



Mantenga los alimentos y el agua en buen estado después de un desastre natural o interrupción del suministro de energía eléctrica

LOS ALIMENTOS

Es posible que durante una situación de emergencia o después de la misma, los alimentos no estén en buen estado como para consumirlos. El agua para beber, cocinar y para la higiene personal es aquella embotellada, hervida o tratada. Su departamento de salud local o estatal puede hacer recomendaciones específicas para hervir o tratar el agua en su zona.

Identifique y bote a la basura los alimentos cuyo consumo pudiera ser peligroso.

- Bote a la basura cualquier alimento que haya podido estar en contacto con el agua de una tormenta o inundación.
- Bote los alimentos que tengan olor, color o textura anormal.
- Bote los alimentos perecederos (incluidos la carne, el pollo, el pescado, los huevos y las sobras) que hayan estado a 40 grados Fahrenheit (4.5 grados Celsius) o más, por 2 horas o más.
- Los alimentos descongelados que tengan cristales de hielo o que hayan estado a menos de 40 grados Fahrenheit (4.5 grados Celsius) pueden cocinarse o volverse a congelar.
- Bote todos los alimentos enlatados cuyos envases estén abiertos, dañados o inflados.
- Los recipientes de alimentos con tapas de rosca, tapas a presión, tapas endentadas (botellas de refrescos), tapas de media rosca y otros tipos de tapas que se abren manualmente y los alimentos enlatados en casa se deben desechar si han estado en contacto con las aguas de la inundación ya que no se pueden desinfectar.
- Si las latas han estado en contacto con el agua de una tormenta o inundación, quíteles la etiqueta, lávelas y métalas en una solución de 1 taza de cloro de uso doméstico con 5 galones (19 litros) de agua. Etiquete nuevamente las latas con un marcador.
- No use agua contaminada para lavar trastos, cepillarse los dientes, lavar o preparar comida, lavarse las manos, hacer hielo ni preparar fórmula para bebé.

Almacene los alimentos en forma segura.

- Mantenga cerradas las puertas de la nevera y el congelador el mayor tiempo posible hasta que regrese la electricidad.
- Si no va a haber electricidad por más de 4 horas, ponga en la nevera bloques de hielo o hielo seco. Para tocar el hielo use guantes gruesos.

Alimentación de bebés y niños pequeños

- Si los bebés están siendo amamantados, deben seguir siendo amamantados. Para los bebés que toman fórmulas, se les debe dar las fórmulas que vienen preparadas, si es posible. Si no es posible utilizar fórmulas ya preparadas, lo mejor es usar agua embotellada para preparar las fórmulas en polvo o concentradas. Si no hay disponible agua embotellada, use agua hervida. Use agua tratada para preparar las fórmulas solamente si no tiene agua embotellada o hervida.

Mantenga los alimentos y el agua en buen estado después de un desastre natural o interrupción del suministro de energía eléctrica

(continuación de la página anterior)

- Si prepara las fórmulas con agua hervida, deje que el tetero se enfríe lo suficiente antes de dárselo al bebé.
- Lave los biberones (teteros) y chupos (mamilas) de los biberones con agua embotellada, hervida o tratada antes de usarlos.
- Lávese las manos antes de preparar los teteros y antes de alimentar al bebé. Usted puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol para limpiarse las manos si no tiene agua suficiente.

Recursos relacionados:

