Michigan Department of Community Health

MDCH

OPHP

Office of Public Health Preparedness

Lo Que Debe Saber Cuando se Corta la Luz

Seguridad Alimenticia

Si se corta la luz por menos de 2 horas, esto no ocasionará un problema sobre el consumo de la comida guardada en su heladera o freezer. Mientras la luz está cortada, mantenga las puertas de la heladera y el freezer cerradas tanto como sea posible para mantener fría la comida durante más tiempo.

Si la luz está cortada por más de 2 horas, siga las siguientes pautas:

- Para la sección del freezer: En un freezer que está lleno hasta la mitad la comida estará segura hasta durante 24 horas. En un freezer lleno la comida estará segura hasta durante 48 horas. No abra la puerta del freezer si puede evitarlo.
- Para la sección de la heladera: Guarde la leche, otros productos lácteos, carne, pescado, huevos, salsa de carne asada y restos que puedan derramarse en un refrigerador rodeado de hielo. En este caso puede usar refrigeradores de gomaespuma de bajo costo.
- Use un termómetro digital de respuesta rápida para controlar la temperatura de su comida antes de cocinar o comer la misma. Tire a la basura cualquier comida que posea una temperatura superior a los 40 grados Fahrenheit.

Agua Potable Segura

Cuando se corta la luz, los sistemas de purificación no funcionan en su totalidad. Agua potable segura, cocción e higiene personal incluye agua embotellada, hervida o tratada. Su departamento de salud estatal o local puede hacer recomendaciones específicas sobre cómo hervir o tratar el agua en su área. Éstas son algunas reglas generales con relación al agua potable, la cocción y la higiene personal.

Recuerde:

- No use agua contaminada para lavar los platos, cepillarse los dientes, lavar o preparar comida, lavarse las manos, hacer hielo o hacer fórmula de bebé. Si es posible, use fórmula de bebé a la cual no sea necesario agregarle agua. Puede usar desinfectante para manos a base de alcohol.
- Si usa agua embotellada, asegúrese de que provenga de una fuente segura. Si no sabe si el agua provino de una fuente segura, debería hervir o tratar la misma antes de su uso. Use sólo agua embotellada, hervida o tratada, hasta que se evalúe y se determine que el suministro sea seguro.
- El agua hervida, cuando resulte práctico, es la forma preferida para matar bacterias y parásitos. Hacer que el agua hervida llegue a su punto de ebullición por un minuto matará a la mayoría de los organismos.
- Cuando hervir agua no resulte práctico, puede tratar el agua con tabletas de cloro, tabletas de yodo, lavandina a base de cloro sin aroma para hogar (5.25% de hipoclorito de sodio):
  - Si usa tabletas de cloro o yodo, siga las instrucciones que vienen con las tabletas.
  - Si usa lavandina a base de cloro para hogar, agregue una cucharada de té de 1/8 (~0.75 ml.) de lavandina por galón de agua si esta última es limpia. Si se trata de agua

de lluvia, agregue ¼ de cucharada de té (~1.50 ml.) de lavandina por galón. Mezcle la solución totalmente y deje reposar por unos 30 minutos antes de usar.

- Nota: El tratamiento del agua con tabletas de cloro, tabletas de yodo o lavandina líquida no matará los organismos parasitarios.

Use una solución de lavandina para enjuagar los envases de agua antes de volver a usarlos. Use tanques de almacenamiento de agua y otros tipos de contenedores con precaución. Por ejemplo: los tanques de almacenaje de los coches de bomberos y latas o botellas usadas previamente pueden estar contaminadas con microbios o químicos. No confíe en dispositivos no evaluados para descontaminar el agua.

Calor Extremo

Tome conciencia del riesgo para usted y los demás de un golpe de calor, agotamiento por calor, calambres y fatiga por calor. A fin de evitar el estrés a causa del calor, debería:

- Beber un vaso de líquido cada 15 o 20 minutos y por lo menos un galón por día.
- Evite el alcohol y la cafeína. Ambos deshidratan el cuerpo.
- Use ropa de color claro y suelta.
- Tome duchas o baños fríos en forma frecuente.
- Si se siente mareado, débil o acalorado, vaya a un espacio fresco. Siéntese o acuéstese, beba agua y lave su rostro con agua fría. Si no se siente mejor pronto, solicite ayuda médica en forma rápida.
- Trabaje durante las horas más frescas del día siempre que sea posible, o distribuya la carga laboral de forma pareja a lo largo de la jornada.

