas-del-80-de-la-poblacion-de-puerto-rico-enfrenta-vulnerabilidad-social-ante-desastres/> [4] <https://derrumbe.net/> [5]
<https://prsciencetrust.org/que-calor/> [6] <https://www.tallersalud.com/info-guia> [7]
<https://www.cienciapr.org/en/node/121420> [8] <https://www.elnuevodia.com/noticias/el-tiempo/notas/noaa-pronostica-la-formacion-de-tres-a-cinco-huracanes-intensos-en-la-temporada-de-2025/> [9]
<https://www.ready.gov/es/huracanes> [10] <https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/before.html> [11]
<https://www.cienciapr.org/es/tags/aqui-nos-cuidamos?language=en> [12] <https://www.cienciapr.org/es/tags/la-prevencion-es-la-clave?language=en> [13] <https://www.cienciapr.org/es/tags/temporada-huracanes?language=en>