



HARVARD T.H. CHAN
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

C-CHANGE

CENTER FOR CLIMATE, HEALTH,
AND THE GLOBAL ENVIRONMENT



Caja de herramientas para clínicas a la vanguardia de la resiliencia climática

Módulo de

Riesgos climáticos en general

en colaboración con





Índice

Cómo utilizar este juego de herramientas	3
Para pacientes	
Preparación de una mochila con artículos de emergencia	6
Haga un plan para cortes de electricidad	9
Para cuidadoras y cuidadores	
Guía general de riesgos	11
Para personal de salud	
Plantillas de documentación	16
Preparación individual para emergencias	33
Para personal administrativo	
Funciones y responsabilidades esenciales	35
Monitoreo de riesgos climáticos	37
Preparación y respuesta ante cortes de suministro eléctrico en centros de salud	41
Guía y lista de verificación de reparación y reingreso a las instalaciones después de tormentas o inundaciones	46

Cómo utilizar esta caja de herramientas

Esta caja de herramientas para clínicas a la vanguardia de la resiliencia climática incluye una gran variedad de recursos para distintas situaciones de peligro. Contiene más material del que se puede leer de una sola vez. Las sugerencias presentadas a continuación podrían ayudarle a utilizar los recursos de la mejor manera pues se basan en comentarios, grupos focales y entrevistas con personal de clínicas que implementaron versiones anteriores de los materiales integrados en las herramientas.

Designe a una persona responsable de resiliencia climática

Designe a una persona de su clínica como responsable de resiliencia climática, que tenga la disponibilidad de:

- Dedicar tiempo a revisar estos documentos en detalle.
- Identificar qué materiales serán más útiles para colegas de diferentes áreas de la organización.
- Vigilar las amenazas meteorológicas inminentes.
- Registrarse para recibir alertas de distintos sistemas, si así lo desea.

Puede encontrar información más detallada en **Funciones y responsabilidades esenciales**.

Identifique la estrategia de interacción de su clínica

Programe una reunión con miembros de su equipo de atención médica para decidir cómo les gustaría utilizar en sus instalaciones los recursos clínicos y para pacientes. Las clínicas que se encuentran a la vanguardia de la resiliencia climática y que participaron en la creación de estas herramientas las utilizan para distintos fines, entre ellos los siguientes:

- Informar al personal clínico de los impactos de los riesgos climáticos y los enfoques que pueden utilizar al dar consejería a sus pacientes.
- Asegurarse de que las copias impresas de los materiales orientados a pacientes sean de fácil acceso junto con otros materiales de consejería utilizados en la clínica.
- Añadir materiales orientados a pacientes a los documentos electrónicos del resumen posterior a una visita para que sean fáciles de distribuir junto con otras secciones de dicho resumen.
- Imprimir los materiales orientados a pacientes y dejarlos en un lugar visible de la sala de espera.
- Llevar a cabo sesiones de instrucción sobre el contenido de esta caja de herramientas con personal clínico y administrativo o pacientes.
- Designar un miembro específico del equipo de atención médica para que pregunte acerca de los peligros relevantes a pacientes de la clínica y les proporcione materiales informativos. Dicha tarea podría incluir, por ejemplo, a personal médico, de enfermería, trabajador social, farmacia y salud comunitaria, entre otros.

Adapte estos recursos a las necesidades de su institución

En algunos casos, podría ser conveniente modificar los detalles de estas herramientas para satisfacer las

necesidades específicas de su organización o para reflejar su situación local. Por ejemplo, se podría:

- Añadir información más detallada sobre cómo entrar en contacto con autoridades locales.
- Proporcionar información sobre recursos específicos a nivel de ciudad, condado o estado.
- Proporcionar información acerca de políticas y prácticas específicas de su institución.
- Proporcionar información sobre recursos existentes dentro de su comunidad; por ejemplo, cómo encontrar centros de enfriamiento disponibles en su ciudad o poblado.

La manera más sencilla de lograrlo es modificar las **plantillas de documentación** que se le proporcionan, las mismas que puede importar para usarlas en los resúmenes posteriores a las visitas, para sus pacientes.

Por otra parte, podría resultarle de utilidad crear un folleto por separado con una lista de recursos locales y números telefónicos para acompañar los materiales de esta caja de herramientas.

Integre estos recursos a su sistema electrónico de registro de salud

Quizá le resulte de utilidad integrar estos recursos a su sistema electrónico de registro de salud.

- Le invitamos a incluir los PDF y el contenido adjuntos en los resúmenes posteriores a las visitas. Otra opción sería vincularlos a documentos internos de referencia institucionales o a sus bases de datos.
- Incluimos un conjunto de plantillas de documentación que puede importar fácilmente a su sistema electrónico de registro de salud.
- Si necesita soporte de integración más avanzado, que incluya por ejemplo la creación de plantillas de estos materiales dentro de su sistema electrónico de registro de salud, podríamos ayudarle a lograrlo al entregarle el contenido en un formato más compatible. Favor de ponerse en contacto con nuestro equipo para obtener más información.

Comparta sus experiencias e ideas

A muchas de las clínicas que ayudaron a desarrollar estos materiales les pareció de utilidad intercambiar reflexiones y aprendizajes sobre la manera en que utilizaban los recursos contenidos en estas herramientas. Si desea compartir alguna idea o experiencia, por favor comuníquese con nuestro equipo. Tenga en cuenta que en algunos casos podríamos compartirlas con otras clínicas o personal de atención a la salud aunque le daríamos crédito a usted y a su institución, si así lo desean. A continuación presentamos algunos ejemplos de las ideas que puede compartir:

- Una descripción de la manera en que ha utilizado un recurso específico de la caja de herramientas.
- Una anécdota sobre un riesgo climático que haya enfrentado con éxito.

Efectuar reevaluaciones periódicas

Podría convenirle efectuar una reevaluación periódica de sus actividades de resiliencia climática. Podría realizarlas, por ejemplo:

- Una vez al año, a finales del otoño, cuando haya disminuido el peligro de riesgos climáticos.
- Después de eventos específicos relacionados con el clima, tales como huracanes u olas de calor, a fin de revisar y aprender de lo experimentado en esos momentos.



Preparación de una mochila con artículos de emergencia

Para pacientes

Una mochila de emergencia ya preparada y lista para llevar le ayudará a tener en un solo lugar todo lo necesario para llevar consigo en caso de una emergencia climática extrema y en especial, si es inesperada. Piense qué artículos necesitará cuando esté lejos de su hogar (por ejemplo, en un refugio de emergencia).

También se recomienda tener una mochila para quedarse en casa por si que tiene refugiarse ahí mismo. Incluya los suministros que necesite para quedarse en casa por 7 días posiblemente sin electricidad, ni calefacción. El contenido debe ser similar al de la mochila de emergencia para llevar.

A continuación se presenta una lista de las cosas que debe tener preparadas en caso de una emergencia. Algunas sólo las necesitan niñas, niños o mascotas, o usted si tiene que salir de su casa. Tenga todo junto, por ejemplo, en una sola bolsa, para que pueda tomarla fácilmente cuando lo necesite. También puede comprar mochilas fabricadas por distintas compañías para ese fin.

Agua y comida

- ☐ Agua embotellada (por lo menos 1 galón (4 litros) por persona, por día)
- ☐ Alimentos no perecederos para al menos 3 días.
- ☐ Abrelatas manual (de ser necesario)
- ☐ Vasos, platos y utensilios desechables
- ☐ Agua y alimento para su mascota

Comunicación

- ☐ Batería o cargador adicional para teléfono celular
- ☐ Lista de números de teléfono de emergencia, incluido el teléfono de alguien que viva fuera de su estado
- ☐ Mapas locales, marcados con al menos 2 rutas de evacuación y puntos de encuentro
- ☐ Radio (con pilas de repuesta o de manivela o energía solar)

Bebés y niñas y niños pequeños

- ☐ Biberón y fórmula infantil (y agua para mezclarla) para 3 días por lo menos
 - Fórmula líquida ya preparada y en biberones de una sola porción (de ser posible)
 - Para preparar la fórmula de manera segura, use una estufa de campamento, combustible y una olla para hervir agua / desinfectar
- ☐ Pañales y toallitas húmedas para al menos 3 día
- ☐ Papel y lápiz
- ☐ Libros, juegos, rompecabezas

Puede consultar <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/checklists/kids-and-families.html> para encontrar más información para mochilas con artículos de emergencia para familias, niñas y niños

Mascotas

- ☐ Alimento para su mascota para al menos 3 días
- ☐ Agua para su mascota para al menos 3 días
- ☐ Cama para su mascota
- ☐ Jaula para su mascota; algunos refugios sólo permiten la entrada de mascotas dentro de su jaula
- ☐ Medicinas, juguetes y demás suministros para su mascota

Cuestiones financieras

- ☐ Copias de documentos importantes (identificación, pólizas de seguro, registros de cuentas bancarias) en una bolsa o caja portátil a prueba de agua o en su teléfono, en la nube o en una memoria USB
- ☐ Dinero en efectivo

Salud y seguridad

- ☐ Medicamentos con receta (suficientes para 7 días)
 - Si surte las recetas con anticipación (en ocasiones, las compañías de seguros pueden cubrir las recetas hasta una semana antes), entonces puede crear una reserva de medicinas para casos de emergencia.
 - Tenga una lista por escrito de sus medicamentos, preferiblemente plastificada o en una bolsa impermeable. La lista ayudará al personal médico a volver a surtir sus medicamentos si los pierde o necesita reabastecerlos por periodos prolongados.
- ☐ Anteojos o lentes de contacto adicionales
- ☐ Botiquín de primeros auxilios (banditas adhesivas, antiséptico, gasa, tela adhesiva, etcétera.)
- ☐ Extintor
- ☐ Silbato para pedir ayuda
- ☐ Linterna con pilas de repuesta
- ☐ Saco de dormir/manta abrigadora para cada persona
- ☐ Cambio de ropa para cada persona, incluida camisa de manga larga, pantalones largos, guantes de trabajo y zapatos resistentes
- ☐ Tampones o toallas sanitarias
- ☐ Toallitas húmedas
- ☐ Desinfectante para manos

Otras consideraciones

- ☐ Un juego adicional de llaves del coche o de la casa

- ☐ Llave inglesa o alicate para cerrar el suministro de servicios públicos
- ☐ Bolsas de basura y amarras de plástico
- ☐ Fósforos o encendedor en un recipiente impermeable

Si desea mayor información, consulte: <https://www.elsolnec.org/wp-content/uploads/2020/08/ENG-Disaster-Ready-Guide.pdf>

Notas:



Haga un plan para cortes de electricidad (apagones)

Para pacientes

Los fenómenos climáticos extremos suelen provocar cortes de energía que, a su vez, ocasionan problemas para el uso de dispositivos que dependen de la electricidad y la refrigeración. Por consiguiente, pueden afectar la salud.

- ☐ Veré si puedo registrarme para recibir alertas locales de cortes planificados de electricidad. Por ejemplo, en California, las personas pueden registrarse para recibir [alertas de cortes de energía de PG&E para proteger la seguridad pública](#).
- ☐ Trataré de conservar la electricidad cuando haga mucho calor. Dicha medida puede ayudar a prevenir apagones.
- ☐ Si utilizo **equipos médicos que dependen de electricidad o baterías**, tendré un plan alternativo para poder usarlos si se corta la luz.

Si se va la luz:

- ☐ Usaré mi generador de electricidad alterna
- ☐ Tendré una batería reserva en mi casa que estará completamente cargada
- ☐ Evacuaré la casa e iré a un lugar con electricidad
- ☐ Si tengo **medicamentos que requieren refrigeración**, prepararé una hielera con hielo o bolsas refrigerantes para almacenarlos, así como un termómetro para verificar la temperatura dentro de la hielera.
- ☐ Si saco agua de un **pozo con una bomba eléctrica**, tendré un plan alternativo para almacenar suficiente agua para beber si se va la electricidad.

Si se va la luz:

- ☐ Tendré ____ galones/ ____ litros de agua embotellada en mi casa (al menos 1 galón/4 litros) por persona, por día).
- ☐ Tendré ____ comidas que no requieran cocción (varios días de alimentos no perecederos, por persona).
- ☐ Evacuaré la casa e iré a un lugar seguro antes de que ocurra un corte de energía o que una inundación impida la evacuación.

Después de un fenómeno climático extremo, me convendría solicitar que analizaran el agua de **mi pozo para detectar contaminación** antes de beberla. Para ello, puedo comunicarme con el departamento de salud local para que tomen y analicen muestras del agua para detectar contaminantes. Otra opción es llamar al oficial de certificación de laboratorios del estado para que me proporcionen los datos de un laboratorio certificado cercano para llevar una muestra para análisis. Puedo encontrar más información llamando a la línea directa de agua potable segura de la EPA (1-800-426-4791).

