

# Hoja Informativa Sobre Recomendaciones de Salud para Socorristas

HS05-057A (3-08)

El año 2005 será recordado por sus muchos desastres naturales, particularmente la tragedia causada por los huracanes Katrina, Rita, y Wilma que alcanzaron las áreas costales de los estados de Alabama, Florida, Louisiana, Mississippi, y Texas causando numerosas muertes, daños masivos a la infraestructura, e inundaciones. Los socorristas quienes responden a desastres pueden incluir a trabajadores de los servicios públicos, agentes de policía, bomberos, personal de emergencias médicas, personal militar, y voluntarios. Estos socorristas corren un riesgo aumentado de enfermedades y lesiones y deben estar conscientes de numerosos peligros potenciales, tales como líneas eléctricas caídas, agua de beber contaminada, y culebras venenosas. Esta hoja informativa proporciona consejos específicos para los socorristas.

Al responder a desastres, los socorristas deben prepararse sabiendo que puede haber escasez de electricidad, agua potable segura, y comida en las áreas afectadas. Deben hacer sus maletas para ser tan auto-suficientes como sea posible y traer solamente aquellos artículos necesarios para su misión.

## Artículos de tocador

- desinfectante para las manos a base de alcohol;
- papel higiénico;
- crema bloqueadora solar (SPF 15 o más);
- repelente de insectos que contiene DEET o Picaridino;
- productos de higiene femenina;
- lentes de receta de repuesto y una copia de la receta;
- estuche de reparación y estuche protector para lentes;
- lentes de contacto y limpiador;
- cepillo de dientes/ pasta de dientes;
- humectante para la piel;
- jabón y champú;
- medicamentos junto con las recetas;
- bálsamo labial;

- rasurador con hojas de repuesto\*;
- tijeras\*;
- cortadores de uñas/ pincitas, y\*
- bastoncillos de algodón.



## Ropa

- ropa ligera y cómoda,
- pantalones largos,
- camisas de manga larga,
- sombrero,
- botas,
- zapatillas para ducha,
- ropa para lluvia,
- pañuelos,
- toalla (muy absorbente, toallas para viaje si es posible), y
- guantes (guantes de piel para labor física y guantes de hule para manejar sangre o fluidos corporales)

## Seguridad

- faltriquera,
- dinero en efectivo,
- teléfono celular (con cargador),
- velas, cerillos, encendedor adentro de una bolsa de plástico,
- bolsitas de plástico, y
- un artículo de consuelo (o sea, una foto de la familia, material espiritual o religioso).

## Artículos Misceláneos

- lentes de sol,
- lentes de seguridad,
- reloj a prueba de agua,

- linterna de pilas,
- pilas de repuesto, y
- navaja multi-uso, tal como una navaja estilo Ejército Suizo o Leatherman\*

\*Debido a las normas de la Agencia de Aviación Federal (FAA, por sus siglas en inglés), estos artículos deben empacarse en las maletas registradas al viajar en un vuelo comercial. Si se ponen en las maletas que van abordo, pueden ser confiscados.

## Riesgos y Recomendaciones de Salud

Lo ideal sería que los socorristas fueran evaluados por un profesional del cuidado de la salud por lo menos 4 a 6 semanas antes de viajar, pero generalmente no hay mucho aviso de anticipación antes de desastres naturales u otros eventos catastróficos. Sin embargo, si el tiempo lo permite, las vacunas recomendadas deben ser completadas para que puedan proporcionar máximos beneficios:

- Tétano/difteria (Td) Toxoides de tétano/difteria (recibo de la serie inicial, y vacuna de refuerzo dentro de los últimos diez años).
- La serie de vacunas para el Hepatitis B para las personas quienes estarán realizando cuidado directo de pacientes o de otro modo anticipan tener contacto con líquidos corporales.

Las vacunas deben ser actualizadas para todos los socorristas que tengan un historial de calendarios no completos de vacunas rutinas de niñez o lapsos en las mismas.

## Riesgos de Lesiones

El riesgo de lesionarse durante y después de un desastre es alto. Los socorristas deben tomar medidas preventivas para asegurar su seguridad durante los esfuerzos de recuperación y limpieza.