- **USDA Meat and Poultry Hotline (Línea telefónica gratuita para preguntas sobre carnes y aves de corral del Departamento de Agricultura de Estados Unidos): 1-888-MPHotline.**
Disponible para atender preguntas e inquietudes de los consumidores sobre la seguridad de los alimentos.
- [USDA Alert: Keeping Food Safe During Flooding and Power Outages](http://www.usda.gov/2005/08/0340.xml) (Alerta del USDA: Cómo mantener los alimentos en buen estado durante una inundación e interrupción del servicio de energía eléctrica) (<http://www.usda.gov/2005/08/0340.xml>)
Información del USDA sobre seguridad de los alimentos relacionada con el huracán Katrina
- [Hand Hygiene in Emergency Situations](http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp) (Lavado de las manos durante una situación de emergencia) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp>)
cuándo y cómo lavarse las manos sin agua corriente
- [Keeping Food Safe in an Emergency, U.S. Department of Agriculture](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/keeping_food_Safe_during_an_emergency/index.asp) (Cómo mantener los alimentos en buen estado durante una emergencia, Departamento de Agricultura de los EE. UU.) (http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/keeping_food_Safe_during_an_emergency/index.asp)
Hoja informativa general y preguntas frecuentes sobre la seguridad de los alimentos y del agua, y guía sobre cuándo desechar alimentos percederos
- [www.foodsafety.gov - Consumer Advice: Disaster Assistance with Food](http://www.foodsafety.gov/en_espanol/Como_Mantener_los_Alimentos_Sanos_Durante_una_Emergencia/index.asp)
(Advertencia al consumidor: manejo de los alimentos en situaciones de desastre)
(http://www.fsis.usda.gov/en_espanol/Como_Mantener_los_Alimentos_Sanos_Durante_una_Emergencia/index.asp)
Contiene recursos sobre la seguridad de los alimentos en casos de incendios, inundaciones, huracanes, interrupción del servicio eléctrico, etc.
- [Food Safety Information for Hurricane Aftermath, FDA](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/sfsdisas.html) (Información de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos sobre la seguridad de los alimentos después de un huracán (<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/sfsdisas.html>)
Consejos para la protección de la salud de las personas y del abastecimiento de alimentos
- [Food Safety Office, CDC](http://www.cdc.gov/foodsafety/) (Oficina de Seguridad de Alimentos de los CDC)
(<http://www.cdc.gov/foodsafety/>)
Información completa sobre seguridad de los alimentos
- [Being Prepared, American Red Cross](http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/) (Cómo prepararse, Cruz Roja Americana)
(<http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/>)

Mantenga los alimentos y el agua en buen estado después de un desastre natural o interrupción del suministro de energía eléctrica

(continuación de la página anterior)

Sitio web completo sobre la manera de prepararse para las emergencias, incluidas las interrupciones del servicio eléctrico.

El agua

Es posible que, después de una emergencia como la causada por un huracán o una inundación, el agua no esté en un estado lo suficientemente adecuado como para beberla, limpiar o bañarse con ella. Durante una catástrofe y después de la misma, el agua puede contaminarse con microorganismos (como las bacterias), aguas negras (del alcantarillado), desechos agrícolas o industriales, productos químicos u otras sustancias que pueden causar una enfermedad o hasta la muerte. Esta hoja informativa ofrece la guía siguiente para ayudarle a mantener el agua en un estado adecuado para su consumo:

- Escuche y siga las instrucciones de las autoridades. Las autoridades locales le dirán si puede tomar el agua de la llave o si puede usarla para cocinar o bañarse. Si el agua no está en buen estado para su uso, siga las instrucciones de las autoridades locales de usar agua embotellada o de hervir o desinfectar el agua para cocinar, limpiar o bañarse.
- Hasta que se haya analizado el agua y determinado que su estado es adecuado para el consumo, use agua embotellada, hervida o tratada para beber, cocinar o preparar alimentos, lavar trastos, limpiar, cepillarse los dientes, lavarse las manos, hacer hielo y bañarse (sin embargo, consulte la sección de alimentos para bebés). Usted puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol para limpiarse las manos si no tiene agua suficiente.
- Si usa agua embotellada, asegúrese de que venga de una fuente segura. Si no está seguro de dónde viene el agua, debe hervirla o tratarla antes de usarla.
- Hervir el agua, cuando resulte práctico, es la manera preferida de matar bacterias y parásitos dañinos. La mayoría de los organismos mueren cuando el agua hierve por 1 minuto. Hervir el agua no elimina los contaminantes químicos. Si usted sospecha o se le ha informado que el agua está contaminada con sustancias químicas, busque otra fuente de agua, como el agua embotellada.
- Cuando no pueda hervir el agua, puede tratarla con pastillas de cloro o de yodo o con cloro de uso doméstico inodoro (5.25% de hipoclorito de sodio). Si usa pastillas de cloro o de yodo, siga las instrucciones que vienen con las pastillas. Si usa cloro de uso doméstico, agregue 1/8 de cucharadita (~0.75 mL) de cloro a cada galón (3.8 litros) de agua si el agua es clara. Si el agua es turbia, agregue 1/4 de cucharadita (~1.50 mL) de cloro de uso doméstico a cada galón (3.8 litros) de agua. Mezcle bien la solución y déjela reposar por unos 30 minutos antes de usarla. Tratar el agua con pastillas de cloro o de yodo o con cloro de uso doméstico líquido no matará muchos parásitos. Hervir el agua es la mejor manera de matar estos organismos.
- No confíe en métodos o dispositivos para la desinfección del agua que no hayan sido recomendados ni aprobados por las autoridades de salud locales. Solicite al departamento de salud local que le aconseje sobre los productos para el tratamiento del agua que se anuncian comercialmente.
- Utilice con cautela los tanques de almacenamiento de agua o cualquier otro tipo de envases. Por ejemplo, los tanques de los camiones de bomberos, así como las latas o frascos ya utilizados podrían estar contaminados con microbios o sustancias químicas. Los recipientes para el agua deben ser lavados cuidadosamente y luego enjuagados con una solución a base de cloro de uso doméstico antes de que sean utilizados.
 - Mezcle agua limpia y jabón en un recipiente. Agite o revuelva el agua para limpiar el interior del recipiente, luego enjuague.