- ☐ Si mi **calefacción o aire acondicionado son eléctricos**:
 - No calentaré mi casa quemando combustibles como leña o propano en el interior
 - No usaré un horno o estufa de gas para calentar mi casa
 - No usaré un generador de electricidad ni una parrilla de gas en el interior
 - No encenderé mi automóvil para prender el aire acondicionado con la puerta del garaje cerrada

*La razón es que todo ello podría ocasionarle envenenamiento por **monóxido de carbono**, que puede ser letal.*

Si tengo demasiado frío o calor porque la calefacción o el aire acondicionado no funcionan como resultado de un corte de electricidad, iré a algún lugar que tenga calefacción o aire acondicionado.

Si tengo demasiado frío durante un corte de energía, iré a: _____

Si tengo demasiado calor durante un corte de energía, iré a: _____

Si necesito ayuda para ir a un lugar con calefacción o aire acondicionado, puedo llamar a:

Nombre

Teléfono

1. _____

2. _____

3. _____

Notas:



Guía general de riesgo climáticos

Para cuidadoras y cuidadores

Independientemente de si usted cuida a menores, a familiares con problemas médicos complicados o de edad avanzada, a personas con movilidad limitada o con problemas de salud mental u otras necesidades específicas o especiales, debe pensar en cómo ayudarlo a prepararse y preservar su seguridad durante las emergencias cada día más frecuentes resultado del cambio climático.

Esta guía busca brindarle una lista simple de aspectos a considerar. Será más eficaz si habla de ello con la persona a la que cuida y con su equipo de atención médica. De ser posible, hable de ello ahora mismo, así de suceder algún evento, ya estará preparado.

Entérese de peligros locales y riesgos a la salud

Con el cambio climático, se han vuelto más peligrosos fenómenos como olas de calor, huracanes, inundaciones, incendios forestales y eventos de humo de dichos incendios. Pueden ocasionar problemas de salud, especialmente en personas muy jóvenes o de edad muy avanzada, en embarazadas y en quienes viven con discapacidades o con ciertas afecciones médicas o de salud mental.

Sin importar donde vive actualmente, hay uno o más peligros para la salud derivados del clima que debe conocer. La mayoría de las personas en los Estados Unidos corren riesgo por el calor y el humo de incendios forestales y muchas más viven con el peligro de sufrir inundaciones. Las situaciones de riesgo dependen de la geografía local. Si vive en la parte sur o este del país, posiblemente enfrente la llegada de huracanes.

Qué puede hacer:

- Entérese de los riesgos que son más peligrosos para su ubicación. Las hojas de información para pacientes, incluidas en esta caja de herramientas, le indicarán dónde encontrar información sobre cada peligro. Si desea más detalles al respecto, los materiales para personal de atención médica tienen información adicional que podría resultarle útil.
- Revise las hojas de información para cada peligro dirigidas a pacientes.
- Escriba una lista de los peligros (calor, inundaciones, incendios, humo y huracanes, por ejemplo) a los que debe prestar atención.
- Escriba una lista de problemas médicos relacionados con cada peligro en los que debe pensar para ayudar a la persona que tiene bajo su cuidado.
- Pida más información a su equipo de atención médica. Pueden ayudarlo a entender cómo afectaría cada uno de esos peligros a la persona que tiene bajo su cuidado.

Prepare un plan con anticipación para prevenir problemas médicos

Puede prevenir muchos de los problemas de salud ocasionados por incendios forestales, humo, calor, inundaciones y huracanes si planifica con anticipación y toma medidas específicas. Además, puede ayudar a la persona a quien cuida a mantenerse segura y a evitar lesiones o problemas de salud.

- Hable con su equipo de atención médica para ver cómo preparar un plan para la persona a quien cuida. Le pueden ayudar a decidir qué consideraciones son las más importantes para el/ella.
- Asegúrese de que la persona a quien cuida tenga suficientes medicamentos a la mano para superar un desastre relacionado con el clima y sus secuelas inmediatas, durante las cuales posiblemente no haya farmacias abiertas.
- Asegúrese de que la persona bajo su cuidado viva en un lugar donde se le apoye su salud y bienestar. De ser posible, deben ofrecerle refugio contra clima severo, espacios frescos para climas muy calurosos, aire limpio cuando haya niveles peligrosos de contaminación o humo de incendios forestales y un lugar seguro para almacenar medicamentos y otras provisiones que pueda necesitar.
- Puede consultar los materiales para pacientes de esta caja de herramientas en las secciones sobre eventos de calor, fuego, inundaciones y huracanes. También se incluye información general e ideas adicionales sobre cómo mantener segura a la persona a quien cuida. Dichos documentos incluyen listas de verificación y planes de acción que puede completar con ayuda de los datos proporcionados.

Apoye y monitoree la situación de personas que vivan solas

Si cuida de una persona que vive sola, compruebe periódicamente cómo se encuentra antes, durante y después de un desastre climático. Así podría ayudarle a evitar problemas médicos y a acceder a recursos importantes.

Antes de un desastre

- Verifique que la persona está al tanto del evento climático a suceder.
- Asegúrese de que tengan almacenado suficientes comestibles, agua (por si el suministro de agua se interrumpe) y otras provisiones esenciales.
- Puede consultar las hojas sobre **Preparación de una mochila con artículos de emergencia** y sobre **Haga un plan para cortes de electricidad** para obtener más información.

Durante un desastre

- De ser posible, permanezca con la persona a quien cuida durante el desastre porque transportarse podría ser imposible y quizás no podría llegar a ella, durante un huracán, inundación o incendio forestal.
- Si no puede estar con la persona, llámela por teléfono varias veces para asegurarse de que no corre riesgos.
- Verifique repetidamente cómo se encuentra la persona, esto es de particular importancia durante olas de calor porque las personas pueden confundirse y no darse cuenta de cómo se va elevando su temperatura.
- Verificar varias veces al día cómo se encuentran las personas, puede salvar vidas.

Después de un desastre

- Asegúrese de que tenga un lugar seguro donde quedarse.
 - Si la persona se queda en su casa o regresa a ella, verifique si hay daños estructurales, daños por agua y/o por humo. En caso de duda, solicite una evaluación profesional.
 - Si se hospeda en un refugio, hotel o en la casa de otra persona, asegúrese de que tenga los medicamentos, dispositivos médicos y otros artículos esenciales.

- Asegúrese de que se atiendan sus necesidades médicas.
 - Asegúrese de que continúe tomando sus medicamentos y que pueda reabastecerlos cuando sea necesario.
 - Asegúrese de que pueda continuar accediendo servicios médicos esenciales, comodiálisis, según programado.
 - Consulte con su médico de atención primaria cómo reabastecer medicinas o recibir alguna evaluación médica requerida.
 - Vigile la aparición de signos de enfermedad o impactos en la salud mental y ayúdele a obtener atención médica adecuada.
- Ayúdele a acceder a servicios y recursos.
 - Averigüe si la persona califica para recibir asistencia financiera federal, estatal o local.
 - Averigüe si hay programas para brindar apoyo a sobrevivientes.
 - Comuníquese con organizaciones defensoras de pacientes o grupos de personas con discapacidades para apoyar las necesidades o condiciones cívicas de la persona a quien cuida. Dichos grupos podrían informarle de recursos adicionales.

Establezca un plan de evacuación

Preste atención a los medios de comunicación locales para estar al tanto de las órdenes de evacuación. Averigüe cómo ayudar a la persona a quien cuida a salir de su casa: localice las salidas y las ventanas que se pueden abrir. Si la persona tiene necesidades especiales de movilidad, asegúrese de tener a la mano el equipo necesario.

Averigüe un contacto de emergencia a quien la persona pueda llamar y explicar los planes, de ser el caso. El contacto podría ser usted u otra persona interesada en el cuidado requerido.

El contacto de emergencia es: _____

Su teléfono es: _____

Identifique un lugar preferido de evacuación y otro alternativo que cuenten con energía eléctrica de ser necesario. Se recomienda que, de ser posible, las dos ubicaciones no sean en la casa de la persona bajo su cuidado.

Los lugares de evacuación a donde la llevaremos son:

1. _____

2. _____

Si la necesitamos evacuar, el vehículo/transporte que usaremos es: _____

Nunca conduzca vehículos ni camine o use transporte en zonas inundadas.

Si necesitamos ayuda para evacuarla, puedo llamar a:

Nombre

Teléfono

1. _____

2. _____

Información sobre riesgos específicos

Las personas adultas mayores que viven solas corren un riesgo excepcionalmente alto durante olas de calor. Es posible que no se den cuenta del calor que tienen o la deshidratación. Verificar cómo se encuentran durante olas de calor puede salvar vidas.

Las personas con movilidad limitada pueden tener dificultades para ser evacuadas y por ello, pueden encontrarse en peligro durante inundaciones, huracanes e incendios forestales. Evacuarlas con bastante anticipación les dará más tiempo para lidiar con tales desafíos.

Los huracanes, las inundaciones y los incendios forestales pueden dañar o destruir viviendas. Por consiguiente, si debe evacuar a la persona que está bajo su cuidado, lleve consigo todo lo que necesita para seguir cuidándola lejos de su hogar durante largo tiempo. El **Módulo sobre humo de incendios forestales** contiene más información al respecto.

Auto cuidado

Cuidar a otra persona es algo de lo más significativo que uno puede hacer, pero también es una de las actividades más desafiantes.

Gran cantidad de cuidadoras y cuidadores luchan por equilibrar las necesidades de la persona bajo su cuidado con las suyas propias. Asimismo, pueden enfrentar factores de estrés psicológico, dificultades financieras y otros desafíos. Es importante que se dé permiso de satisfacer sus propias necesidades, tanto físicas como psicológicas, para realmente poder ayudar a la persona que cuida. Encontrará recursos adicionales sobre auto cuidado en <https://www.hhs.gov/programs/providers-and-facilities/resources-for-caregivers/index.html>

Por otra parte, los peligros derivados de incendios forestales, huracanes, inundaciones y olas de calor pueden provocar ansiedad, angustia y el trastorno de estrés postraumático, así como otros impactos en la salud mental, incluso en personas que no tienen la responsabilidad de cuidar a alguien más. Si sufre miedo, ansiedad, sentimientos de impotencia, desesperanza o aislamiento u otros síntomas relacionados con el estrés, comuníquese con personal de atención médica primaria, profesionales de salud mental con licencia, la sala de emergencias local o con alguien que pueda ayudarlo a manejar tales sentimientos y a obtener la asistencia adecuada. Puede encontrar una lista de los síntomas a los que debe prestar atención y recursos que pueden resultarle útiles en <https://www.samhsa.gov/dtac/disaster-behavioral-health-resources>

- En inglés: 1-800-273-8255
- En español: 1-866-628-9454
- Para personas con discapacidad auditiva: 1-800-799-4889
- Personal veterano de guerra: 1-800-273-8255
- Angustia por desastres: 1-800-985-5990



Plantillas de documentación

Para personal de salud

Estas plantillas de documentación han sido elaboradas para emplearlas en registros de salud electrónicos o aplicaciones similares. Se diseñaron a manera de poder ser modificados por quienes las utilizan para satisfacer las necesidades específicas de una clínica u otro entorno de práctica profesional.

De acuerdo con la convención estándar para plantillas de documentación, el uso de “****” en estos materiales indica: 1) sección de texto modificable por el/la usuario/a o 2) bloques de texto que el/la usuario/a podría optar por eliminar.

Este documento contiene materiales para ayudarle a documentar conversaciones con sus pacientes y a elaborar resúmenes detallados y apropiados después de una visita. En un futuro podrían encontrarse disponibles más plantillas.

También nos interesa recopilar información de las personas que usen estos materiales, en específico saber cómo los han modificado para emplearlos en sus entornos clínicos. Si modifica los materiales o crea nuevas plantillas de documentación y quiere compartirlas con otras personas, comuníquese con nuestro equipo de proyecto.

Estos materiales se diseñaron para apoyarle en la práctica clínica, el servicio de consejería, la creación de documentos y la documentación de su trabajo. No se pretende que reemplacen su criterio médico o conocimientos de las necesidades específicas de sus pacientes. El usuario es responsable en última instancia de cualquier recomendación incluida en la documentación médica formal o en los resúmenes que elabore posterior a una visita.

Documentación de consejería

.heatcounselhome

Proporcioné consejería a mi paciente acerca del nivel actual de exposición al calor dentro de su hogar, sus factores de riesgo personales para desarrollar enfermedades relacionadas con el calor y las medidas que puede tomar para reducir sus riesgos. Analizamos la importancia de hidratarse, mantener un ambiente fresco, las opciones para refrescarse fuera del hogar, incluidos los recursos de la comunidad local, cómo reconocer una enfermedad relacionada con el calor y cuándo solicitar atención médica.

.heatcounselwork

Proporcioné consejería a mi paciente acerca del nivel actual de exposición al calor en su lugar de trabajo, sus factores de riesgo personales para desarrollar enfermedades relacionadas con el calor y las medidas que puede tomar para reducir sus riesgos. Analizamos la importancia de hidratarse, de los lugares sombreados, los descansos frecuentes, cómo reconocer una enfermedad relacionada con el calor y cuándo solicitar atención médica.

.firecounsel

Proporcioné consejería a mi paciente acerca del riesgo que podrían representar los incendios forestales para su salud. Hablamos de cómo obtener información sobre la actividad de incendios forestales en su área, las acciones

que puede tomar para prepararse para la evacuación, la importancia de la evacuación si un incendio forestal amenaza su hogar o lugar de trabajo y los pasos que pueden tomar para mantener su salud si su vivienda o atención médica se ve interrumpida temporalmente por un incendio forestal.

