

¿ESTÁ PREPARADO?

*Una iniciativa de la American Public
Health Association y March of Dimes*

Cómo crear un kit para embarazadas y familias con bebés en situaciones de desastres

Los padres, las personas que cuidan a otras y las mujeres embarazadas deben tomar medidas adicionales para mantener su seguridad, y la de su familia, durante los desastres. Cualquiera sea la clase de emergencia, es importante estar preparada creando un kit para desastres.

Planee sus suministros de emergencia

Todas las familias deben tener guardado en su casa un suministro de alimentos y agua que les dure al menos tres días, y calcular un mínimo de un galón de agua por persona, por día. Si tiene espacio, los expertos recomiendan tener un suministro de alimentos y agua que duren una semana. Escoja alimentos que no tengan que refrigerarse ni con un contenido alto de sal. Sus reservas deben incluir también linternas, un abridor de latas manual, una radio, baterías y copias de documentos importantes. Dependiendo de las necesidades de su familia, también puede necesitar artículos como artículos médicos, alimentos para mascotas o solución para lentes de contacto.

Si es demasiado costoso comprar a la vez todos los alimentos y agua para sus reservas, compre uno o dos artículos cada vez que vaya al supermercado. Acumule vegetales enlatados, pañales o alimentos para bebés cuando estén en oferta. Las tiendas "club" que venden al por mayor también pueden ahorrarle dinero, en especial si comparte las cajas grandes con una amiga, compañera de trabajo o vecina, quien puede ser su "compañera de preparación para desastres".

Una vez que haya acumulado sus reservas, guárdelas donde no sea fácil "tomar prestados" artículos cuando se quede sin toallitas húmedas o necesite pañales. Recuerde: ¡sus reservas son para emergencias!

Suministros especiales para su kit de preparación para desastres

Reúna un kit de emergencia para su familia que incluya artículos como linternas, baterías, botiquín de primeros auxilios, alimentos y comida.

Si está embarazada, su kit también debe tener:

- Alimentos nutritivos, como barras de proteína, nueces, frutas secas y granola
- Ropa de embarazo y ropa para el bebé
- Vitaminas prenatales y otros medicamentos
- Agua embotellada extra
- Artículos para un parto de emergencia, tales como toallas limpias, tijeras afiladas, jeringa de bulbo para bebés (aspirador nasal), guantes médicos, dos cordones blancos de zapatos, sábanas y toallas higiénicas femeninas
- Dos mantas
- Zapatos cerrados

Si tiene un bebé, su kit también debe incluir:

- Un termómetro
- Copias del historial de vacunaciones
- Toallitas antibacterianas y desinfectante para manos
- Detergente para platos
- Una cuna portátil
- Comida para bebés en bolsitas exprimibles o frascos y cucharas pequeñas desechables
- Dos mantas para bebé
- Mudas de ropa extra para el bebé y zapatitos para un bebé más grande

- Cargador canguro o mochilas para bebés
- Pañales, toallitas húmedas y crema para tratar la dermatitis del pañal
- Medicamentos y remedio infantil para aliviar el dolor, como ibuprofeno o acetaminofeno
- Tacitas desechables
- Fórmula lista para usar en latas o frascos de porción individual*

**Para usar si fuera necesario por razones médicas*

Cuidado y alimentación del bebé durante los desastres

Tal vez no sea posible usar la carriola o el coche del bebé si hay escombros en el suelo, por eso es esencial tener un cargador canguro o mochila para bebés.

La lactancia materna es el mejor alimento para su bebé. La leche materna es naturalmente pura, ayuda a proteger a su bebé de enfermedades y puede reconfortar tanto a usted como a su bebé. Si usted depende de la leche materna que se saca, asegúrese de saber cómo hacerlo manualmente y cómo dársela a su bebé en una taza. Sin agua potable, no es posible limpiar los sacaleches y sin refrigeración no es posible guardar la leche materna.

Las madres lactantes pueden seguir produciendo leche durante eventos estresantes como los desastres. Es importante que las madres lactantes ingieran alimentos y líquidos extra, pero aun aquellas que no han comido pueden dar pecho. Mantener a su bebé abrigado y cerca de usted le brindará protección adicional.

Si fuera necesario darle fórmula infantil a su bebé por razones médicas durante un desastre, se recomienda la fórmula lista para consumir. Es posible que no haya agua potable disponible para mezclarla con la fórmula en polvo ni para lavar biberones y tetinas. Es preferible darle la leche a su bebé de una tacita desechable. Hasta los bebés más pequeños pueden tomar de una taza. Si se corta la electricidad, no será posible refrigerar la leche de fórmula no usada, por eso lo mejor es tener pequeños envases de fórmula.

Almacenamiento de sus suministros de emergencia

- Lo mejor es guardar todos los suministros juntos en caso de que tenga que evacuar rápidamente, como sucede durante un huracán.
- Guarde sus reservas en algún lugar de fácil acceso en caso de emergencia. Lo ideal es un lugar fresco y oscuro. Tenga cuidado de no guardar sus alimentos cerca de solventes o limpiadores que puedan perder o transferir vapores, ni en un área de la casa en peligro de inundación.
- Conserve sus suministros juntos en una caja o contenedor de plástico con cierre hermético para protegerlos de la humedad o de las plagas.
- En un apuro, puede usarse la canasta de la ropa para lavar como contenedor práctico.
- Chequee sus suministros con frecuencia para asegurarse de que no haya fugas o estén vencidos. Una sugerencia útil es actualizar sus reservas de emergencia dos veces al año cuando cambia la hora.

Reimpreso con el permiso de la campaña *Get Ready* de APHA.