- Inspeccione el sitio de trabajo antes de entrar en él. Evalúe estructuras de edificios, caminos, superficies, zanjas y excavaciones para daños, estabilidad, y seguridad.
- Conozca el plan para comunicarse con personal de emergencia en caso de una emergencia.
- Reporte peligros tales como líneas eléctricas caídas, alambres eléctricos expuestos, fugas de gas, o culebras a las autoridades correspondientes.

- Tome muchos descansos, especialmente al estar levantando objetos pesados y cargados de agua.
- Ponga en práctica las buenas técnicas de levantamiento para evitar el sobre-esforzarse y lesiones a la espalda.
- Lleve botiquines de primeros auxilios para cortaduras y raspaduras pequeñas.
- Esté consciente de líneas aéreas o subterráneas, especialmente al mover escaleras o maquinaria cerca de ellas.
- Mantenga extinguidores en el sitio, y evalúe de nuevo el plan de evacuación en caso de incendios durante la limpieza.
- Conozca cualquier peligro especial que pueda ser encontrado en áreas donde se juntan y se depositan escombros.
- Esté consciente de señales de aviso fijadas por el camino para alertar a los conductores de trabajos en camino. Respete a las personas regulando el tráfico, los conos, y aparatos de canalizar usados para desviar el tráfico de los trabajadores en el camino.
- Conozca el plan de recolección de escombros – conozca los detalles de flujo de tráfico y manténgase lejos de equipo motorizado.
- Nunca se ponga entre equipo mecánico, puntos ciegos, y un objeto estacionario.
- Use chalecos de alta visibilidad para ser fácilmente percibido por los operadores de maquinaria, vehículos de emergencia, conductores de vehículos, y otros.
- Use equipo de protección personal, incluyendo cascos, lentes de seguridad, botas de trabajo, y guantes.
- Use alarmas de reversa en la maquinaria motorizada, para que los trabajadores cercanos estén enterados de los movimientos.
- Use equipos de radio para comunicar avisos entre los asistentes y los operadores de maquinaria.
- Use cinturones de seguridad y protección contra volcaduras para toda la maquinaria donde existan peligros de volcaduras.
- No se meta en los montones de escombros mientras éstos estén siendo labrados por equipo mecánico.

- Reconozca, reporte, y evite químicas peligrosas descubiertas durante la limpieza de escombros.
- Mantenga el equipo más de 10 pies de distancia de líneas aéreas.
- Dése por entendido que todos los alambres y cables estén energizados.
- Si se lesiona, busque atención médica de inmediato.

## Riesgos de Electrocción

Los socorristas deben tener cuidado para evitar líneas eléctricas caídas. También necesitan estar enterados de la retroalimentación durante los apagones, el cual puede ocurrir cuando un generador portátil está mal conectado, instalado, u operado y regresa electricidad por las líneas. La retroalimentación puede lastimar seriamente o matar a los socorristas o cualquier otra persona cerca del lugar.

Adicionalmente, tras un desastre la electricidad, el gas natural, y los tanques de gas propano deben apagarse para evitar incendios, electrocción, o explosiones. Use linternas de pilas y no use velas, linternas de gas, o antorchas. Los generadores y otro equipo impulsado a combustible tienen que estar bien ventilados para prevenir envenenamiento por dióxido de carbono.

## Riesgos de Comida y Agua

Los desastres pueden contribuir a la propagación de muchas enfermedades transmitidas por la comida y el agua, sobre todo debido a que los sistemas de agua y alcantarillado son usualmente interrumpidos. Los socorristas deben limpiar sus manos con frecuencia, con agua y jabón (o desinfectantes para manos a base de alcohol cuando jabón no esté disponible y las manos no estén visiblemente sucias), para quitar material potencialmente infeccioso de la piel y para ayudar a prevenir la transmisión de enfermedades.