*** Asimismo, analizamos el riesgo que puede representar para su salud la mala calidad del aire resultado del humo de los incendios forestales y de cómo monitorear la calidad del aire/las condiciones de humo. Hablamos de que puede protegerse del humo al mantener una calidad de aire segura en interiores y/o usar respiradores aprobados. Como el humo puede exacerbar sus afecciones médicas principales, vimos también en qué momento debe solicitar atención médica.

.smokecounsel

Proporcioné consejería a mi paciente acerca del riesgo que puede representar para su salud la mala calidad del aire resultante del humo de los incendios forestales. Hablamos de cómo monitorear la calidad del aire y las condiciones de humo y de cómo protegerse de éste al mantener una calidad de aire segura en interiores y/o usar respiradores aprobados. Como el humo puede exacerbar sus afecciones médicas principales, vimos también en qué momento debe solicitar atención médica.

.floodcounsel

Proporcioné consejería a mi paciente acerca del riesgo que pueden representar las inundaciones para su salud. Analizamos su grado de exposición a riesgos relacionados con inundaciones en su hogar y/o lugar de trabajo y la importancia de no conducir un automóvil en una inundación debido al riesgo de accidentes con otros vehículos en el agua. Hablamos de los pasos que puede tomar para prepararse para futuras inundaciones y para proteger/mantener su salud en caso de que evacuar temporalmente su hogar y al momento de regresar. También analizamos las complicaciones médicas que pueden surgir de las inundaciones, incluidas las infecciones de la piel y del intestino por agua contaminada y las afecciones respiratorias por exposición al moho, así como cuándo buscar atención médica.

.hurricanecounsel

Proporcioné consejería a mi paciente acerca del riesgo que pueden representar los huracanes para su salud. Analizamos su grado de exposición a riesgos relacionados con huracanes en su hogar y/o lugar de trabajo y la importancia de evacuar con bastante anticipación antes de la llegada de un huracán y los pasos que pueden tomar para mantener su salud en caso de evacuación. También vimos la importancia de evitar conducir un automóvil en una inundación debido al riesgo de accidentes con otros vehículos en el agua. Consideramos los pasos que pueden tomar para prepararse contra futuros huracanes y para proteger/mantener su salud en caso de que tenga evacuar temporalmente su hogar y al momento de regresar. Por otra parte, analizamos las complicaciones médicas que pueden surgir después de los huracanes, incluidas las lesiones durante actividades de limpieza, las interrupciones en la atención médica normal, las infecciones de la piel y del intestino por agua contaminada de las inundaciones y las afecciones respiratorias por exposición al moho, así como cuándo solicitar atención médica.

Resúmenes posteriores a una visita

.heatavssimple

El calor puede ocasionar problemas de salud, algunos de los cuales son muy peligrosos. Sin embargo, hay mucho que se puede hacer para mantenerse a salvo.

Tome medidas para no exponerse a riesgos

- No trabaje en las horas más calurosas del día.
- Beba agua y bebidas con electrolitos.
- No tome bebidas gaseosas o energéticas; tampoco café o alcohol.
- Vista ropa de colores claros, liviana y holgada.

Pase tiempo en lugares frescos:

- Si tiene aire acondicionado, úselo y en especial al dormir por la noche.
- Puede ir a la casa de una de sus amistades o personas vecinas; a un negocio local o a un centro de enfriamiento cerca de usted. Duerma en un área fresca de ser posible.
- Pase tiempo en edificios frescos o con aire acondicionado.
- Los sótanos y los pisos inferiores de los edificios pueden estar más frescos que los pisos superiores.
- Si no puede entrar a un edificio fresco, entonces un lugar sombreado (por ejemplo, un parque) puede darle un poco de alivio del calor.

Hable con las personas cerca de usted:

- Verifique cómo están sus amistades, familiares y personas vecinas por si necesitan ayuda por el calor.
- Identifique a quién pedirle ayuda si siente demasiado calor.
- Elabore un plan de acción contra el calor con su proveedor/a de atención médica hoy mismo.

.heatavsfull

En su cita del día de hoy hablamos de las amenazas a su salud ocasionadas por las altas temperaturas y las olas de calor y de las medidas para mantenerse a salvo.

*** Por su historial de ***, adjuntamos también información por separado con sugerencias especiales para tal afección/factor de riesgo.

*** Como trabaja al aire libre o en lugares de altas temperaturas, adjuntamos también información por separado con sugerencias especiales para mantenerse a salvo en su lugar de trabajo.

El calor es peligroso para la salud, incluso sin temperaturas extremas. Factores como la humedad pueden hacer que se sienta más calor aún cuando la temperatura no sea muy alta. Se considera un riesgo en especial las temperaturas elevadas en la noche o las temperaturas inusuales para el lugar donde vive.

Cuándo solicitar atención médica

Busque atención médica inmediatamente si usted o alguien a su alrededor presenta signos o síntomas de agotamiento por calor, insolación u otras emergencias médicas:

- Desmayos o mareos
- Confusión, debilidad, dolor de cabeza, problemas para hablar o quedar inconsciente
- Náusea o vómito
- Piel fría, pálida y sudorosa o piel enrojecida, caliente y seca

- Dolor en el pecho, dificultad para respirar o sensación de desmayo
- Cualquier otro síntoma nuevo o preocupante

Mantener su hidratación:

- No espere a tener sed. Beba agua y consuma alimentos y electrolitos en líquidos a lo largo del día.
- No tome alcohol ni bebidas energéticas, azucaradas o gaseosas ni café o té pues le pueden deshidratar.
- El peso es el mejor indicador de deshidratación: verifique su peso diariamente cuando haga calor. Si ve que pierde peso, beba más agua.
- Si su orina es color oscuro, probablemente necesite beber más agua.
- Si tiene problemas cardíacos, hepáticos o renales, pregunte a su doctor/a cuánto debe beber.
- Coma con regularidad. Podría agregar un poco más de sal a su comida o añadir sales de rehidratación oral o electrolitos a su agua. Si bebe agua solamente sin comer o ingerir electrolitos, puede tener problemas de salud por niveles bajos de electrolitos fuera de lo normal..

Vístase para triunfar:

- Vista ropa holgada, ligera y de colores claros.
- Use sombrero o cúbrase la cabeza.
- Use protector solar de preferencia de amplio espectro (UVA/UVB), por lo menos SPF 30 y resistente al agua. Se recomienda aplicarlo con frecuencia, aproximadamente cada 2 horas, para que sea efectivo.

Tome medidas para refrescarse:

- Humedezca su cuerpo con agua fría.
- Encender un ventilador le puede ayudar, pero si la temperatura está por encima de 35° C ó 95° F, humedezca también su piel con agua y busque trasladarse a un espacio con aire acondicionado.
- De ser posible, abra las ventanas de su casa cuando afuera esté más fresco (temprano en la mañana o ya entrada la noche) para enfriar el interior de su casa.
- Si le es posible, vaya a un lugar con aire acondicionado en su casa, edificio o vecindario.

Pase tiempo en lugares frescos:

La medida más segura para usted es quedarse en un lugar fresco para reducir el estrés de su cuerpo. Si tiene una habitación en su casa con aire acondicionado y puede permitirse el costo de usarlo, entonces ésa será una buena opción. Si no puede climatizar su casa, trate de ir a un lugar más fresco, por ejemplo:

- La casa con aire acondicionado de familiares, amistades o personas vecinas
- Un centro de enfriamiento local
- Una biblioteca pública con aire acondicionado
- Un centro de culto con aire acondicionado
- Un espacio verde o parque sombreado
- Un centro comunitario o piscina
- Otros edificios públicos con aire acondicionado

Tome sus medicinas como lo indican sus recetas médicas, a menos que su proveedor/a le indique lo contrario.

Hable con su enfermero/a o con su doctor/a si tiene padecimientos médicos crónicos, está embarazada o amamantando o tiene otras preocupaciones sobre su salud durante un evento de calor.

.heatavswork

Trabajar en temperaturas elevadas puede ser en extremo peligroso. Puede ocasionar enfermedades relacionadas con el calor, mayor riesgo de problemas cardíacos, enfermedades renales y un aumento de lesiones.

Si le es posible, lleve a cabo las tareas que realiza al aire libre cuando haga fresco, por la mañana, al oscurecer o ya entrada la noche y re programe las que realiza en áreas de mucho calor para momentos más frescos y menos peligrosos.

Si tiene que trabajar donde hace calor:

- Tome descansos en lugares sombreados o frescos. En climas muy calurosos, quizás deba tener más descansos que horas trabajando para no correr riesgos y prevenir problemas médicos.
- El riesgo de lesiones aumenta cuando se trabaja en temperaturas elevadas, así que tenga mucho cuidado si tiene que trabajar en climas cálidos
- Beba mucha agua, idealmente al menos una taza (8 oz/aprox. 240 ml) cada 20 minutos mientras trabaja al aire libre. Si tiene problemas cardíacos, hepáticos o renales, pregunte a su doctor/a cuánto le recomienda beber. Coma también alimentos salados y/o consuma electrolitos en comidas o líquidos.
- Hable con otras personas sobre un plan de seguridad contra el calor.
- Use un sistema de ayuda mutua donde dos o más personas monitorean el calor y unas a otras.
- Conozca los signos de las enfermedades relacionadas con el calor; por ejemplo, náuseas, dolor de cabeza, calambres musculares, sudor excesivo, debilidad o mareos, confusión y dificultad para hablar.
- Si nota que usted o alguien con quien trabaja tiene mareos, confusión, se comporta de manera inusual o presenta otros signos de enfermedad por el calor, llame para pedir ayuda (9-1-1) y lleve a esa persona a un lugar más fresco, sombreado o con aire acondicionado. Si muestra signos de golpe de calor, como confusión o dificultad para hablar o pérdida del conocimiento, refrésquela con agua helada (si está disponible) o quítele la ropa, humedezca su cuerpo y acérquele un ventilador hasta que llegue la ayuda.

.heatavsdementia

Pacientes con demencia, Alzheimer o Parkinson tienen mayor riesgo de sufrir un golpe de calor, requerir hospitalización o morir en climas cálidos. La demencia puede afectar la regulación de la temperatura y la memoria, haciendo que las personas olviden mantenerse hidratadas o tomar medidas para mantenerse frescas, como quitarse ropa gruesa o ir a un lugar fresco.

- Verifique con frecuencia que las personas con demencia se encuentren bien.
- Ofrezca a las personas con demencia más líquidos para beber y llévelas a un lugar más fresco si están en un ambiente caluroso.
- Si usted padece demencia, haga un plan para mantenerse a temperatura fresca, tome agua y pídale a alguien que esté pendiente de usted.

.heatavsd diabetes

Las altas temperaturas pueden provocar deshidratación y problemas para controlar el azúcar en la sangre en personas diabéticas. Por consiguiente, se les recomienda evitar electrolitos azucarados en climas cálidos porque pueden ocasionar picos dañinos en sus niveles de azúcar. La pérdida de peso, la orina de color oscuro y una frecuencia cardíaca elevada pueden ser signos de deshidratación.

- Mantenga el glucómetro y la insulina en un lugar fresco. No guarde la insulina en contacto directo con hielo; debe guardarla en un refrigerador a una temperatura de 36 a 46 °F (de 2 a 8 °C).
- Monitoree el azúcar en la sangre antes, durante y después de actividades en climas cálidos; ajuste la insulina de ser necesario..

*** La insulina debe mantenerse bajo refrigeración. Sin embargo, durante una emergencia, la insulina puede dejarse sin refrigerar a una temperatura de 59-86 °F (15-30 °C) hasta por 28 días sin perder sus propiedades. No use insulina que se haya congelado. Consulte con su personal farmacéutico o lea las instrucciones del medicamento para saber cómo almacenarlo.

.heatavscvd

El clima caluroso puede ejercer presión en el corazón y los pulmones y ocasionar problemas a las personas con enfermedades cardiovasculares tales como insuficiencia cardíaca o historial de ataque cardíaco.

- Tenga cuidado con la deshidratación y el sobrecalentamiento. Las náuseas, los dolores de cabeza y los mareos son síntomas a los que debe prestar atención.
- Pésese diariamente cuando haga calor y conozca su peso deseado; cuando hace calor, si baja de peso, podría significar que se ha deshidratado y necesita beber más agua.
- Analice con personal de salud cuál es la ingesta ideal de líquidos para usted.

*** Con algunas medicinas se puede perder más agua al orinar o sudar o sentir menos sed. El clima caluroso aumenta el riesgo de deshidratación, la cual puede dañar los riñones y/o provocar presión arterial baja y por consiguiente, desmayos o caídas y el riesgo de sufrir lesiones. Usted toma actualmente los siguientes medicamentos que pueden aumentar su riesgo de deshidratación:

Nombre de la/s medicina/s: ***

Instrucciones especiales:

*** siga tomándola/s en la dosis actual. Trate de quedarse en áreas frescas y evite temperaturas elevadas, esfuerzos o ejercicio.