Un golpe de calor es la enfermedad más grave relacionada con el calor. Sucede cuando el cuerpo no puede controlar su propia temperatura y esta última sube rápidamente. La transpiración falla y el cuerpo no se puede enfriar. La temperatura corporal puede subir hasta los 106°F o más entre los 10 y 15 minutos. Un golpe de calor puede ocasionar la muerte o incapacidad permanente si no se brinda el cuidado de emergencia. Los signos de advertencia de golpe de calor varían, pero pueden incluir:

- Piel roja, caliente y seca (sin transpiración)
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza con palpitación
- Mareo, náuseas, confusión o inconsciencia
- Una temperatura corporal extremadamente alta (superior a los 103ºF)

Si sospecha que alguien sufre un golpe de calor, siga estas instrucciones:

- Inmediatamente solicite atención médica.
- Lleve a la persona a un área más fresca.
- Enfríe a la persona rápidamente colocándola dentro de agua fría o en una ducha, o aplicándole agua fría con un rociador o esponja. Si la humedad es baja, envuelva a la persona con una sábana fría y mojada y apantállela de forma enérgica.
- Controle la temperatura corporal y continúe enfriándola hasta que descienda a 101-102ºF.
- No dé a la persona alcohol para beber. Solicite asistencia médica lo antes posible.

- Si el personal médico de emergencia no llega en forma rápida, llame a la guardia del hospital para más instrucciones.

Frío Extremo

La hipotermia se produce cuando la temperatura corporal de una persona es inferior a los 35ºC (95ºF). La hipotermia posee tres niveles: Agudo, subagudo o crónico.

- La hipotermia aguda es causada por la pérdida rápida del calor corporal, normalmente por la inmersión en agua fría.
- La hipotermia subaguda con frecuencia sucede en áreas externas cuando hay clima frío (inferior a los 10°C o 50°F) cuando sopla viento, se está mojado o con poca ropa, se produce fatiga y/o una mala nutrición reducen la habilidad del cuerpo para superar el frío.
- La hipotermia crónica se produce a través de la exposición continua a temperaturas interiores frías (inferior a los 16°C o 60°F). Las personas pobres, mayores, quienes poseen hipotiroidismo, quienes toman sedantes para dormir y quienes abusan de las drogas y el alcohol son propensos a la hipotermia crónica, y típicamente:
    - Hacen un juicio errado del frío
    - Se mueven con lentitud
    - Tienen una mala nutrición
    - Usan demasiada poca ropa
    - Poseen malos sistemas de calefacción

Causas de la Hipotermia:

- Temperaturas frías
- Vestimenta, refugio o calefacción inadecuada
- Sensación de estar mojado
- Fatiga, agotamiento
- Poca ingesta de fluidos (deshidratación)
- Poca ingesta de comida
- Ingesta de alcohol

Prevención de la Hipotermia:

- Todos, especialmente las personas mayores y enfermas, deberían alimentarse, vestirse, refugiarse y acceder a fuentes de calor adecuadas.
- Las frazadas pueden ser de ayuda, incluso en habitaciones con mala calefacción.
- Use varias capas de ropa y una gorra, que ayuda a mantener el cuerpo caliente.
- Muévase. La actividad física eleva la temperatura corporal.

El agua a una temperatura más baja que los 75°F (24°C) elimina el calor corporal a un ritmo superior a la posibilidad de recuperación de dicho calor. Como resultado, se produce la hipotermia.

Para evitar la hipotermia:

- Evite nadar o pasar con dificultad por el agua si es posible.
- Si entrar al agua es necesario:

- Use botas de goma altas en el agua.
- Asegure que la ropa y las botas posean un aislante adecuado.
- Evita trabajar/ jugar solo.
- Tome descansos frecuentes fuera del agua.
- Colóquese ropa seca cuando sea posible.

Cómo Ayudar a Alguien que Sufre Hipotermia:
A medida que la temperatura corporal decrece, la persona estará menos consciente y es posible que sienta confusión y desorientación. Como consecuencia de esto, es posible que incluso una persona medianamente hipotérmica no logre pensar en poder ayudarse a sí misma.