Si no está disponible una fuente fiable de agua embotellada, el agua debe ser hervida o desinfectada con químicas. Los síntomas de enfermedades transmitidas por el agua incluyen malestar abdominal o calambres, vómitos, y diarrea, los cuales duran solamente unos cuantos días y pueden ser auto-tratados con medicamentos sin necesidad de receta médica.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos están causadas por bacteria, virus, y parásitos que pueden propagarse mediante la comida o las bebidas. Hay más de 250 enfermedades conocidas transmitidas por los alimentos con el Botulismo, el Camphylobacteriosis, la infección de Esherichlacoli (E. Coli), el

Salmonelosis, y el Shigelosis siendo las más comunes.

Si los socorristas experimentan diarrea aguda, puede tratarse con floroquinolone (ciproflaxacina) y azitromicina. Estos medicamentos deben tomarse hasta que los síntomas disminuyan (típicamente 3 días). Agentes anti-móviles, tales como el loperamide y el difenoxilate y/o el subsalicilate de bismuto (Pepto Bismol), pueden reducir la frecuencia de las evacuaciones.

Los socorristas deben consultar a un médico si no pueden comer o beber; si se marean; si tienen mucha fiebre con diarrea más de dos días; o si tienen diarrea con sangre. Es muy importante que los socorristas reemplazan los líquidos perdidos a causa de la diarrea y los vómitos con tomar agua limpia para prevenir la deshidratación. Si están disponibles soluciones orales de rehidratación (o líquidos para reemplazar electrolitos tal como Gatorade), son ideales para el tratamiento de la deshidratación.

## Riesgos de Picaduras de Insectos

Las inundaciones pueden causar agua estancada en áreas afectadas, así que la propagación de mosquitos puede ser problema. La mayoría de los mosquitos, aunque sean fastidiosos, no se prestan para transmitir enfermedades. Aunque existe la posibilidad de brotes de Fiebre del Nilo Occidental, encefalitis de St. Louis, y dengue, esta clase de brotes no son típicos en los desastres en los EE.UU. Los socorristas deben usar insecticida que contiene DEET o picaridina y deben usar camisas de manga larga y pantalones largos para prevenir las picaduras de mosquitos al estar afuera.

## Riesgos de Mordeduras de Animales

Los desastres pueden desamparar a los animales de sus guaridas naturales así haciéndolos peligrosos a los socorristas. Los socorristas necesitan cuidarse de las culebras, perros, murciélagos, zorrillos y otros animales. Las culebras suelen ser activas de noche y en tiempo de calor. Como precaución los socorristas deben usar botas y pantalones largos al caminar afuera de noche en las áreas posiblemente habitadas por culebras venenosas. La mejor manera de evitar lesiones es con la protección correcta, ropa protectora, prestando atención a los alrededores, y evitando contacto.

El veneno de una culebra pequeña o joven puede ser aún más concentrado que el de las más grandes; así que todas las culebras deben dejarse en paz. Los socorristas deben buscar atención médica cuandoquiera que una mordedura de culebra rompa la piel. Si se

retrasa el cuidado de emergencia, una venda floja de presión que no restringe el flujo venoso y arterial (pero sí limita el flujo linfático) se recomienda mientras se transporta a la víctima a una facilidad médica o hasta que responda el personal médico. Los torniquetes que impiden el flujo de sangre al miembro afectado generalmente no son recomendados.

Adicionalmente, la exposición a mordeduras de animales, especialmente los murciélagos o los zorrillos en la parte sur-central de los EE.UU., representa un riesgo potencial de la rabia y otras infecciones. Un socorrista quien sufre una mordedura debe buscar atención médica inmediatamente para el cuidado correcto de la herida y para profilaxis pos-exposición.

## Otros Riesgos a la Salud

El leptospirosis, una enfermedad bacterial, puede ocurrir con los individuos quienes caminan, nadan, o se bañan en aguas contaminadas con la orina de animales afectados por la enfermedad. Los síntomas incluyen mucha fiebre, dolor de cabeza severo, escalofríos, dolores musculares, y vómitos. Debido a que estos síntomas son similares a los de otras enfermedades, es importante buscar ayuda médica inmediatamente y puede causar daños a los riñones, meningitis, insuficiencia hepática (problemas con el hígado), y problemas respiratorios si no se tratan.

