



# Inundaciones: Consejos para madres y cuidadores

Las inundaciones severas están aumentando en todo el país, tanto en las zonas urbanas como rurales, y pueden ocurrir con poca antelación. Las madres y los cuidadores son a menudo los primeros en responder a las emergencias de sus familias. CARE, con 80 años de experiencia en socorrer a desastres y con un enfoque en las mujeres y niñas, sabe que la planificación es esencial para mantenerse a salvo antes, durante y después de inundaciones.

## Antes de la tormenta

### MANTENTE INFORMADA

- ☐ Presta atención a los avisos meteorológicos a través de la radio o aplicaciones móviles que puedan ocurrir antes, durante o después de las tormentas: por ejemplo—inundaciones repentinas o un aviso para hervir el agua de la llave.
- ☐ Evacúa si se te indica hacerlo o si te sientes desprotegida.

### PREPARA SUMINISTROS DE EMERGENCIA FAMILIAR

- ☐ Prepara una bolsa con artículos esenciales como alimentos, agua, linterna y chaquetas, así como artículos específicos de alimentación e higiene infantil, y artículos o juguetes de confort infantil.

## Ten cuidado al cambiarte de ubicación



### HAZ UN PLAN DE EVACUACIÓN

Las inundaciones, especialmente las repentinas, pueden ocurrir con poca antelación.

- ☐ Identifica lugares seguros a los que puedas ir fuera de la ciudad y rutas alternativas para llegar.
- ☐ Conoce los procedimientos de emergencia de la escuela o guardería de tus hijos y cómo se comunicarán contigo.
- ☐ Si no puedes evacuar, permanece donde estás.

### PROCEDE CON PRECAUCIÓN DURANTE LAS INUNDACIONES

Las inundaciones pueden ser peligrosas. Solo 6 pulgadas de agua en movimiento pueden derribar a una persona, y 12 pulgadas pueden mover un automóvil.

- ☐ Nunca camines ni conduzcas por las aguas de la inundación.
- ☐ Si vas a llevar a un niño o estás embarazada, ten mucha precaución, ya que tu equilibrio puede verse afectado, lo que aumenta tu riesgo de una caída.
- ☐ Usa zapatos resistentes, usa los pasamanos y permanece en suelo seco en lo posible.

### TRASLÁDATE HACIA ZONAS MÁS ELEVADAS

- ☐ Evita las zonas bajas que puedan inundarse rápidamente. Esto puede incluir dirigirse hacia zonas más altas de tu casa o edificio.



# Inundaciones: Consejos para madres y cuidadores

## Sé consciente de los peligros de las inundaciones

### EVITA EL AGUA DE LA INUNDACIÓN

Es probable que el agua de la inundación esté sucia, lleve bacterias y sea vulnerable a las descargas eléctricas.

- ☐ Lava las manos de los niños a menudo para evitar la propagación de gérmenes
- ☐ Limpia o desecha los juguetes contaminados por inundaciones antes de que los niños jueguen con ellos. Para los artículos que no se desinfectan fácilmente, como peluches o almohadas, tíralos a la basura.



### OJO CON EL MOHO

Las mujeres embarazadas y los niños pequeños son especialmente vulnerables al moho y las toxinas.

- ☐ El moho puede desarrollarse dentro de las 24-48 horas posteriores a la inundación, incluso si no lo ves ni hueles. Usa una mascarilla N-95 si necesitas entrar a un espacio que pueda tener moho y limita tu exposición a estas áreas.

### Ayuda ante la exposición a toxinas

*Si te preocupa que tú o tu bebé puedan haber estado expuestos a toxinas dañinas, MotherToBaby puede proporcionar apoyo inmediato:*

**Llama al:** 866-626-6847

**Mensajes de texto:** 855-999-3525

**Chat:** [www.mothersbaby.org](http://www.mothersbaby.org)

### LIMITA LA PARTICIPACIÓN EN LA LIMPIEZA

- ☐ Las personas embarazadas y los niños no deben participar en actividades de limpieza de inundaciones, especialmente cuando se trate de moho, agua sucia o trabajos pesados.





