

Desastres naturales durante el embarazo

Esta hoja trata sobre la exposición a desastres naturales durante el embarazo y la lactancia. Esta información 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?

Los desastres naturales son eventos que resultan de procesos naturales de la Tierra. Pueden afectar en gran medida la salud y la seguridad de una persona. Algunos ejemplos de desastres naturales incluyen huracanes, terremotos, inundaciones e incendios forestales.

¿Cómo puedo prepararme para un desastre natural?

La preparación es clave para las personas que están embarazadas porque son consideradas una población vulnerable en estos tiempos. Los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) y el gobierno de Estados Unidos tienen información útil para ayudarlo a superar un desastre:

- Natural Disaster Safety for Expecting and New Parents: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/features/disaster-planning-parents/index.html>.
- Safety Messages for Pregnant, Postpartum, and Breastfeeding People During Natural Disasters and Severe Weather: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/emergency/safety-messages.htm>.
- Información para prepararse para desastres naturales como inundaciones, huracanes, terremotos: <https://www.ready.gov/>

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

Vacunas

Las vacunas se administran para proteger a las personas de enfermedades graves. Las vacunas que podría recibir después de un desastre natural incluyen hepatitis A, hepatitis B, tétanos y/o COVID-19. Si está al día con estas vacunas, es posible que no necesite volver a recibirlas. Mantenga su registro de vacunación en un lugar seguro y llévelo con usted cuando vea a su proveedor de atención médica, especialmente si necesita mudarse a una nueva área. Sus proveedores de atención médica o las autoridades sanitarias pueden recomendar otras vacunas. MotherToBaby tiene una hoja informativa sobre las vacunas en <https://mothertobaby.org/fact-sheets/vaccines-pregnancy/>.

- El CDC tiene recomendaciones para las personas embarazadas en lo que respecta a COVID 19 y desastres naturales: https://www.cdc.gov/disasters/covid-19/information_for_specific_groups.html#pregnant.
- MotherToBaby tiene una sección sobre COVID 19, que incluye hojas informativas, blogs y podcasts aquí: <https://mothertobaby.org/pregnancy-breastfeeding-exposures/covid-19/>.

Infecciones

Puede haber riesgos de infecciones después de un desastre natural. Beber alimentos o agua contaminados, las lesiones físicas y/o el hacinamiento en los refugios pueden aumentar las posibilidades de infección. Siga las recomendaciones de las autoridades sanitarias para reducir sus posibilidades de contraer una infección. Si cree que ya tiene una infección, hable con su proveedor de atención médica de inmediato. Asegúrese de seguir sus consejos sobre el tratamiento de su infección.

Medicamento

Si toma medicamentos, guárdelos en un lugar seguro y continúe tomándolos según las indicaciones. Si tiene una afección que necesita control 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/contact-expert/> o 866.626.6847) si tiene preguntas sobre medicamentos específicos.

Enfermedad transmitida por mosquitos

Durante o después de un desastre natural, puede haber más mosquitos alrededor. El uso correcto del repelente de insectos es importante para ayudar a protegerse contra las infecciones transmitidas por mosquitos, como

- Zika: <https://mothertobaby.org/fact-sheets/zika-virus-pregnancy/>
- Virus del Nilo Occidental: <https://mothertobaby.org/fact-sheets/west-nile-virus-infection-pregnancy/>
- Paludismo: <https://mothertobaby.org/fact-sheets/malaria/>

Repelente de insectos

El repelente de insectos se recomienda para las personas que están embarazadas o amamantando. Úselo como se indica en la etiqueta. El ingrediente activo más común en los repelentes de insectos es el DEET. Consulte nuestras hojas informativas para obtener más información:

- DEET: <https://mothertobaby.org/fact-sheets/deet-nn-ethyl-m-toluamide-pregnancy/>
- Repelentes de insectos generales: <https://mothertobaby.org/fact-sheets/insect-repellents/>.

Otras formas de reducir la probabilidad de que te pique un mosquito incluyen usar pantalones largos, camisas de manga larga, un sombrero y zapatos.

Productos de limpieza

Cuando se usan como se indica en la etiqueta, no se espera que los productos de limpieza 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 del producto. Lávese bien las manos después de usar productos de limpieza.

Químicos/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 intoxicaciones lo antes posible. Puede comunicarse con Poison Control en línea en <https://www.poison.org/> o llamando al 1-800-222-1222.

Plomo

Si ha estado expuesto al plomo, hable con su proveedor de atención médica. MotherToBaby tiene una hoja informativa sobre el plomo en <https://mothertobaby.org/fact-sheets/lead-pregnancy/>

Agua

Es posible que el suministro de agua no sea seguro de usar después de un desastre natural. Las autoridades locales le dirán si su suministro de agua es seguro para beber, para cocinar o para 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, pero 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 que el cuerpo reacciona ante algo que es inusual, peligroso, desconocido o perturbador. Cuando está bajo estrés, su cuerpo pasa por cambios físicos y químicos. Algunos de los síntomas del estrés pueden incluir dolor de pecho, frecuencia cardíaca acelerada, problemas respiratorios, dolores de cabeza, problemas de visión, confusión, ansiedad, pena, negación, miedo o preocupación. Consulte nuestra hoja informativa sobre el estrés en

<https://mothertobaby.org/fact-sheets/stress-pregnancy/>. Además, la Línea de ayuda para casos de desastre, **1-800-985-5990**, es una línea directa nacional disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, dedicada a brindar asesoramiento inmediato en caso de crisis para las personas que están experimentando angustia emocional relacionada con cualquier problema natural o humano. -causó desastre.

Moho

Los mohos son hongos que se pueden encontrar tanto en interiores como en exteriores. Crecen mejor en lugares cálidos, húmedos y húmedos. Algunos mohos pueden producir sustancias llamadas toxinas. En algunas personas, la exposición a las toxinas del moho puede causar síntomas como congestión nasal, irritación de los ojos, erupciones cutáneas, sibilancias, fiebre o dificultad para respirar. Para obtener más información sobre el moho, consulte nuestra hoja informativa en <https://mothertobaby.org/fact-sheets/mold-pregnancy/>.

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 de las infecciones. Para obtener más información, consulte nuestra hoja Lactancia materna después de un desastre natural en <https://mothertobaby.org/fact-sheets/breastfeeding-natural-disaster/>. Si tiene alguna pregunta sobre un medicamento específico, infección u otra exposición durante la lactancia, comuníquese con un especialista de MotherToBaby. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://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). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye esperma.* Copyright de OTIS, abril 1, 2023.