Durante los desastres naturales, malfunciones técnicas pueden soltar materiales peligrosos (químicas tóxicas desplazadas por vientos o aguas tormentosas), que puede también llevar a polución del aire resultando en infecciones pulmonares. Los desastres que resultan en derrumbes estructurales masivos pueden causar la emisión de contaminantes químicos o biológicos (asbesto o artrosporas, llevando a infecciones micóticas). Las personas con enfermedad crónica pulmonar pueden ser más propensas a efectos adversos de estas exposiciones.

Otros riesgos a la salud están relacionados a la exposición al sol y a las temperaturas muy altas: la insolación, daños a los ojos, cáncer de la piel, y quemaduras del sol. Para protegerse contra los rayos UVA y UVB, los socorristas deben usar protección para los ojos, protector solar, y bálsamo labial. Para proteger los ojos, se debe usar lentes para el sol que cubren toda el área de los ojos y que proporcionan el 100% de protección contra los rayos UV. Un protector solar de amplio espectro y un bálsamo labial con un mínimo

SPF de 15 debe usarse. De más importancia es llegar a conocer las señales de enfermedades relacionadas al calor y qué se debe hacer en caso de emergencia.

## Riesgos Sicológicos/Emocionales

Las personas quienes proporcionen asistencia también deben prestar atención a sus propias necesidades para la salud mental antes, durante, y después de su misión o su tiempo en el campo. Es más, debido a que los servicios de los socorristas se necesitan de manera desesperada, es esencial que los trabajadores se queden sanos durante su misión. Debido a la tremenda pérdida de vida, las lesiones serias, las familias separadas y desaparecidas, y la destrucción, los socorristas deben reconocer que la situación que encuentran puede ser muy estresante. El tener cerca un artículo personal, tal como una foto de la familia, una música favorita, o artículos religiosos puede muchas veces brindar consuelo en tales circunstancias. Otra consolación sería el mantener contacto con miembros de la familia o con amigos íntimos.

Al regresar de un área afectada, los socorristas enfermos o lesionados deben someterse a una evaluación médica. Esto debe incluir apoyo psicológico y terapia como sea necesario. Los socorristas de regreso deben buscar cuidado médico en caso de fiebre, sarpullido, enfermedad respiratoria, u otros síntomas inusuales.

El Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores tiene las siguientes publicaciones para ayudar a los socorristas en la prevención de lesiones y enfermedades a <http://www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/onlinepubsb.html> bajo "Free Safety and Health Publications: Online Safety and Health Library."

- Hoja Informativa sobre el Reemplazo de Líquidos (Fluid Replacement Fact Sheet)
- Hoja Informativa sobre la Higiene de las Manos (Hand Hygiene Fact Sheet)
- Hoja Informativa sobre los Peligros y Esfuerzos Asociados con la Recuperación de Huracanes y Tornados (Hurricane/Tornado Recovery Efforts & Clean-up Hazards Fact Sheet)
- Hoja Informativa sobre las Picaduras de Insectos (Insect Bites and Stings Fact Sheet)
- Hoja Informativa sobre la Prevención de Enfermedades Transportadas por el Agua (Preventing Waterborne Illnesses Fact Sheet)

- Hoja Informativa sobre las Enfermedades Transportadas por los Alimentos (Foodborne Diseases Fact Sheet)
- Hoja Informativa sobre la Reducción del Impacto del Estrés (Reducing Impact of Stress Fact Sheet)
- Los Botiquines de Emergencia – Tome 5 (First Aid Kits Take 5)
- Alerta de las Inundaciones Repentinas – Tome 5 (Flash Flood Alert Take 5)
- Técnicas de Levantamientos Seguros – Tome 5 (Safe Lifting Technique Take 5)
- Programa de Capacitación de Seguridad sobre el Estrés por el Calor (Heat Stress Safety Training Program)

Esta hoja informativa fue desarrollada con información del Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, La División de Migración y Cuarentena Global, y el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores y se considera verdadera en la hora de publicación.