# Inundaciones: Consejos de emergencia para personas embarazadas

El embarazo requiere necesidades médicas y de bienestar específicas durante las inundaciones graves. Tomar medidas de preparación con anticipación puede ayudarte a sentirte más equipada antes, durante y después de la tormenta.

## Antes de una posible tormenta

### PLANIFICA TEMPRANO, ESPECIALMENTE SI TIENES MÁS DE 36 SEMANAS DE EMBARAZO

- ☐ Habla con tu médico con anticipación sobre:
  - Planes de evacuación y cuándo salir
  - Opciones de transporte seguras si las carreteras se inundan
  - Necesidades específicas de vivienda
  - Cómo acceder a la atención prenatal si se cierran las clínicas u hospitales



### PROTEGE DOCUMENTOS MÉDICOS IMPORTANTES

- ☐ Ten una copia física de tu plan de parto, detalles clave sobre tu historial médico e información de contacto para tu proveedor de atención médica.
- ☐ Guárdalo en una bolsa o recipiente impermeable.

### AÑADE ARTÍCULOS ADICIONALES A TU BOLSO DE HOSPITAL

- ☐ Empaca un bolso de hospital que pueda funcionar como tu botiquín de emergencias.
  - Incluye estos elementos esenciales: agua, alimentos no perecibles, linterna, radio, botiquín de primeros auxilios, dinero en efectivo, suministros de lactancia, vestimenta/artículos para la lluvia.

### MANTENTE PREPARADA PARA DIFERENTES AVISOS

- ☐ Monitorea las alertas meteorológicas y alertas de inundaciones a través del sistema de alertas de tu condado.
- ☐ Sal temprano si se recomienda la evacuación, especialmente durante la última etapa del embarazo.



# Inundaciones: Consejos de emergencia para personas embarazadas

## Navegando los riesgos de las inundaciones

### PRIORIZA LA HIDRATACIÓN, EL DESCANSO Y LA CALMA

- ☐ Asegúrate de beber agua limpia y potable. Las inundaciones pueden dañar los sistemas del agua. Consulta el sitio web de tu condado para estar al tanto de avisos.
- ☐ Si es posible, evita las actividades de limpieza, especialmente las que involucren moho o levantar artículos pesados.
- ☐ Si necesitas ayuda en actividades de limpieza, llama al 2-1-1 para pedir apoyo.

### EVITA LA EXPOSICIÓN AL AGUA DE LA INUNDACIÓN

- ☐ El agua de las inundaciones puede contener bacterias, químicos y desechos que pueden ser dañinos para ti y tu bebé.
- ☐ Usa zapatos de punta cerrada, botas de goma y cualquier otro equipo protector impermeable si tienes que pasar a través del agua estancada.



### REANUDA LA ATENCIÓN PRENATAL CUANDO SEA POSIBLE

- ☐ Comunícate con tu médico si se produce alguna interrupción a tu atención médica.



## Recibe apoyo virtual

**JustBirthSpace.org** proporciona apoyo nacional de llamadas y mensajes de texto que pueden ayudar a conectarte con el cuidado de doulas y/o ayudarte a localizar servicios adicionales si te encuentras desplazada.

- ☐ Si te sientes enferma de alguna manera después de haberte expuesto, notifica a tu proveedor de atención médica inmediatamente y avísales que estás embarazada.

## Pon atención a cualquier síntoma

### CONOCE LOS SIGNOS DE EMERGENCIA DURANTE EL EMBARAZO

- ☐ Síntomas de preeclampsia o eclampsia: (dolores de cabeza persistentes, mareos, cambios en la visión, hinchazón extrema de las manos, los pies o la cara, dolor en la parte superior derecha del pecho, dificultad para respirar)
- ☐ Fiebre de 100.4°F (38°C) o más
- ☐ Ideas de hacerte daño a ti misma o a tu bebé
- ☐ Náuseas y vómitos intensos
- ☐ Dolor abdominal intenso que no va
- ☐ Flujo vaginal anormal o sangrado abundante antes y/o después del parto
- ☐ Movimiento reducido del bebé fuera de sus patrones típicos