Mantenga los alimentos y el agua en buen estado después de un desastre natural o interrupción del suministro de energía eléctrica

(continuación de la página anterior)

- Desinfecte los recipientes de un galón o de un litro de capacidad, con una solución de base de cloro de aproximadamente una cucharadita (4.9 mL) de cloro de uso doméstico (al 5.25%) en una taza de agua (240 mL).
- Tape el recipiente y agite bien la solución a base de cloro de manera que entre en contacto con todas las superficies internas del mismo. Deje reposar el recipiente tapado durante 30 minutos; luego enjuáguelo con agua potable.
- Después de que bajen las aguas de la inundación, habrá que hacer pruebas para determinar la calidad del agua de los pozos privados inundados y proceder a su desinfección. Si usted sospecha que su pozo de agua está contaminado, comuníquese con el departamento de salud o agencia de extensión agrícola de su localidad o estado para pedir consejos específicos. Para obtener instrucciones generales consulte la sección [Desinfección de pozos después de una emergencia](http://www.bt.cdc.gov/disasters/espanol/wellsdisinfect.asp) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/espanol/wellsdisinfect.asp>).
- Siga medidas básicas de higiene. Lávese las manos con jabón y agua embotellada o que haya sido hervida o desinfectada. Lávese las manos antes de preparar o comer alimentos, después de usar el baño, después de haber participado en actividades de limpieza y después de manipular artículos contaminados por las aguas de la inundación o aguas negras. Use un desinfectante de manos a base de alcohol para limpiarse las manos si no tiene suficiente agua limpia.

Recursos relacionados:

- [Limpieza y desinfección con cloro después de una emergencia](http://www.bt.cdc.gov/disasters/bleach.asp) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/bleach.asp>)
- [Desinfección de pozos después de una emergencia](http://www.bt.cdc.gov/disasters/espanol/wellsdisinfect.asp) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/espanol/wellsdisinfect.asp>)
- [Inundaciones](http://www.bt.cdc.gov/disasters/floods/espanol/) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/floods/espanol/>)
- [Guidelines for the Management of Acute Diarrhea \(for Healthcare Providers\)](http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/dguidelines.asp) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/dguidelines.asp>)
La incidencia de casos de diarrea aguda puede aumentar después de una situación de desastre, cuando el acceso al servicio eléctrico, agua limpia e instalaciones sanitarias es limitado
- [Hand Hygiene in Emergency Situations](http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp) (Lavado de las manos durante una situación de emergencia) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp>)
Cuándo y cómo lavarse las manos si no hay agua corriente

Escuche la radio o la televisión para enterarse de la información de emergencia de última hora.

Para obtener más información, consulte emergency.cdc.gov
o llame a los CDC al 800-CDC-INFO (800-232-4636, inglés y español) o llame al 888-232-6348 (TTY).

Versión en español aprobada por *CDC Multilingual Services* – Order # 5578