*** estamos cambiando temporalmente su plan de tratamiento a ***

*** pésese diariamente. Si ve que baja de peso, tome más agua y electrolitos. Si sube de peso, quizás esté tomando demasiada agua y/o sal electrolitos.

*** si siente mareos o se desmaya o su corazón late rápidamente, quizás tenga deshidratación y necesite beber más agua y electrolitos. Si los síntomas no desaparecen, solicite atención médica.

.heatavsrenal

Los riñones trabajan mucho más en temperaturas altas y pueden dañarse si no bebe suficiente agua. Las personas con enfermedad renal crónica o en diálisis corren riesgos elevados en climas cálidos.

- Asegúrese de mantener una hidratación adecuada; un indicador es la orina de color claro.
- Los medicamentos para enfermedades renales pueden dificultar las acciones contra el calor; solicite orientación de su personal de salud.
- Hable sobre su ingesta ideal de líquidos con profesionales de la salud.
- Controle su peso; si baja demasiado, es posible que tenga deshidratación.

*** Con algunas medicinas se puede perder más agua al orinar o sudar o sentir menos sed. El clima caluroso aumenta el riesgo de deshidratación, la cual puede dañar los riñones y/o provocar presión arterial baja y por consiguiente, desmayos o caídas y el riesgo de sufrir lesiones. Usted toma actualmente los siguientes medicamentos que pueden aumentar su riesgo de deshidratación:

Nombre de la/s medicina/s: ***

Instrucciones especiales:

*** siga tomándola/s en la dosis actual. Trate de quedarse en áreas frescas y evite temperaturas elevadas, esfuerzos o ejercicio.

*** estamos cambiando temporalmente su plan de tratamiento a ***

*** pésese diariamente. Si ve que baja de peso, tome más agua y electrolitos. Si sube de peso, quizás esté tomando demasiada agua y/o sal electrolitos.

*** si siente mareos o se desmaya o su corazón late rápidamente, quizás tenga deshidratación y necesite beber más agua y electrolitos. Si los síntomas no desaparecen, solicite atención médica.

.heatavspulm

El clima caluroso puede ser peligroso para personas con afecciones pulmonares como EPOC y asma. El empeoramiento de la calidad del aire puede exacerbar su enfermedad pulmonar.

- Monitoree el Índice de Calidad del Aire (ICA) para decidir si puede realizar actividades al aire libre en condiciones seguras. Si el ICA es menor de 50, dichas actividades, en general, no acarrearán riesgos.
- Consulte al personal que le proporciona atención médica si el ICA excede 50.
- Busque entornos frescos y permanezca en interiores, si le es posible, cuando haya mala calidad del aire por humo o contaminación y en particular en días calurosos con smog visible.
- Utilice correctamente un respirador N95 o P100.
- Identifique en qué centros de enfriamiento puede quedarse en días calurosos, cuando la temperatura interior de su casa sea demasiado elevada.
- Use aire acondicionado para refrescar su casa y purificadores portátiles de aire para eliminar las partículas dañinas de la contaminación que haya entrado a su hogar.

.heatavsbh

El calor puede exacerbar los síntomas de padecimientos de conducta o salud mental y alterar el sueño y con ello, empeorar los síntomas. Ciertas afecciones de salud mental y medicinas pueden afectar la capacidad corporal de enfriarse con el calor.

- Tenga mucho cuidado en condiciones de calor si toma medicamentos antipsicóticos o antidepresivos.
- Evite lugares o espacios de trabajo de temperaturas en extremo elevadas; tome descansos y beba muchos líquidos.
- Si usted o alguien a su alrededor sufre mareos o confusión o se comporta de manera inusual, trasládense a un ambiente más fresco, notifique a quienes le rodean y solicite atención médica.

*** Algunas medicinas pueden dificultar que su cuerpo se enfríe en condiciones de calor. Pueden alterar la percepción de calor, bloquear las respuestas naturales de enfriamiento o afectar la capacidad de pensar con claridad. Actualmente usted toma los siguientes medicamentos que pueden aumentar el riesgo de sobrecalentamiento:

Nombre de la/s medicina/s: ***

Instrucciones especiales:

*** siga tomándola/s en la dosis actual. Trate de quedarse en áreas frescas y evite temperaturas elevadas, esfuerzos o ejercicio.

*** estamos cambiando temporalmente su plan de tratamiento a ***

.heatavsms

El calor y la deshidratación pueden empeorar los síntomas de esclerosis múltiple (EM), entre ellos la fatiga y la debilidad.

- Mantenga su hidratación, incluso si tiene dificultades para controlar la vejiga.
- Si ya tiene calor, evite las actividades extenuantes porque pueden elevar la temperatura corporal y empeorar los síntomas de EM.
- Si tiene EM, haga un plan para mantenerse en temperaturas frescas, tome agua y pídale a alguien que esté pendiente de usted. Posiblemente tenga que solicitar ayuda para llegar a un lugar más fresco.

Algunas medicinas, como las biológicas que se emplean para el tratamiento de EM, deben ser refrigeradas:

- Si necesita transportar medicamentos refrigerados, manténgalos lo más frescos posible, idealmente en una hielera o bolsa térmica.
- Si usa una hielera, no guarde sus medicinas directamente encima del hielo porque pueden dañarse si se congelan.
- Si sus medicamentos se calientan o si cree que podrían haber sido dañados por el calor, hable con su personal farmacéutico para que le digan si debe reemplazarlos y der así, le ayuden a conseguirlos.

.heatavspreg

El embarazo puede dificultar más las acciones contra con el clima caluroso porque de por sí, el cuerpo ya trabaja arduamente para usted y su bebé. El calor se asocia con el riesgo de defectos congénitos, en especial en las

primeras semanas, del embarazo y en etapas posteriores puede aumentar el riesgo de perder el embarazo o tener un parto prematuro. Asimismo, puede asociarse con la aparición de las contracciones falsas o de Braxton-Hicks.

- Si está embarazada, tome medidas para mantenerse fresca y evitar el calor excesivo.
- Asegúrese de mantenerse hidratada: tome mucha agua y descansos frecuentes.
- Si está amamantando, asegúrese de tomar muchos líquidos y mantenerse hidratada porque corre mayor riesgo de deshidratación y necesita también satisfacer la sed de su bebé.

.heatavsbaby

Tanto bebés como menores que comienzan a dar sus primeros pasos corren riesgos en altas temperaturas porque su cuerpo es pequeño y tienen poca capacidad para controlar su temperatura.

- Mantenga a bebés y menores en un área fresca y sombreada en días calurosos, mantenga el tiempo de contacto de piel con piel, también conocido como el tiempo de canguro, aun si hace calor.
- Cubra la carriola (coche de bebé) con un paño húmedo de algodón y use ventiladores portatil para ayudar a mantener fresco el interior. NO use paños secos porque puede aumentar la temperatura de la carriola (coche de bebé).
- Asegúrese de mantener la hidratación adecuada de su bebé ya sea con fórmula o leche materna. Verifique que las madres que amamantan estén bien hidratadas para satisfacer la sed de sus bebés.
- Asegúrese de mantener la hidratación adecuada de niñas y niños pequeños al proporcionarles gran cantidad de líquidos.
- Verifique que orinen con frecuencia.
- Si un bebé o niño/a presenta palidez, flacidez o exhibe comportamientos inusuales, solicite atención médica inmediatamente.

.heatavselder

Las personas adultas mayores pueden tener dificultades para mantenerse frescas durante eventos de calor. Gran número de quienes se lesionan o mueren a causa del calor tienen más de 65 años. La prevención es la mejor medicina.

- Si tiene más de 65 años, haga esfuerzos para permanecer en ambientes frescos y evite realizar actividades extenuantes al aire libre en condiciones de calor.
- Si tiene demasiado calor, pida ayuda a personas vecinas, amistades o familiares.
- Si la temperatura en su casa es demasiado alta, trate de llegar a un lugar seguro y fresco. Puede ser una casa de su vecindario, un centro de enfriamiento o una biblioteca local.
- Si alguien de su vecindario, sus amistades o familiares es persona mayor, verifique que se encuentra bien en días calurosos y, si es posible, busque un lugar seguro donde se pueda quedar hasta que se normalice la temperatura.
- Si usted o una persona mayor cerca de usted empieza a comportarse de manera inusual cuando haga calor, se ve pálida, débil o tiene dificultad para caminar, busque atención médica de inmediato.

.heatavsmobility

Las personas con movilidad limitada corren el riesgo de contraer enfermedades por el calor y por no poder estar en espacios frescos.

- Si siente demasiado calor, pida ayuda a otras personas, de ser necesario: vecinas o vecinos, amistades o familiares.
- Si las personas vecinas, sus amistades o familiares tienen movilidad limitada, verifique que se encuentran bien en días calurosos y, si es posible, busque un lugar seguro donde se puedan quedar hasta que se normalice la temperatura.
- Llegar a centros de enfriamiento puede ser problemático con movilidad limitada. Averigüe si la autoridad de transporte u organizaciones benéficas locales ofrecen viajes a personas que cumplan los requisitos establecidos y necesiten un lugar fresco durante una ola de calor.

.heatavssubst

Las personas que consumen drogas o alcohol podrían tener mayor riesgo de sufrir enfermedades derivadas del calor y menos capacidad para llegar a espacios frescos. En particular, el alcohol puede aumentar el riesgo de deshidratación, y los estimulantes pueden aumentar el riesgo de sobrecalentamiento.

- Si siente demasiado calor, pida ayuda a otras personas: vecinas o vecinos, amistades o familiares.
- Use un sistema de ayuda mutua para estar al pendiente de quienes pudieran estar menos conscientes del calor.
- Trate de encontrar un lugar seguro y fresco, en especial si usted o quienes lo rodean pueden no estar conscientes del calor cuando consumen drogas o alcohol.

.heatavscoolplaces

La acción más segura es quedarse en un lugar fresco porque reducirá el estrés de su cuerpo. Si no tiene un lugar propio, seguro, que se mantenga fresco y no puede quedarse con amistades o familiares, podría haber otras opciones, incluidas:

- Un centro de enfriamiento
- Un centro comunitario con aire acondicionado
- Una biblioteca pública con aire acondicionado
- Un refugio con aire acondicionado
- Un centro de culto con aire acondicionado
- Un espacio verde o piscina sombreados
- Algunas áreas de transporte público, como estaciones de tren o metro
- Edificios públicos con aire acondicionado

.heatmeds

*** Algunas medicinas pueden dificultar que su cuerpo se enfríe en condiciones de calor. Por ejemplo, los medicamentos para la presión arterial pueden entorpecer el aumento de la presión arterial en personas deshidratadas y por lo tanto, ocasionar desmayos. Pueden alterar la percepción de calor, bloquear las respuestas

naturales de enfriamiento o afectar la capacidad de pensar con claridad. Actualmente usted toma los siguientes medicamentos que pueden aumentar el riesgo de sobrecalentamiento:

Nombre de la/s medicina/s: ***

Instrucciones especiales:

*** siga tomándola/s en la dosis actual. Trate de quedarse en áreas frescas y evite temperaturas elevadas, esfuerzos o ejercicio.

*** estamos cambiando temporalmente su plan de tratamiento a ***

*** Con algunas medicinas se puede perder más agua al orinar o sudar o sentir menos sed. El calor aumenta el riesgo de deshidratación, lo cual puede dañar los riñones y/o provocar presión arterial baja y por consiguiente, desmayos o caídas y el riesgo de sufrir lesiones. Usted toma actualmente los siguientes medicamentos que pueden aumentar su riesgo de deshidratación:

Nombre de la/s medicina/s: ***

Instrucciones especiales:

*** siga tomándola/s en la dosis actual. Trate de quedarse en áreas frescas y evite temperaturas elevadas, esfuerzos o ejercicio.

*** estamos cambiando temporalmente su plan de tratamiento a ***

*** Pésele diariamente. Si baja de peso, necesita beber más agua y electrolitos. Si sube de peso, quizás consumió demasiada agua y/o sal o electrolitos.

*** Si siente mareos o se desmaya o su corazón late rápidamente, quizás tenga deshidratación y necesite beber más agua y electrolitos. Si los síntomas no desaparecen, solicite atención médica.

Sugerencias para proteger las medicinas contra el calor:

- Almacénelas en lugares frescos, secos y oscuros.
- Evite el contacto directo con la luz solar.
- No las deje en el interior de automóviles a temperaturas elevadas.
- Protéjalas del calor al viajar.
- Cuando reciba medicinas por correo, llévelas al interior rápidamente.
- Si sus medicamentos se calientan o si cree que podrían haber sido dañados por el calor, hable con personal farmacéutico para que le digan si debe reemplazarlos y der así, le ayuden a conseguirlos.

.smokeavs

En su cita del día de hoy, hablamos de que el humo de los incendios forestales puede amenazar su salud. También vimos las medidas que puede tomar para no correr riesgos.