- Incluso alguien que no muestra signos de vida debería ser llevado de forma rápida y cuidadosa a un hospital u otra instalación médica.
- No frote ni masajee la piel.
- Las personas con hipotermia severa deben ser recalentadas con cuidado y sus temperaturas deben ser monitoreadas.
- No use calor directo ni agua caliente para calentar a la persona.
- Dé a la persona bebidas calientes.
- No dé a la persona alcohol o cigarrillos. Es necesario mejorar el flujo sanguíneo, y estas acciones disminuyen el mismo.

Cómo Prevenir el Envenenamiento con Monóxido de Carbono Luego de una Emergencia
El monóxido de carbono (CO) es un gas inodoro e incoloro que, de ser inhalado, puede ocasionar una enfermedad repentina o la muerte.

Cuando se producen pérdidas de gas durante emergencias tales como huracanes o tormentas de invierno, el uso de fuentes alternativas de combustible o electricidad para calefaccionar, enfriar o cocinar pueden hacer que el monóxido de carbono se acumule en un hogar, garaje o remolque y que envenene a las personas y animales que estén dentro.

Los generadores, parrillas, estufas para campamento u otros tipos de gasolina, propano, gas natural o dispositivos para quemar carbón nunca se deberían usar dentro de un hogar, sótano, garaje o remolque; o incluso en un área exterior cercana a una ventana abierta.

Cada año, más de 500 personas mueren en EE.UU. por envenenamiento accidental con monóxido de carbono. El mismo se encuentra en humos de combustión, tales como aquellos producidos por pequeños motores a gasolina, estufas, generadores, linternas y fogones de gas, o por quemar carbón y madera. El monóxido de carbono de estas fuentes se puede acumular en espacios cerrados o parcialmente cerrados. Las personas y animales que están en estos espacios se pueden envenenar y pueden morir a causa de respirar monóxido de carbono.

Cómo Reconocer el Envenenamiento con Monóxido de Carbono
La exposición al monóxido de carbono puede provocar la pérdida de la conciencia y la muerte. Los

síntomas más comunes del envenenamiento con monóxido de carbono son los dolores de cabeza, mareos, debilidad, náuseas, vómitos, dolor de pecho y confusión. Las personas que están durmiendo o que estuvieron bebiendo alcohol pueden morir por envenenamiento con monóxido de carbono antes de incluso tener los síntomas

Consejos Importantes para la Prevención del Envenenamiento con monóxido de Carbono

- Nunca use un fogón a gas u horno para calentar una casa.
- Nunca use una parrilla a carbón, hibachi, linterna o estufa portátil para campamento dentro de una casa, carpa o remolque.
- Nunca use un generador, lavadora a presión o cualquier motor a gasolina dentro de un sótano, garaje u otra estructura cerrada, incluso aunque las puertas o ventanas estén abiertas, a menos que el equipamiento se instale de forma profesional y con ventilación. Mantenga las ventanas y tiros libres de escombros, especialmente si los vientos son fuertes. Los escombros que vuelen podrán bloquear las líneas de ventilación.
- Nunca haga funcionar un vehículo motorizado, generador, lavadora a presión o un motor a gasolina fuera de una ventana abierta, puerta o ventilación donde los gases se puedan dirigir hacia un área cerrada.
- Nunca deje un motor en funcionamiento en un vehículo estacionado en un espacio cerrado o parcialmente cerrado, tal como un garaje.
- Si el clima es demasiado cálido o demasiado frío, busque refugio con amigos o en un refugio comunitario.
- Si se sospecha que se produjo envenenamiento con monóxido de carbono, consulte a un profesional médico de inmediato.

Todas las casas deberían contar por lo menos con un detector de monóxido de carbono que funcione. Las baterías del detector deberían ser controladas dos veces por año, al mismo tiempo que se controlan las baterías del detector de humo.

Para Más Información

- Departamento de Salud Comunitaria de Michigan (Michigan Department of Community Health) www.michigan.gov/prepare Haga clic en Natural Disasters (Desastres Naturales)
- Los Centros para Control y Prevención de Enfermedades
  - Cortes de Luz http://www.bt.cdc.gov/disasters/poweroutage/
  - Envenenamiento con Monóxido de carbono http://www.bt.cdc.gov/disasters/carbonmonoxide.asp
  - La línea Telefónica del CDC (1-800-232-4636) está disponible en inglés y español, durante las 24 horas, los 7 días de la semana.