Embarazo y desastres naturales

Esta hoja trata sobre la exposición a desastres naturales en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en estudios de investigación publicados. No debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es un desastre natural?

Un desastre natural es un evento que resulta de procesos naturales de la Tierra. Puede afectar en gran medida la salud y la seguridad de una persona. Algunos ejemplos de desastres naturales son huracanes, terremotos, inundaciones e incendios forestales.,

¿Cómo puedo prepararme para un desastre natural?

La preparación es clave para las mujeres embarazadas porque se las considera una población vulnerable en esos tiempos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y el Gobierno de Estados Unidos tienen información útil para ayudar a superar un desastre:

- Seguridad ante desastres naturales para futuros padres y nuevos padres: https://www.samhsa.gov/resource/dbhis/disaster-safety-expecting-new-parents
- Mensajes de seguridad para embarazadas, mujeres en posparto y que amamantan durante desastres naturales y condiciones climáticas intensas: https://www.cdc.gov/reproductive-health/emergency-preparation-response/safety-messages.html
- Información para prepararse para desastres naturales como inundaciones, huracanes, terremotos: https://www.ready.gov/

Estoy embarazada. ¿Cuáles son algunas exposiciones que podrían producirse durante un desastre natural o después de él?

Vacunas

Las vacunas se administran para proteger a las personas de enfermedades graves. Algunas que podrían recomendarse después de un desastre natural son las de hepatitis A, hepatitis B y tétanos. Si está al día con estas vacunas, puede que no necesite volver a recibirlas. Mantenga su registro de vacunación en un lugar seguro y llévelo cuando vea a su proveedor de atención médica, en especial si necesita trasladarse a una nueva área. Sus proveedores de atención médica o las autoridades sanitarias pueden recomendar otras vacunas. En MotherToBaby hay una hoja informativa sobre vacunas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/las-vacunas/

Infecciones

Puede haber riesgos de infecciones después de un desastre natural. Comer alimentos o beber agua contaminados, las lesiones físicas o el hacinamiento en refugios pueden aumentar las probabilidades de infección. Siga las recomendaciones de las autoridades de salud para reducir su riesgo. Si cree que ya tiene una infección, hable con su proveedor de atención médica de inmediato. Asegúrese de seguir sus consejos para tratarla.

Medicamentos

Si toma medicamentos, guárdelos en un lugar seguro y continúe tomándolos según las indicaciones. Si tiene una afección que necesita monitoreo y no puede comunicarse con su proveedor de atención médica, informe a las autoridades tan pronto como sea seguro hacerlo. Es posible que deba tomar otros medicamentos si tiene una infección u otra enfermedad. Comuníquese con MotherToBaby (https://mothertobaby.org/es/contactar/ o al 866-626-6847) si tiene preguntas sobre medicamentos específicos.

Enfermedad transmitida por mosquitos

Durante un desastre natural o después de él, puede haber más mosquitos en el área. El uso correcto de repelente de insectos es importante para ayudar a protegerse contra las infecciones que transmiten, como:

- zika: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/virus-de-zika/
- virus del Nilo Occidental: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-infeccion-del-virus-del-nilo-occidetal/
- malaria: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/malaria/
- dengue: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/dengue/

Repelente de insectos

Se recomienda para mujeres embarazadas o que amamantan. Úselo como se indica en la etiqueta. El ingrediente activo más común en los repelentes de insectos es el DEET. Puede hallar más información en nuestras hojas de datos:

- DEET: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/deet-nn-ethyl-m-toluamide/
- Repelentes de insectos generales: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/repelente-de-insectos/

Otras formas de reducir la probabilidad de picadura de mosquito incluyen usar pantalones largos, camisas de manga larga, sombrero y zapatos.

Productos de limpieza

Cuando se usan como se indica en la etiqueta, no se espera que los productos domésticos comunes aumenten los riesgos para su embarazo. Para ayudar a reducir la exposición de la piel, use el tipo de guantes recomendados en la etiqueta. Lávese bien las manos después de usar productos de limpieza.

Sustancias químicas y contaminantes

Si cree que puede haber estado expuesto a sustancias químicas nocivas o contaminantes y tiene síntomas o inquietudes, comuníquese con su proveedor de atención médica y con el Centro de control de envenenamiento lo antes posible. Puede comunicarse con el centro de control de envenenamiento en línea en https://www.poison.org/ o por teléfono al
1-800-222-1222.

Plomo

Si se ha expuesto al plomo, hable con su proveedor de atención médica. En MotherToBaby hay una hoja de datos sobre plomo en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/el-plomo/

Agua

El suministro de agua puede no ser seguro de usar después de un desastre natural. Las autoridades locales le dirán si el que tiene es seguro para beber, cocinar o bañarse. Se puede recomendar beber agua embotellada. Si no hay agua embotellada disponible, use agua hervida si el departamento de salud pública local dice que está bien. Llevar el agua a ebullición durante 1 minuto matará a la mayoría de los organismos que causan enfermedades, aunque no eliminará los productos químicos. No use agua que haya sido tratada con yodo a menos que no tenga agua embotellada y no

pueda hervirla. Si no tiene agua limpia para lavarse las manos, use desinfectantes para manos a base de alcohol.

Estrés

El estrés es la forma en la que el cuerpo reacciona ante algo que es inusual, peligroso, desconocido o perturbador. Sentir estrés es muy común durante desastres naturales. Cuando uno está estresado, el cuerpo atraviesa cambios físicos y químicos. Algunos de los síntomas pueden incluir dolor de pecho, frecuencia cardíaca acelerada, problemas respiratorios, dolores de cabeza, problemas de visión, confusión, ansiedad, pena, negación, miedo o preocupación. Vea nuestra hoja informativa sobre estrés en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/el-estres/. Además, la Línea de Ayuda en Caso de Desastre (teléfono: 1-800-985-5990, es una línea directa nacional disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, dedicada a brindar asesoramiento inmediato en caso de crisis a personas que experimentan angustia emocional relacionada con cualquier desastre natural o causado por el hombre.

Moho

Los mohos son hongos que se pueden encontrar tanto en interiores como en exteriores. Crecen mejor en lugares cálidos, húmedos y mojados. Algunos pueden producir sustancias llamadas toxinas. En ciertas personas, la exposición a las toxinas del moho puede causar síntomas como congestión nasal, irritación ocular, erupciones cutáneas, sibilancias, fiebre o dificultad para respirar. Para obtener más información sobre el moho, vea nuestra hoja de datos en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/el-moho/.

Lactancia materna después de un desastre natural:

Si es posible, siga amamantando incluso después de un desastre natural. La leche materna puede ayudar a proteger a los bebés contra las infecciones. Para obtener más información, vea nuestra hoja «Lactancia materna después de un desastre natural» en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-lactancia-despues-de-desastre-natural/. Si tiene alguna pregunta sobre un medicamento específico, infección u otra exposición durante la lactancia, comuníquese con un especialista de MotherToBaby. Asegúrese de aclarar con su proveedor de atención médica todas sus preguntas sobre lactancia.

Haga clic aquí para acceder a las referencias.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, mayo 1, 2025.