El humo de los incendios forestales daña la salud de todo individuo, aunque algunas personas podrían hallarse en mayor riesgo que otras. Usted podría ser mucho más sensible al humo si:

- tiene una afección respiratoria, como asma o EPOC
- sufre enfermedades del corazón, como insuficiencia cardíaca
- tiene enfermedad renal crónica

- es mayor de 65 años o menor de 18 años
- trabaja al aire libre
- está embarazada (el humo puede dañar al feto y ocasionar partos prematuros y muerte fetal)

Por su historial de ***, le recomendamos que si está en un lugar afectado por el humo de incendios forestales, use respirador para protegerse contra la inhalación del humo cuando esté al aire libre.

Manténgase informado sobre el humo de los incendios forestales y prepare su hogar:

- Visite los sitios fire.airnow.gov y [NOAA-HRRR](https://noaa-hrrr.org) (en este último, en el panel de la izquierda, haga clic en el pequeño ojo que está a la derecha de Near Surface Smoke (Humo Cerca de la Superficie), en la sección HRRR, y después haga clic en el botón de reproducción en la esquina inferior izquierda de la pantalla) para rastrear los niveles de contaminación del aire por humo de incendios forestales.
- Regístrese para recibir alertas de emergencia en su teléfono celular o por correo electrónico.
- Tome medidas para preparar su casa contra el humo de incendios forestales; aprenda a sellarla para proteger el aire interior y haga o compre purificadores de aire.

Ante niveles elevados de humo de incendios forestales, le recomendamos:

- Visitar los sitios fire.airnow.gov y [NOAA-HRRR](https://noaa-hrrr.org) (en este último, en el panel de la izquierda, haga clic en el pequeño ojo que está a la derecha de Near Surface Smoke (Humo Cerca de la Superficie), en la sección HRRR, y después haga clic en el botón de reproducción en la esquina inferior izquierda de la pantalla) o estar pendiente de las noticias locales para enterarse de actualizaciones de la calidad del aire, pues las condiciones pueden cambiar rápidamente.
- Cerrar puertas y ventanas y permanecer en el interior cuando sea posible. Si tiene purificador de aire, enciéndalo para limpiar el aire de su casa.
- Considerar la posibilidad de sellar las ventanas y encender los purificadores de aire en una sola habitación (en una “habitación de aire limpio”) para tener un lugar con aire que se pueda respirar sin riesgos.
- Si tiene que salir al exterior, use respirador para protegerse del humo. Los respiradores etiquetados como N95 o P100 filtran el humo eficazmente. No los debe colocar a menores de 2 años.

Después de que se haya dispersado el humo, le recomendamos:

- Revisar y reemplazar los filtros de los purificadores de aire en su hogar.
- Reemplazar los respiradores que tengan suciedad visible.
- Seguir monitoreando la calidad del aire local.

.fireavs

En su cita del día de hoy, vimos que los incendios forestales pueden amenazar su salud. También hablamos de los pasos que puede tomar para no correr riesgos.

Los incendios pueden provocar quemaduras, lesiones por el derrumbe de edificios y estructuras, caídas y accidentes automovilísticos al evacuar a las personas.

El humo de los incendios forestales daña la salud de todo individuo, aunque algunas personas podrían hallarse en mayor riesgo que otras. Usted podría ser mucho más sensible al humo si:

- tiene una afección respiratoria, como asma o EPOC
- sufre enfermedades del corazón (ECV), como insuficiencia cardíaca
- tiene enfermedad renal crónica
- es mayor de 65 años o menor de 18 años
- trabaja al aire libre
- está embarazada (el humo puede dañar al feto y ocasionar partos prematuros y muerte fetal)

Por su historial de ***, le recomendamos que si está en un lugar afectado por un incendio forestal:

*** haga los arreglos necesarios para una evacuación temprana a fin de tener tiempo suficiente para salir de ahí.

*** use respiradores para protegerse contra la inhalación del humo al estar en el exterior.

*** busque seguimiento con especialistas en salud mental para ayudarlo a lidiar con las emociones generadas por dicho evento traumático.

*** acuda a *** para restablecer sus tratamientos de diálisis en caso de no poder continuar en su establecimiento de salud habitual.

Antes de un incendio forestal, le recomendamos:

- Visitar los sitios [fire.airnow.gov](https://www.fire.airnow.gov) y [NOAA-HRRR](https://www.noaa.gov/hazw/airnow) (en este último, en el panel de la izquierda, haga clic en el pequeño ojo que está a la derecha de Near Surface Smoke (Humo Cerca de la Superficie), en la sección HRRR, y después haga clic en el botón de reproducción en la esquina inferior izquierda de la pantalla) para rastrear los niveles de contaminación del aire por humo de incendios forestales.
- Registrarse para recibir alertas de emergencia en su teléfono celular o por correo electrónico.
- Conocer su ruta de evacuación y los pasos a seguir.
- Tener un plan para saber dónde ir. Los refugios locales los maneja ***. Para obtener mayor información, llame a *** o visite ***.
- Tenga a la mano una mochila con artículos de emergencia que pueda tomar rápidamente y salir y otra para quedarse en casa.
- Haga copias de sus documentos importantes, incluida una lista de sus medicinas. Téngalas a la mano y en un lugar seguro, protegido contra inundaciones.
- Tome medidas para preparar su casa contra el humo de incendios forestales; aprenda a sellarla para proteger el aire interior y haga o compre purificadores de aire.
- Proteja su casa contra incendios forestales al crear un “espacio defendible” y reforzar su hogar para que sea menos propensa a incendiarse.

Durante un incendio forestal, le recomendamos:

- Tener un plan de evacuación y saber con quién comunicarse para recibir ayuda.
- Estar pendiente de las noticias locales y los avisos de emergencia para enterarse del incendio y de la emisión de alguna orden de evacuación.
- Cerrar el suministro de electricidad, gas y agua antes de salir de su casa, si tiene tiempo.

- Llevar artículos esenciales en su mochila de emergencia que estará a la mano para tomarla y salir. Incluya medicinas o dispositivos médicos y una lista de las medicinas que necesita.
- Usar respirador cuando se exponga al humo de un incendio forestal. Los respiradores etiquetados como N95 o P100 filtran el humo eficazmente. No las debe colocar a menores de 2 años.

Después de un incendioforestal, le recomendamos:

- No quemar combustibles ni usar un generador en interiores.
- No tocar ningún cable eléctrico caído.
- Usar zapatos de suelas gruesas que no se derritan al regresar a áreas quemadas.
- Usar sólo agua embotellada, hervida o tratada y no tomar o tocar agua de la llave hasta que las autoridades confirmen que puede usarla sin riesgos.
- Usar un respirador N95 para minimizar la exposición al humo y al polvo durante actividades de limpieza.
- No caminar por debajo o dentro de nada que parezca dañado.
- Evitar hacer esfuerzos excesivos porque podría ocasionarle lesiones o ataques cardíacos.

.floodavs

En su cita del día de hoy, vimos que las inundaciones pueden amenazar su salud. También hablamos de las medidas que puede tomar para no correr riesgos.

Por su historial de ***, le recomendamos que si está en un lugar afectado por inundación:

- *** use un respirador al volver a entrar a edificios después de la inundación para disminuir el riesgo de infección o inflamación pulmonar y esté pendiente de los signos de un posible empeoramiento de la dificultad para respirar.
- *** busque seguimiento con especialistas en salud mental para ayudarle a lidiar con las emociones generadas por dicho evento traumático.
- *** acuda a *** para restablecer sus tratamientos de diálisis en caso de no poder continuar en su establecimiento de salud habitual.

Antes de una inundación, le recomendamos:

- Registrarse para recibir alertas de emergencia en su teléfono celular o por correo electrónico.
- Conocer su ruta de evacuación y los pasos a seguir.
- Tener un plan para saber a dónde ir. Los refugios locales los administra ***. Para encontrar más información, llame al *** o visite ***.
- Tener a la mano una mochila con artículos de emergencia que pueda tomar rápidamente y salir y otra para quedarse en casa.
- Tener copias de sus documentos importantes, incluida una lista de sus medicinas. Téngalas a la mano y en un lugar seguro, protegido contra inundaciones.
- Tomar medidas para preparar su casa en caso de inundación.

Durante una inundación, le recomendamos:

- Tener un plan de evacuación y saber con quién comunicarse para recibir ayuda.
- Cerrar el suministro de electricidad, gas y agua antes de salir de su casa, si tiene tiempo.
- Llevar artículos esenciales en su mochila de emergencia que estará a la mano para tomarla y salir. Incluya medicinas o dispositivos médicos y una lista de las medicinas que necesita.
- ¡No atravesar zonas inundadas para no ahogarse! No camine, nade, ni conduzca vehículos para cruzar el agua.

Después de una inundación, le recomendamos:

- No quemar combustibles ni usar un generador en interiores.
- No tocar ningún cable eléctrico caído.
- Usar sólo agua embotellada, hervida o tratada y no tomar o tocar agua de la llave hasta que las autoridades confirmen que puede usarla sin riesgos.
- Usar respiradores N95 para minimizar la exposición al moho durante actividades de limpieza.
- No cruzar un área inundada a pie o en algún vehículo porque podría lesionarse o ahogarse.
- No caminar por debajo o dentro de nada que parezca dañado.
- Evitar hacer esfuerzos excesivos porque podría ocasionarle lesiones o ataques cardíacos.

.hurricaneavs

En su cita del día de hoy, vimos que los huracanes pueden amenazar su salud. También hablamos de las medidas que puede tomar para no correr riesgos.

Por su historial de ***, le recomendamos que si está en un lugar afectado por un huracán:

*** use un respirador al volver a entrar a un edificio para disminuir el riesgo de infección o inflamación pulmonar y esté pendiente de los signos de un posible empeoramiento de la dificultad para respirar.

*** busque seguimiento con especialistas en salud mental para ayudarle a lidiar con las emociones generadas por dicho evento traumático.

*** haga los arreglos necesarios para tener, si está disponible, una pre-diálisis antes de la llegada del huracán a fin de optimizar su salud antes de la tormenta.

*** acuda a *** para restablecer sus tratamientos de diálisis en caso de no poder continuar en su establecimiento de salud habitual.

Antes de la llegada de un huracán, le recomendamos:

- Registrarse para recibir alertas de emergencia en su teléfono celular o por correo electrónico y estar pendiente de las noticias de los medios o de servicios meteorológicos sobre el avance del huracán y posibles órdenes de evacuación.
- Conocer su ruta de evacuación y los pasos a seguir, en caso necesario.
- Tener un plan para saber a dónde ir. Los refugios locales los administra ***. Para encontrar más

información, llame al *** o visite ***.

- Tener a la mano una mochila con artículos de emergencia que pueda tomar rápidamente y salir y otra para quedarse en casa.
- Tener copias de sus documentos importantes, incluida una lista de sus medicinas. Téngalas a la mano y en un lugar seguro, protegido contra inundaciones.
- Tomar medidas para preparar su casa en caso de inundación o daños por los vientos.

Durante un huracán, le recomendamos:

- Tener un plan de evacuación y saber con quién comunicarse para recibir ayuda.
- Cerrar el suministro de electricidad, gas y agua antes de salir de su casa, si tiene tiempo.
- Llevar artículos esenciales en su mochila de emergencia que estará a la mano para tomarla y salir. Incluya medicinas o dispositivos médicos y una lista de las medicinas que necesita.
- No salir al exterior. Incluso si todo se ve en calma, no salga porque podría volver a empeorar. Espere a escuchar un mensaje oficial de que el huracán ya ha pasado.
- Cuidarse de los escombros levantados por el viento durante la tormenta. Permanezca en una habitación sin ventanas o dentro de un clóset si está en una casa.
- Escuchar la información más reciente sobre el huracán en el radio, la televisión o por Internet.
- ¡No atravesar zonas inundadas para no ahogarse! No camine, nade ni conduzca vehículos para cruzar el agua

Después de un huracán, le recomendamos:

- No quemar combustibles ni usar un generador en interiores.
- No tocar ningún cable eléctrico caído.
- Usar sólo agua embotellada, hervida o tratada y no tomar o tocar agua de la llave hasta que las autoridades confirmen que puede usarla sin riesgos.
- Usar respiradores N95 para minimizar la exposición al moho durante actividades de limpieza y para evitar que el polvo de estructuras dañadas entre a sus pulmones.
- No cruzar un área inundada a pie o en algún vehículo porque podría lesionarse o ahogarse.
- No caminar por debajo o dentro de nada que parezca dañado.
- Evitar hacer esfuerzos excesivos porque podría ocasionarle lesiones o ataques cardíacos.
- Estar pendiente para no lesionarse con los escombros durante las actividades de limpieza.
- No entrar a estructuras dañadas sino hasta las haya evaluado y aprobado personal profesional o las autoridades locales.

Notas:



Preparación individual para emergencias

Para personal de salud

El personal de salud puede verse afectado directamente por los peligros relacionados con el clima. Por ejemplo, en algunos casos, han perdido su casa por un incendio forestal y en otros, se han visto en la necesidad de evacuar durante las inundaciones. Es importante que tomen medidas para prepararse personalmente para los eventos climáticos. Como dice el refrán: Ponte primero tu propia mascarilla de oxígeno antes de ayudar a alguien más.

Tome las siguientes medidas para prepararse y preparar a su familia para los desastres:

☐ **Regístrese para recibir alertas de emergencia en su teléfono celular o por correo electrónico.**

☐ Para alertas de emergencia, puede registrarse [NIXLE](#).

