

# ¿ESTÁ USTED PREPARADO?



**Get Ready**

AN INITIATIVE OF THE  
AMERICAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION

march  of dimes®

## Preparación ante emergencias para embarazadas y familias con niños pequeños

Las catástrofes pueden ser estresantes, sobre todo si está embarazada o si está a cargo de un niño pequeño. Elaborar un plan de antemano y saber qué hacer en caso de que ocurra una catástrofe le ayudará a preservar su seguridad ante esta emergencia.

### Prepárese antes de una catástrofe

- Infórmese acerca de los procedimientos de evacuación y seguridad de la escuela o guardería de su hijo.
- Haga una capacitación sobre primeros auxilios o RCP. Pregunte en su sede local de la Cruz Roja sobre las clases de capacitación.
- Identifique un lugar de reunión para los integrantes de la familia en caso de que estén separados y no puedan llegar a casa.
- Si está embarazada, averigüe en qué otros lugares podría tener a su bebé en caso de que sea imposible llegar al hospital o a la maternidad de su elección. Si está cerca de su fecha de parto, hable con su médico sobre qué hacer ante una emergencia.
- Aprenda a cortar los suministros de gas, agua y electricidad. Tenga un extintor en su casa. Infórmese acerca de los refugios comunitarios y los planes de evacuación, y asegúrese que el tanque de combustible del automóvil esté siempre lleno por si debe salir.



Foto cortesía de FEMA

### Organice sus suministros para emergencias

Prepare un kit de emergencias para su familia que contenga suministros como linternas, baterías, un botiquín de primeros auxilios, agua y comida.



Foto cortesía de iStockphoto

Si está embarazada, en su kit también debe haber:

- alimentos nutritivos tales como barras de proteínas, frutos y frutas secas, y granola
- registros médicos de su atención prenatal
- ropa de maternidad y de bebé
- vitaminas prenatales y otros medicamentos
- agua embotellada adicional
- suministros para un parto de emergencia, como toallas limpias, tijeras filosas, pera de goma, guantes estériles, dos cordones blancos, sábanas y compresas higiénicas
- dos mantas
- zapatos con puntera cerrada

Si tiene un niño pequeño, en su kit también debe haber:

- un termómetro
- una copia de la cartilla de vacunación
- toallitas antibacterianas y desinfectante para manos
- jabón para vajilla
- una cuna portátil
- alimento para bebés en bolsas o frascos que pueda durar siete días y cucharas para bebé
- biberones
- dos mantas para bebé
- ropa adicional para bebé y zapatos para los niños más grandes
- fórmula lista para usar que no necesite agua y pueda durar siete días
- portabebés
- pañales, toallitas húmedas y crema anti sarpullido para siete días
- medicamentos y analgésicos líquidos para bebés, como ibuprofeno o paracetamol

## Durante y después de una catástrofe

Si se evacua, recuerde llevar con usted el kit de emergencias con todos sus medicamentos, documentos médicos y suministros de emergencias para su familia. Al llegar a un refugio, dígalos a las personas a cargo que está embarazada o que tiene un niño pequeño.

Si tiene un bebé, la leche materna es el mejor alimento que puede darle después de una catástrofe. Es limpia por naturaleza, ayuda a proteger a su hijo de las enfermedades y el acto de amamantar puede ser reconfortante tanto para usted como para su bebé. Seguir amamantando a su bebé después de una catástrofe le ayudará a estimular la producción de leche.

Si está alimentando a su bebé con fórmula, se recomienda el uso de fórmula lista para usar ya que no hace falta agua para prepararla. Si no cuenta con fórmula lista para usar, prepare la fórmula en polvo o concentrada con agua embotellada durante y después de un catástrofe, ya que los suministros de agua podrían estar contaminados. Si no puede conseguir agua embotellada, use agua hervida. Cuando prepare una fórmula con agua hervida, déjela enfriar antes de dársela al bebé. Limpie siempre todos los biberones y tetinas antes de cada uso. Lávese o desinfectese las manos antes de preparar la fórmula. Si está amamantando, trate de procurarse de todas formas una fórmula lista para usar, en caso de que la emergencia afecte su producción de leche o dificulte de alguna otra forma la lactancia materna.

Estar embarazada durante y después de una catástrofe puede ser un momento estresante y perjudicial para el cuerpo. Descanse lo más que pueda, beba mucha agua limpia y coma varias veces al día. Es importante que acuda a sus citas de control prenatal ni bien haya pasado el peligro inmediato. Si no puede llegar al consultorio de su médico habitual, pregunte en el refugio de emergencia o en el hospital del lugar adónde puede dirigirse para recibir atención.

Muchas nuevas mamás se sienten más sensibles después del parto. Es posible que se sienta irritable o triste, o que llore con facilidad. Pero si este estado de ánimo dura más de 10 días después del parto, podría tener depresión posparto. Si cree que podría tener depresión posparto, llame a un profesional de la salud. Es una enfermedad grave. No tenga miedo de pedir ayuda o de hablar sobre sus sentimientos. Si en algún momento siente ganas de hacerse daño o de hacerle daño al bebé, hable con un profesional de atención médica de inmediato.

Enfrentarse a una catástrofe puede ser un momento estresante para una familia, especialmente si tiene que evacuar su casa. Si le preocupa su relación o teme por su seguridad, llame a la Línea nacional de ayuda contra la violencia doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-7233.



Foto cortesía de iStockphoto

## Los signos del parto prematuro

Después de una catástrofe, algunas mujeres pueden tener un parto prematuro, es decir, un parto que se desencadena antes de la semana 37 del embarazo. Si presenta algunos de los signos del parto prematuro, llame a su médico, vaya al hospital o dígame a la persona que esté a cargo del refugio de emergencia de inmediato:

- contracciones que le endurecen el vientre cada 10 minutos o más seguidas
- dolor leve pero constante en la parte baja de la espalda
- cambio en el color del flujo vaginal o sangrado vaginal
- cólicos que se sienten como los cólicos menstruales
- sensación de que el bebé empuja hacia abajo, lo que se conoce como presión pélvica
- cólicos intestinales con o sin diarrea



[www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org)

AN INITIATIVE OF THE  
AMERICAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION



AMERICAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION  
For science. For action. For health.



Para más información sobre  
embarazos y bebés saludables,  
visite [marchofdimes.org](http://marchofdimes.org)