☐ Para información general sobre las alertas: [Alertas de Emergencia | Ready.gov](#).

☐ **Consulte recursos sobre preparación personal y familiar:** [Plan Ahead for Disasters | Ready.gov](#); [Preparación y respuesta ante emergencias | CDC](#).

☐ Entienda y haga un plan para las emergencias más comunes; por ejemplo, mala calidad del aire por humo de incendios forestales, cortes de electricidad, eventos de calor, inundaciones y medidas de evacuación.

☐ **Elabore un plan familiar ante desastres, con las siguientes consideraciones:**

☐ Asegúrese de que todos los miembros de su familia saben y tienen la información para comunicarse entre sí.

☐ Designe un lugar de reunión por si usted y su familia están en sitios diferentes al ocurrir un desastre.

• Recuerde que el servicio de celular y teléfono podría no estar disponible.

☐ Tenga un plan de comunicación, que incluya una persona de contacto fuera del área/estado que pueda ayudarle a coordinarse.

☐ Plan médico: si hay miembros de su familia con afecciones de salud que podrían agravarse durante una emergencia, examinen qué estrategia usar para atenderlos.

☐ No olvide incluir en el plan a sus mascotas y a personas adultas mayores o familiares cercanos.

☐ **Tenga en casa una serie de artículos de emergencia para desastres:**

☐ Esta medida se conoce como “refugiarse en casa” y supone que las personas pueden permanecer sin riesgos dentro de su hogar.

☐ Son los suministros necesarios para permanecer en casa hasta por 7 días, posiblemente sin electricidad ni calefacción.

☐ Los artículos a considerar incluyen agua y alimentos, medicamentos/recetas, anteojos, suministros de primeros auxilios, ropa y zapatos cómodos, artículos de higiene personal, ropa de cama, lo necesario para sus mascotas, dinero, documentos importantes, así como dispositivos de seguridad, electrónicos, cargadores y herramientas.

☐ Favor de consultar la guía sobre **Preparación de una mochila con artículos de emergencia** para obtener más información.

☐ **Tenga una mochila de emergencia preparada y lista para llevar:**

- ☐ Es una mochila preparada previamente con artículos para llevar consigo si tiene que evacuar rápidamente. Puede comprar las que venden ya listas o empacar una en casa con sus propias cosas. En casos de evacuación, las personas generalmente van a un hotel o refugio; algunas prefieren comprar lo que necesitan después de irse pero otras necesitan salir ya con suministros. Consulte la guía sobre **Preparación de una mochila con artículos de emergencia** para obtener más información. .

☐ **Elabore un plan de evacuación para usted y su familia, con las siguientes consideraciones:**

- ☐ Incluya en su plan qué cosas llevará consigo. Piense que se llevaría en tres distintos casos: con sólo 5 minutos, 10 minutos o 30 minutos para prepararse y salir.
- Los artículos a considerar incluyen: reliquias familiares, fotografías, documentos, pasaportes, pólizas de seguro, computadoras con información importante, medicinas, lista de los medicamentos que usa, y dinero en efectivo.
 - Puede encontrar ideas útiles para elaborar su plan en [Plan de evacuación](#).

☐ Conozca las instrucciones de su lugar de trabajo para reportarse:

- ☐ Siga las instrucciones que le den, de ser el caso, en el momento de una emergencia.
- ☐ Siempre traiga consigo su identificación carné.
- ☐ ¡No corra riesgos! ¡No entre a una zona de evacuación!

Basado en materiales desarrollados por Mary C Meyer, MD, MPH, del Grupo Médico Permanente.

Notas:



Funciones y responsabilidades esenciales

Para personal administrativo

Designación de la persona responsable de resiliencia climática

Es crucial designar a la persona responsable de resiliencia climática para coordinar las tareas de preparación y respuesta climática dentro del establecimiento de salud. Dicha función garantiza que haya un punto de contacto claro y responsable de supervisar el desarrollo y la implementación de las políticas y procedimientos relacionados con el clima descritos en esta caja de herramientas.

La persona responsable de resiliencia climática puede ser miembro del personal de atención médica, profesional en seguridad y salud o del establecimiento de salud. Designar a la persona responsable y a su suplente ayuda a mantener la continuidad en caso de que se ausente la persona responsable, habrá un suplente y viceversa.

La persona responsable de resiliencia climática y su suplente deben seguir periódicamente los pronósticos y las alertas meteorológicas de todo tipo de riesgos, incluidos el calor extremo, los incendios forestales, los huracanes y las inundaciones (consulte **Monitoreo de riesgos climáticos**). Se recomienda que se registren en los sistemas de alerta de emergencia locales para asegurarse de recibir avisos de peligros específicos de la ubicación. Si bien algunos sistemas son automáticos, en muchos de ellos hay que registrarse y seleccionar recibir mensajes; entonces, quizás tenga que visitar el sitio web local de manejo de emergencias para esto.

Las personas responsables de resiliencia climática deben facilitar las acciones de preparación y respuesta a emergencias en toda la clínica junto con la dirección, el personal médico y demás áreas para garantizar que estén al tanto de procedimientos, expectativas y recursos de seguridad y de quién es responsable de las operaciones.

Durante un evento meteorológico, la persona o personas responsables de resiliencia climática deben monitorear los impactos en transporte y servicios públicos que pudieran afectar a personal y pacientes de camino a la clínica o las operaciones de ésta. También se les recomienda comunicarse con agencias locales de respuesta y socios comunitarios para confirmar la disponibilidad de recursos locales, como centros de enfriamiento o refugios de aire limpio. Dicha información debe compartirse con pacientes y miembros del personal clínico y demás áreas.

La principal persona responsable de resiliencia climática en nuestra clínica es:

El suplente de la persona responsable suplente de resiliencia climática en nuestra clínica es:

Principales riesgos múltiples que atenderá la persona responsable de resiliencia climática

- Identifique y regístrese para recibir notificaciones y alertas de parte de la oficina local de manejo de emergencias de su ciudad/condado.
- Identifique el peligro potencial para sus instalaciones en los mapas de riesgo ([FEMA Risk Map](#)) y establezca relaciones de colaboración con la oficina local de manejo de emergencias de su ciudad/condado para ayudar a planificar la preparación y la respuesta.

- Establezca un plan de comunicaciones para notificar rápidamente tanto a personal como a pacientes en caso de cierre de la clínica.
- Trabaje con el personal clínico para identificar rutas de referidos de pacientes en caso de un cierre prolongado del establecimiento de salud (cuanto más esencial/oportuno es el servicio, más crítica la importancia de remitir a sus pacientes).
- Haga copias de seguridad accesibles de forma remota de todos los contactos de emergencia y datos de respuesta para poder accederlos aunque no se pueda entrar a las instalaciones. La información y los registros de pacientes deben almacenarse de forma segura fuera del establecimiento o en la nube.
- Facilite la preparación personal y familiar del personal del establecimiento de salud para garantizar que se sienta seguro de que está preparado para emergencias.
- Informe al personal sobre el riesgo local y sobre los planes inclusivos y recursos desarrollados elaborados para su establecimiento y personal en función de las características únicas de su población de pacientes, ubicación y otra información específica del contexto. Asegúrese de que las expectativas del personal sean claras y se revisen anualmente.

Comité

Con apoyo de la dirección de la clínica, la persona responsable de resiliencia climática debe establecer un comité para supervisar el desarrollo y la implementación de políticas para mejorar las instalaciones y planificar los costos de atención de emergencias relacionadas con climas extremos. De ser posible, el comité debe vincularse a mejoras a largo plazo en clínicas o en centros de salud comunitarios y esfuerzos más amplios de resiliencia comunitaria. El comité debe trabajar en estrecha colaboración con la dirección de la clínica. El comité puede ayudar a:

- Ofrecer asesoraría sobre mejoras de infraestructura y desarrollar planes de mejora a largo plazo que se alineen con esfuerzos de preparación para emergencias, recomendaciones de resiliencia y objetivos estratégicos a largo plazo del establecimiento de salud.
- Desarrollar estrategias para la adquisición, reemplazo y mantenimiento de la infraestructura, incluida, posiblemente, la eliminación gradual de equipos contaminantes o de elevado consumo energético y la transición a fuentes de energía sostenibles y renovables.
- Elaborar planes de adquisición y revisión de provisiones de emergencia, como agua, alimentos, botiquines de primeros auxilios y fuentes de energía alternas.
- Apoyar el desarrollo y la implementación de programas de preparación para la clínica: capacitación del personal, ejercicios, adquisición de recursos y revisiones y actualizaciones de planes.

Al designar una persona responsable y un comité que se encarguen de la resiliencia climática, los establecimientos de salud pueden garantizar la utilización de un enfoque integral y coordinado para prepararse y responder a los diversos peligros relacionados con el clima.

Notas:

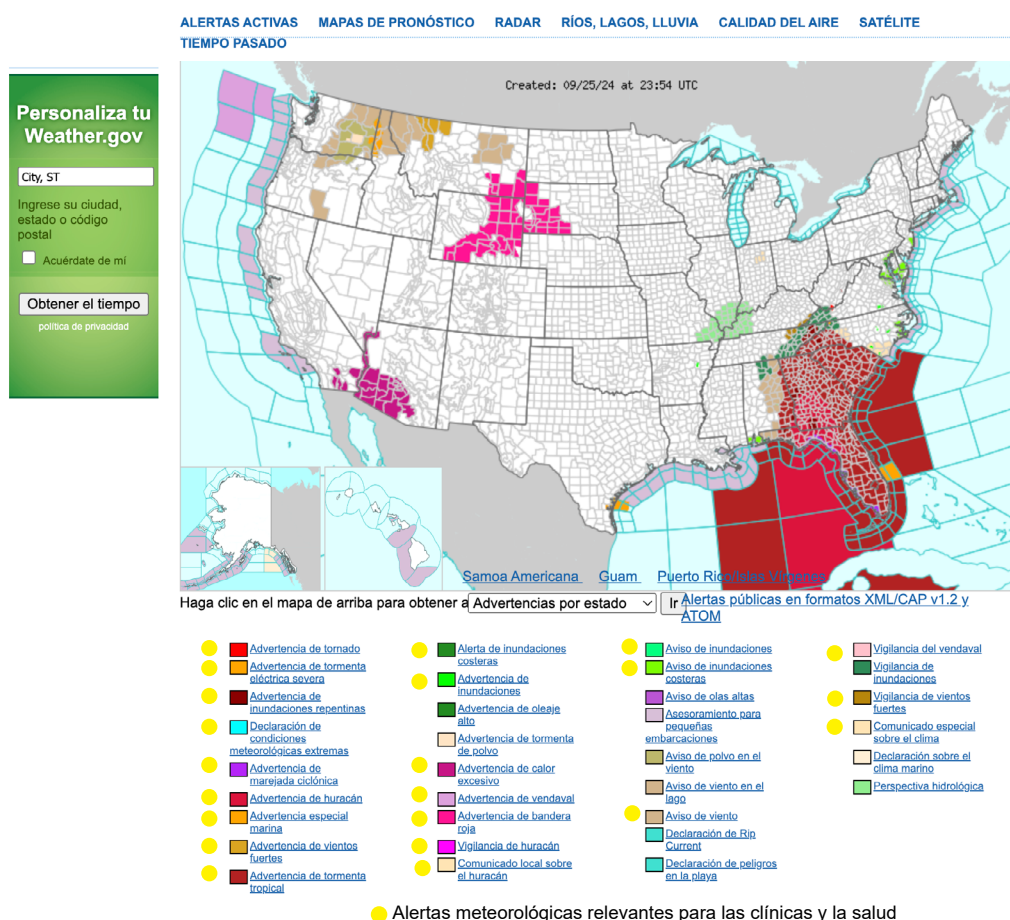


Monitoreo de riesgos climáticos

Para personal administrativo

Se recomienda que la persona responsable de resiliencia climática y su suplente sigan de cerca y periódicamente tanto pronósticos como alertas meteorológicas y que la persona responsable se registre y monitoree los recursos de pronóstico locales y nacionales proporcionados en este documento. Registrarse para recibir alertas de eventos locales por medio de la oficina de gestión de emergencias de su localidad puede garantizar que se recibirán alertas de amenazas incluso para una ubicación específica. Si bien algunos sistemas son automáticos, en muchos de ellos hay que para registrarse y seleccionar recibir mensajes entonces, quizás tenga que visitar el sitio web local de manejo de emergencias para registrarse.

La persona responsable de resiliencia climática y el personal de la clínica pueden acceder a alertas meteorológicas y en tiempo real para su ubicación específica en el sitio web de [Weather.gov](https://www.weather.gov) del Servicio Nacional de Meteorología (NWS, por sus siglas en inglés). Para ello, basta teclear el código postal de la clínica o hacer clic en el mapa. El NWS ofrece información sobre una amplia gama de riesgos para la salud relacionados con el clima, tales como calor, inundaciones, mala calidad del aire, tornados, vientos fuertes y muchos más.



En el mapa anterior se pueden ver los condados codificados por colores y por evento climático. Algunos condados pueden tener más de una alerta y por lo tanto, se le recomienda que teclee directamente el nombre de su condado o su código postal para ver todas las alertas activas de ese lugar.

El Servicio Nacional de Meteorología generalmente emite una “vigilancia” para indicar que existen condiciones para el desarrollo de eventos de clima extremo y “advertencias” cuando el clima extremo ya está presente y es un evento activo. Si desea obtener más información al respecto, lea por favor las siguientes secciones. También puede encontrar definiciones específicas para distintos tipos de vigilancias, advertencias y avisos en [weather.gov](https://www.weather.gov).

Calor

El NWS utiliza criterios consistentes de alerta en todo el país para muchos riesgos meteorológicos. Sin embargo, los criterios para calor y frío extremos pueden variar según la ubicación. Si bien no necesita memorizarse las diferencias regionales porque el NWS las toma en cuenta al emitir una alerta, es importante entender qué significa cada una de ellas. Por ejemplo, un **aviso de calor** informa que se espera calor extremo; una **vigilancia de calor excesivo** significa que existen condiciones viables para que se presente calor extremo, y una **advertencia de calor excesivo** indica que en esos momentos hay calor extremo.

Otra consideración importante es que los umbrales de alerta del NWS se adaptan al público. Por consiguiente, personas y pacientes vulnerables podrían encontrarse en riesgo incluso antes de que el NWS emita una alerta. Por esa razón, también es importante consultar durante la temporada de calor la [herramienta HeatRisk del NWS/CDC](#), que contiene información sobre los riesgos del calor con base en datos de impacto en la salud para ubicaciones específicas, a la vez de considerar a grupos vulnerables/sensibles. Dado que clínicas y centros de salud atienden a poblaciones vulnerables, se recomienda alinear las acciones de respuesta al calor y de comunicación con la herramienta HeatRisk. A continuación se muestra una captura de pantalla de la herramienta HeatRisk.

Riesgo de Calor experimental del Servicio Nacional de Meteorología (NWS, por sus siglas en inglés)

Identificando el Potencial de Riesgos por el Calor en el Pronóstico de Siete Días

Mar. 9/24	Miér. 9/25	Juev. 9/26	Vier. 9/28	Sáb. 9/29	Dom. 9/30	Lun. 9/30
-----------	------------	------------	------------	-----------	-----------	-----------

Haga clic en el mapa para conocer los posibles riesgos de calor y el pronóstico del NWS para alguna localidad.

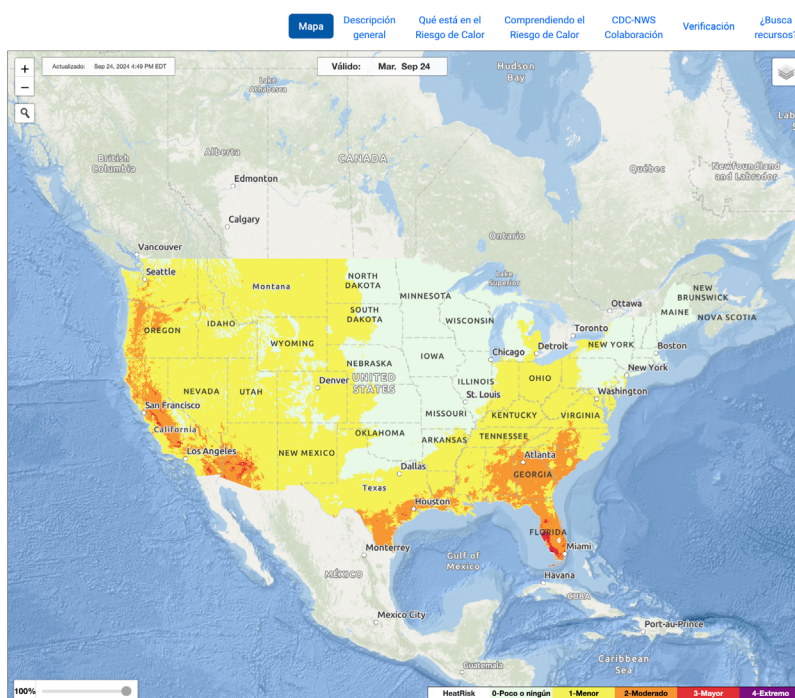
El Riesgo de Calor experimental del NWS es un índice basado en números y colores que proporciona un pronóstico del riesgo de que ocurran impactos relacionados con el calor durante un periodo de 24 horas. El Riesgo de Calor toma en cuenta:

- Cuán raro el calor es para la época del año.
- El tiempo que dura el periodo de calor, incluyendo las temperaturas diurnas y nocturnas.
- Si esas temperaturas representan un riesgo elevado de impactos relacionados con el calor basado en datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

Este índice es complementario a los productos de calor oficiales del NWS y está diseñado para proporcionar una guía de riesgo para aquellos oficiales que toman decisiones y para las poblaciones sensibles al calor que necesitan tomar medidas a niveles que puedan estar debajo de los criterios de los productos de calor que el NWS tenga en efecto.

Categoría	Riesgo de impactos relacionados con el calor
Verde 0	Poco o ningún riesgo de calor es esperado
Amarillo 1	Menor - Este nivel de calor afecta principalmente a las personas que son extremadamente sensibles al calor, especialmente cuando están afuera sin forma alguna de enfriamiento efectivo y/o hidratación adecuada.
Naranja 2	Moderado - Este nivel de calor afecta a la mayoría de las personas sensibles al calor, especialmente aquellos que no tengan forma alguna de enfriamiento efectivo y/o hidratación adecuada. Impactos posibles en algunos sistemas de salud, industrias sensibles al calor y la infraestructura.
Rojos 3	Mayor - Este nivel de calor afecta a cualquiera que no tenga forma alguna de enfriamiento efectivo y/o hidratación adecuada. Impactos probables en algunos sistemas de salud, industrias sensibles al calor, y la infraestructura.
Morado 4	Extremo - Este nivel de calor extremo raro y/o de larga duración con poco o ningún alivio durante la noche afecta a cualquiera que no tenga forma alguna de enfriamiento efectivo y/o hidratación adecuada. Impactos probables en la mayoría de los sistemas de salud, industrias sensibles al calor, y la infraestructura.

¿Comentarios? ¿Preguntas? Por favor contáctenos.



Huracanes

El Centro Nacional de Huracanes (NHC, por sus siglas en inglés) es la principal agencia responsable de monitorear y pronosticar ciclones tropicales (huracanes) en las cuencas del Atlántico y del Pacífico Oriental. El sitio web del NHC ofrece información completa sobre huracanes actuales y posibles, incluida su ubicación, intensidad y trayectoria proyectada. Si su establecimiento de salud se encuentra en una región que

históricamente haya sido afectada por huracanes, la persona responsable de resiliencia climática debe consultar periódicamente [el sitio web del NHC](#) durante la temporada de huracanes (del 1 de junio al 30 de noviembre) para detectar cualquier tormenta en desarrollo que pudiera impactar la localidad donde se ubica la clínica. Además del sitio web, el NHC ofrece una aplicación móvil (National Hurricane Tracker App) para acceder fácilmente y en cualquier lugar a información para el rastreo de huracanes.

Incendios forestales

Para monitorear el riesgo de incendios forestales y las condiciones de humo, es recomendable que la persona responsable de resiliencia climática utilice una serie de recursos clave.

El Centro Nacional de Coordinación Interinstitucional (NICC, por sus siglas en inglés) proporciona un [prospecto de riesgo de incendios forestales de siete días](#) que destaca las áreas de alto potencial de incendio en todo el país. Para la consulta de información sobre incendios forestales, específica de cada región, el NICC actualiza constantemente una lista de [Centros de Coordinación de Áreas Geográficas](#) con datos detallados y recientes sobre la actividad de incendios y los esfuerzos de respuesta en dichas áreas.

Humo

Además de monitorear el riesgo de incendios forestales, resulta crucial rastrear las condiciones del humo emitido, ya que puede tener impactos significativos en la calidad del aire y la salud pública, incluso en áreas alejadas de incendios activos. El [sitio web AirNow](#) de la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) ofrece pronósticos de calidad del aire en tiempo real y a 24 horas para ubicaciones en todo Estados Unidos. Para utilizar dicho recurso, simplemente ingrese el código postal del lugar del que desea información de la calidad del aire.

El [Mapa de Incendios y Humo de AirNow](#) es otro valioso recurso que combina datos de numerosas fuentes para ofrecer una visión completa de incendios forestales y condiciones del humo. Sin embargo, existe la posibilidad de que la información sobre incendios forestales no se actualice con regularidad y por ello, se debe cruzar con referencias de otras fuentes.

Por último, el mapa de [Actualización Rápida de Alta Resolución](#) (HRRR) de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés) proporciona los datos más precisos de pronósticos de humo actuales y futuros. Para consultar la información, entre al sitio y espere a que aparezca el mapa en su pantalla. En el panel de la izquierda, haga clic en el pequeño ojo que está a la derecha de Surface Smoke (Humo en la Superficie) en la sección RAP (Actualización Rápida) o en el pequeño ojo junto a Near Surface Smoke (Humo Cerca de la Superficie) en la sección HRRR. Después haga clic en el botón de reproducción en la esquina inferior izquierda de la pantalla para ver pronósticos de humo actuales y futuros.

Al monitorear periódicamente estos recursos, la persona responsable de resiliencia climática puede mantenerse informada de los riesgos del cambio climático y tomar medidas adecuadas para proteger la salud tanto de pacientes como de personal de la clínica.

Notas:



Preparación y respuesta ante cortes de electricidad en centros de salud

Para personal administrativo

Este documento presenta recomendaciones para el diseño de políticas y procedimientos aplicables en caso de cortes de energía (apagones), que se pueden incluir en el plan de emergencias de un establecimiento de salud o en un plan por separado, a fin de ayudar a garantizar la seguridad de personal y pacientes mientras se restaura el servicio. Al mejorar la resiliencia de las clínicas se podría tener el beneficio adicional de mejorar también su sostenibilidad y ahorrar costos.

Preparación para cortes de electricidad (apagones)

1. Elabore políticas y procedimientos para: a) períodos en que ocurre un corte de energía (apagones) y las operaciones de la clínica pueden continuar con un generador alterno y b) situaciones cuando no está disponible o falla el generador de alterno.
 - a. Entre las respuestas a cortes de electricidad se podrían encontrar el cierre del establecimiento, la limitación de los servicios, la comunicación de cambios operacionales a personal y pacientes, y la asistencia a pacientes de alto riesgo fuera del establecimiento.
2. Tenga un inventario donde se especifique qué equipos se pueden utilizar o no con un generador o batería.
 - a. Marque claramente tanto los equipos como las tomas de corriente..
 - b. Actualice el inventario cuando se compre equipo nuevo o se modifique la infraestructura eléctrica.
3. Explore la posibilidad de asociarse con hospitales locales para refrigerar vacunas y medicamentos por periodos breves en caso de cortes de energía (apagones).
4. Implemente políticas para reducir la demanda de electricidad durante operaciones normales, a fin de disminuir así la necesidad de usar energía alterna durante interrupciones de energía:
 - a. Instale un termostato inteligente.
 - b. Instale luces con sensores de movimiento.
 - c. Utilice focos LED en todas las instalaciones (estos consumen menos electricidad y producen menos calor).
 - d. Aplique aislamiento y climatización más eficientes (lo podría subsidiar la compañía de luz).
 - e. Realice una auditoría eléctrica para identificar otras oportunidades de ahorro de energía.
5. Elabore una política de plan de compras para la adquisición de equipos eléctricos más eficientes y limitar así la carga de los generadores durante cortes del energía.
6. Conozca la capacidad de sus generadores alternos y el tiempo que pueden operar con distintas demandas de electricidad y la cantidad actual de combustible.
 - a. Elabore una tabla fácil de entender que compare la carga eléctrica con el tiempo que el generador puede funcionar. Incluya ejemplos de equipos para mejorar la duración de las fuentes alternas de energía.
7. Identifique a personal que supervise la implementación de cada una de las políticas mencionadas y asegure su cumplimiento.

Socios y proveedores

Comunicación con socios

Establezca relaciones con proveedores de servicios comerciales relacionados con la energía eléctrica, tales como la compañía de luz, servicios de generadores, electricistas y demás. Incluya en sus planes comunicarse con dichas empresas al menos una vez al año para verificar la situación de acuerdos verbales o por escrito que hayan establecido, en especial los correspondientes a cortes de energía. Toda relación comercial formal, como la establecida con proveedores, debe respaldarse con contratos por escrito. Asimismo, firme acuerdos con socios para recibir mantenimiento de emergencia en caso de falla de las fuentes alternativas de energía durante un evento de calor extremo.

- 1. Compañías de electricidad:** Comuníquese con su compañía de luz para determinar si su clínica aparece como una ubicación prioritaria durante un corte de electricidad. Las ubicaciones prioritarias pueden recibir acceso preferencial a la electricidad durante las interrupciones del sistema o restablecerla más rápido. Dichas empresas pueden tener una lista de “infraestructura crítica y recursos clave” (IC/RC) donde se identifican las ubicaciones prioritarias.
 - a. Averigüe también si se le puede notificar por adelantado de interrupciones previstas y proporciónese los datos de una persona de contacto de la clínica.
- 2. Electricistas y contratistas:** Establezca relaciones con una compañía o contratista de electricidad para que inspeccione y dé mantenimiento periódicamente al generador de la clínica y evitar deterioro.
- 3. Renta de equipo:** Trabaje y asóciase con empresas de renta de equipo para garantizar que la clínica reciba generadores y equipos adicionales en caso de que su generador falle durante un evento de calor extremo.
- 4. Organizaciones o empresas comunitarias:** Trabaje con empresas, organizaciones o centros de salud locales para identificar opciones de respaldo de cadena de frío en caso de que el suministro se caliente demasiado.
- 5. Miembros del personal:** Identifique a la persona que supervisará la implementación de cada una de dichas políticas y asegurará su cumplimiento.

Fuentes de energía de emergencia

Opciones de energía de emergencia

1. Trabaje con un electricista que evalúe la posibilidad de instalar generadores o baterías de reserva y cotice la instalación. Una evaluación puede identificar las dimensiones adecuadas de los generadores o baterías requeridos para hacer funcionar toda o parte de la clínica, junto con el costo de la mano de obra de la instalación.
2. Generadores
 - a. Los generadores a gasolina/diésel son la fuente de energía de respaldo de precio más accesible. Existen desde plantas portátiles hasta generadores industriales que se pueden instalar en el suelo y configurar

para que arranquen cuando se produzca una falla eléctrica.

- i. Beneficios: En general, son menos costosos en un principio y pueden ser más confiables para establecimientos grandes.
- ii. Desventajas: Requieren compra y almacenamiento de combustible y mantenimiento periódico. Durante interrupciones prolongadas, se necesita reabastecer el combustible y su operación contribuye a la contaminación local del aire.

b. Los sistemas de energía solar son más costosos pero también más bondadosos hacia el medio ambiente; no contaminan el aire local y pueden ser más rentables a largo plazo. También pueden variar desde pequeños sistemas portátiles hasta sistemas estacionarios más grandes con paneles y almacenamiento de energía.

- i. Beneficios: No requieren combustible para operar durante cortes prolongados y no contaminan el aire local. Frecuentemente se utilizan en periodos donde no ocurren emergencias para disminuir los costos de consumo de energía.
- ii. Desventajas: Son en principio más costos que los generadores que usan combustibles; proveer electricidad a todo un establecimiento podría requerir más espacio del disponible para instalar los paneles solares en el techo.

3. Baterías de almacenamiento de electricidad

a. Se requiere usar baterías de almacenamiento de electricidad para que resulten prácticos los sistemas de energía solar durante cortes de suministro. También se pueden usar baterías de reserva si se cargan con energía de la red eléctrica, aunque durante una interrupción, probablemente habrá que esperar hasta que se restablezca el suministro para poder recargarlas. Si bien el almacenamiento en baterías puede ser costoso al principio, su tamaño y capacidad de carga mejoran cada día y los costos de fabricación disminuyen. Aunque los sistemas de energía solar y el almacenamiento en baterías son más caros que los generadores a base de combustible, frecuentemente pueden calificar para reembolsos locales o federales y pueden permanecer conectados a la red eléctrica, lo que significa ahorros en los costos de energía en momentos que no son de emergencia.

- i. Beneficios: Más silenciosos que un generador. Pueden ser estacionarios o portátiles; no se requiere comprar combustible y no emiten contaminantes.
- ii. Desventajas: Gastos iniciales importantes, en especial para electrificar un establecimiento completo.

4. Sistemas híbridos

a. Un sistema híbrido de energía solar, batería y generador a base de combustible puede ser una forma rentable de garantizar el suministro de energía a equipos esenciales

Compras

1. Determine un plan de compras para adquirir generadores a gasolina/diésel (o para reemplazar los que tiene actualmente a medida que se vuelvan obsoletos o ineficientes), así como baterías para almacenamiento de electricidad alterna y energía sostenible como la solar.

- a. Formule políticas para reservar fondos —durante un período razonable— para cada compra importante que requiera al paso del tiempo.
- b. Considere la posibilidad de diseñar lineamientos con detalles específicos del generador (tales como energía producida, tamaño, peso y otros factores que podrían ser cruciales para energizar eficazmente su clínica).

2. Diseñe políticas para la ubicación de generadores que consideren aspectos de seguridad. Por ejemplo, si se trata de un generador a gasolina o diésel, instalarlo lejos de ventanas, puertas, unidades de aire

acondicionado o cualquier entrada de aire a la clínica para evitar que el monóxido de carbono y demás contaminación penetren al interior.

3. Diseñe políticas para la ubicación del generador a fin de garantizar que sea de fácil acceso para el mantenimiento, pero que también permanezca fresco, reciba un flujo de aire adecuado en días de calor extremo y minimice la contaminación del aire cerca de las áreas de pacientes y personal.
4. Identifique qué miembros del personal supervisarán la implementación de cada una de estas políticas y asegurarán su cumplimiento.

Mantenimiento

1. Programe mantenimiento e inspecciones anuales de las fuentes de energía de emergencia de la clínica.
 - a. Dar mantenimiento y servicio a los equipos es fundamental para garantizar que enciendan y funcionen correctamente cuando sea necesario.
 - b. Programe el mantenimiento durante la temporada baja para ahorrar gastos.
2. Programe de un ciclo normal del generador para asegurarse de que sigue funcionando y de manera adecuada.
 - a. Lo óptimo es encender el generador una vez al mes por al menos 30 minutos para evitar contratiempos de funcionamiento.
3. Identifique qué miembros del personal supervisarán la implementación de cada una de estas políticas y asegurarán su cumplimiento.

Reabastecimiento de combustible

1. Diseñe un programa de reabastecimiento de combustible para asegurar que los generadores estarán listos para funcionar en los momentos menos esperados.
2. Identifique al personal y/o a los proveedores que han de reabastecer combustible a los generadores y que diseñarán un programa para recargar el combustible durante una emergencia.
3. Fuentes de combustible: Firme un acuerdo con los proveedores para garantizar la entrega o recolección de combustible durante una emergencia o para mantener una reserva de combustible para las necesidades de su clínica.
4. Identifique qué miembros del personal supervisarán la implementación de cada una de estas políticas y asegurarán su cumplimiento.

Durante una interrupción eléctrica

1. Implemente políticas para reducir la demanda de energía, en especial cuando se opera con energía alterna.
 - a. Ajuste los termostatos a 76 grados Fahrenheit (24.4 grados Celsius).
 - b. Instale luces con sensores de movimiento.
 - c. Utilice focos LED en todas las instalaciones (porque consumen menos electricidad producen menos calor).
 - d. Apague y desconecte todas las computadoras y los monitores que no estén en uso.
 - e. Desconecte aparatos como hornos de microondas y cafeteras.

Notas:



Guía y lista de verificación de reparación y reingreso a las instalaciones después de tormentas o inundaciones

Para personal administrativo

Antes de reingresar a la clínica, asegúrese de que las autoridades correspondientes hayan informado que es seguro regresar. Si el edificio ha sido dañado por una tormenta o inundación, no entre sino hasta que haya concluido una inspección de seguridad adecuada que garantice la integridad estructural. Si se necesitan reparaciones, piense de qué manera se comunicará su clínica con personal, pacientes y partes interesadas para informarles del estado de las instalaciones y de cualquier cambio en las operaciones normales.

Consideraciones ante vientos fuertes:

- La integridad e inspección estructurales deben incluir:
 - Inspección de techos
 - Vigas y muros de carga
 - Estuco, revestimiento y hormigón
 - Metales estructurales
 - Ventanas
 - Paredes interiores y marcos
 - Sistemas de equipamiento exterior (HVAC, solar, etc.)
 - Grietas o huecos en la fachada del edificio (ventanas, puertas y fugas de agua o gas)

Consideraciones para casos de inundación de las instalaciones:

- Eliminación del exceso de agua y tiempo de secado.
- Eliminación de moho, incluidas acciones para minimizar la dispersión de esporas durante el proceso de limpieza.
- Determinar qué equipo médico y de oficina se puede salvar.
 - ¿Se inspeccionaron, repararon y desinfectaron todos los muebles y equipos?
 - ¿Se desecharon muebles porosos que estaban mojados?
 - ¿Se desecharon los colchones que estaban húmedos o estuvieron bajo el agua?
 - ¿Se lavó toda la ropa de cama?
 - ¿Se desecharon los medicamentos y suministros dañados o contaminados?
 - ¿Se encuentran operables y limpios los sistemas de succión y gases medicinales, incluidas las líneas de aire?
 - ¿Se vaciaron, limpiaron y desinfectaron las máquinas de hielo?

- Integridad estructural (además de las consideraciones para casos de vientos fuertes):
 - Grietas en los cimientos (nuevas o en proceso de ensanchamiento)
 - Estructura desprendida de la cimentación
 - Suelos (materiales esponjosos o de reciente apariencia desnivelada/ondulada)
- Requisitos previos a la reapertura:
- Agua potable
- Sistema funcional de drenaje
- Sistema adecuado de disposición de residuos y desechos médicos
- Certificación de habilitación

Consideraciones generales de seguridad y necesidades de evaluación:

Se recomienda que profesionales capacitados evalúen la infraestructura y los equipos críticos, además de los siguientes sistemas:

- La integridad estructural y elementos estructurales faltantes
 - Evaluación de daños por agua, humedad oculta y signos de crecimiento de moho
- Daños en el sistema eléctrico, incluido alto voltaje, aislamiento e integridad de la energía
- Daños en el sistema de distribución de agua
- Daños en el sistema de alcantarillado
- Daños en los sistemas de emergencia contra incendios
- Daños en el sistema HVAC, incluidos todos los ductos y sistemas de filtración
- Sistema de eliminación de desechos médicos y objetos punzocortantes
- Daños en el sistema de gases medicinales
- Equipos médicos sometidos a procesos adecuados de limpieza, desinfección y calibración
- Sistema de almacenamiento y/o disposición de sustancias químicas peligrosas

Lista de verificación de reparaciones y reingreso a las instalaciones

Marca de cotejo	Tarea	Persona responsable
✓	Regresar una vez que el equipo local de administración de emergencias o las autoridades correspondientes consideren que no hay riesgo.	
✓	Cuando se considere seguro regresar, inspeccionar la clínica desde afuera para buscar inclinaciones o desplazamientos de la estructura, grietas en los cimientos o algún tipo de pandeo o hundimiento en techos o pisos (si se pueden ver desde el exterior).	
✓	Verificar si hay árboles muy dañados que pudieran caer y lesionar a personas o averiar estructuras. Comunicarse con una empresa de remoción de árboles para que se encargue del manejo.	

Lista de verificación de reparaciones y reingreso a las instalaciones



Marca de cotejo	Tarea	Persona responsable
✓	Verificar si hay cables eléctricos o de comunicaciones caídos o dañados. De ser así, comunicarse con la empresa correspondiente.	
✓	Averiguar si hay víboras, roedores, etc. dentro de las instalaciones.	
✓	Determinar si hay olor de gas natural. <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comunicarse con la compañía de gas, si se detecta el olor. <input type="checkbox"/> Cerrar la llave de suministro de gas si se encuentra fuera del edificio. 	
✓	Una vez que personal experto considere que se puede regresar al edificio sin riesgo, tomar medidas de protección tales como usar zapatos de suela gruesa, guantes de trabajo pesado, pantalones largos y camisas de manga larga. Si existe la posibilidad de moho, colocarse correctamente un respirador N-95 certificado antes de entrar al edificio. Personal con afecciones respiratorias (p. ej., asma) o inmunosupresión no debe ingresar a edificios con fugas de agua o crecimiento de moho.	
✓	Verificar la funcionalidad de la clínica. Incluir: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Salas de examen <input type="checkbox"/> Mobiliario de oficina <input type="checkbox"/> Sistemas informáticos <input type="checkbox"/> Sistemas de refrigeración <input type="checkbox"/> Suministros y equipos de farmacia <input type="checkbox"/> Si la clínica utiliza documentación en papel, verificar si hay daños en los registros de pacientes y de la farmacia. 	
✓	Asegurar que los datos confidenciales de pacientes y productos farmacéuticos se encuentren bien protegidos. Tal vez se deban trasladar a un sitio secundario.	
✓	Llamar a los equipos de evaluación previamente identificados de la clínica para iniciar la inspección del edificio. Los resultados de la inspección determinarán los pasos a seguir para la restauración del edificio y, como mínimo, deberían abordar todas las consideraciones generales de seguridad mencionadas con anterioridad.	
✓	Comunicarse con el equipo de restauración previamente identificado de la clínica para priorizar y comenzar los trabajos.	
✓	Trabajar con los equipos de evaluación y restauración para determinar si algunas secciones de la clínica pueden abrir antes que otras. Dicha medida ayudará a planificar la reapertura por etapas.	
✓	Documentar todos los daños con fotografías y descripciones por escrito para someter las reclamaciones correspondientes a su compañía de seguros y como referencias de las reparaciones.	

Adaptado de las pautas de orientación de [CDC](#), [FEMA](#), [AIHA](#) y [Rytech Restoration](#).

Notas: