

Health Recommendations for Relief Workers <http://wwwnc.cdc.gov/travel/content/relief-workers.aspx>

Recomendaciones sobre la salud para los socorristas que responden a los desastres

¡Nuevo! [Orientación para los socorristas y otros que viajen a Haití en respuesta al terremoto](#)

Este anuncio suministra consejos específicos para las necesidades de los socorristas que responden a desastres internacionales o nacionales. Por su potencial exposición, los socorristas se encuentran en mayor riesgo de enfermedades y lesiones. Además, deben conocer los peligros potenciales, tales como cables eléctricos caídos y las medidas de seguridad que se puedan imponer (por ejemplo, toque de queda para impedir el saqueo). Los que suministran asistencia deben también prestar atención a sus necesidades de salud mental antes, durante y después de su tiempo en el campo. Más aún, porque se necesitan desesperadamente los servicios de los socorristas, es esencial que los trabajadores permanezcan sanos durante su viaje. Además de este anuncio, los socorristas deben consultar las recomendaciones de viaje regionales generales para su destino específico de viaje.

Antes de viajar

Riesgos y recomendaciones para la salud

Aunque los socorristas deberían ser asesorados por un profesional de la atención de la salud al menos unas 4-6 semanas antes de viajar para que se puedan completar las vacunas recomendadas y produzcan el máximo beneficio, es importante buscar atención aunque el viaje sea inminente. Aquellos que saben que existe la posibilidad de realizar trabajos de socorro en el futuro son los que más se beneficiarían de consultar con tiempo a un profesional de la salud experto en viajes para completar las series de vacunas importantes que necesiten, mucho antes de cualquier misión futura.

Las viajeras embarazadas deberían considerar otras formas de ayudar. Se aconseja especialmente a las mujeres embarazadas que eviten zonas donde existe la malaria debido a un aumento de los riesgos para la salud, tanto para la madre como para el niño por nacer; consulte Planificación de preconcepción, embarazo y viajar en Información para la salud para viajes internacionales.

Inmunizaciones

Todos los viajeros deben asegurarse de que sus inmunizaciones de rutina estén actualizadas (tétanos/difteria, polio, sarampión, gripe). Algunas de las vacunas que se listan a continuación (polio, gripe, fiebre tifoidea, y sarampión) requieren una única dosis y pueden aplicarse en la misma consulta. Otras requieren una serie de inyecciones para lograr el beneficio total (hepatitis, rabia, encefalitis japonesa). Algunos calendarios de vacunas pueden acelerarse.

Inmunizaciones para todos los viajeros

* Vacuna o refuerzo de tétanos/difteria, si la vacuna o el refuerzo más reciente fue hace 10 años o más.

* Refuerzo de polio, para aquellos que han completado una serie primaria o con vacuna inactivada contra la polio (IPV, por sus siglas en inglés) u oral y que viajen a una zona endémica o epidémica para polio; consulte <http://www.polioeradication.org/>.

* Sarampión para los que no son inmunes. Se puede suponer que existe inmunidad si hay documentación de sarampión diagnosticado por un médico, evidencia de laboratorio de inmunidad al sarampión, evidencia de haber recibido dos dosis de vacuna viva contra el sarampión en el primer cumpleaños, o después de este, o si el año de nacimiento fue previo a 1957. Sin embargo, puede administrarse la vacuna contra el sarampión o MMR a viajeros que pueden ser susceptibles.

* Vacuna inyectable contra la gripe si se trabajará directamente con poblaciones afectadas. Si no se va a trabajar directamente con poblaciones afectadas, se puede administrar la vacuna viva atenuada contra la gripe, por vía nasal. La vacuna viva se encuentra disponible para la mayoría de las personas sanas de 5-49 años de edad que no estén embarazadas; la vacuna inyectable se encuentra disponible para todas las edades. Consultar <http://www.cdc.gov/vaccines/pubs/ACIP-list.htm>.

* Hepatitis B. Para una protección óptima, lo ideal es que la vacunación se inicie al menos 6 meses antes de viajar para que se pueda completar toda la serie de vacunas. Debido a que una o dos dosis suministran algo de protección, debe iniciarse la serie de vacunas, aun si no se puede completar.

* Hepatitis A. Para una protección óptima, la primera dosis de vacuna debe darse al menos 30 días antes de viajar; sin embargo, se puede dar la vacuna aunque el viaje sea inminente.

Inmunizaciones para viajeros que van a zonas selectas

* La encefalitis japonesa (JE, por sus siglas en inglés), si se viaja a una zona donde la JE es endémica; consulte Encefalitis japonesa en Información para la salud para viajes internacionales. Una serie de vacunación de 3 dosis completas requiere 2-4 semanas para completarse (días 0, 7, 14 ó 30). Sin embargo, se ha demostrado que un calendario abreviado de 2 dosis (días 0, 7) protege al 80% de los vacunados. Debido a que pueden darse reacciones adversas graves a la vacuna (prurito generalizado, distrés respiratorio, angioedema, anafilaxia) en algunos individuos hasta 1 semana después de la vacunación, el curso completo de inmunizaciones debe completarse al menos 10 días antes de la partida y, los vacunados deben permanecer en zonas con acceso a atención médica durante este período de 10 días.

La vacunación contra la JE no es recomendable si el viaje es inminente; estos viajeros deben tomar medidas para prevenir las picaduras de mosquitos, tales como el uso de un repelente de insectos o dormir bajo mosquiteros de cama tratados con insecticidas (consulte Protección contra los mosquitos y otros artrópodos en Información para la salud para viajes internacionales). Los viajeros que tienen programado partir dentro de 2 semanas o más, deben administrarse la vacuna contra la JE.

* La vacuna antirrábica si se viaja a zonas donde la rabia es endémica, consulte Rabia en Información para la salud para viajes internacionales. La exposición a mordeduras de animales, principalmente de perros en países pobres en recursos, conlleva el riesgo de rabia. La administración correcta de la serie de vacunas preexposición contra la rabia (días 0, 7, 21 ó 28) requiere al menos 3 semanas para completarse. Aunque el riesgo de exposición a animales vagabundos, y por lo tanto el aumento de la exposición a la rabia, puede aumentar en los países afectados por desastres, tendría poco o ningún valor administrar una profilaxis preexposición incompleta.

En el evento de sufrir una mordedura de animal, el individuo parcialmente inmunizado se considerará no inmunizado y debe recibir la profilaxis postexposición completa (es decir, inmunoglobulina antirrábica (RIG, por sus siglas en inglés) + 5 dosis de vacuna). Si hay disponible en el país

de destino inmunoglobulina antirrábica o vacuna antirrábica, la persona expuesta debe retornar a su hogar o viajar a la ciudad grande más cercana donde estos biológicos se encuentran disponibles para iniciar una profilaxis antirrábica posexposición lo antes posible.

* La fiebre amarilla si se viaja a zonas endémicas o si se requiere constancia de vacunación para el ingreso en base al itinerario de viaje; consulte los requisitos para la vacuna de la fiebre amarilla en Información para la salud para viajes internacionales.

* Tifoidea (oral o inyectable)

* La vacuna contra el cólera no se encuentra disponible en los Estados Unidos. Si el viajero va a estar trabajando en zonas donde se están registrando brotes de cólera, la vacuna tendrá que obtenerse en un destino intermedio.

Profilaxis para la malaria

Si viaja a una zona donde la malaria es endémica; consulte Malaria en Información para la salud para viajes internacionales. No hay inmunización contra la malaria. Aunque ningún medicamento contra la malaria protege al 100%, tomar los medicamentos contra la malaria en forma correcta y constante es el factor más importante para prevenir esta afección debilitante y potencialmente fatal, consulte Medicamentos recetados para la malaria: Información para el público.

Los síntomas de la malaria pueden incluir fiebre y enfermedad similar a la gripe, incluso escalofríos, dolor de cabeza, dolores musculares y fatiga. La malaria también puede causar un bajo recuento de eritrocitos (anemia) y coloración amarillenta de la piel y del blanco del ojo (ictericia). Si no se trata con prontitud, la infección por Plasmodium falciparum, el parásito de la malaria más dañino, puede provocar coma, insuficiencia renal y muerte.

Los viajeros que se enferman con fiebre o enfermedades similares a la gripe mientras viajan en un zona con riesgo de malaria o después de retornar a sus hogares (durante hasta 1 año) deben buscar atención médica inmediata y deben asegurarse de informarle al médico de sus antecedentes de viaje.

Riesgos de la comida y el agua

Los desastres naturales con frecuencia provocan interrupción en el suministro de agua y los sistemas cloacales. Si no hay disponible una fuente confiable de agua embotellada, el agua debe hervirse o desinfectarse. Para obtener más detalles, consulte <http://wwwn.cdc.gov/travel/foodwater.aspx>.

Debe seleccionarse el alimento con cuidado para reducir el riesgo de adquirir una enfermedad gastrointestinal. Deben evitarse las ensaladas, las verduras no cocidas, la leche y los productos lácteos no pasteurizados, tales como el queso. La carne, pescados y mariscos crudos o poco cocidos pueden ser portadores de diversos patógenos intestinales. Los alimentos cocidos que se han dejado reposar durante varias horas a temperatura ambiente pueden ser un medio fértil para el crecimiento bacteriano y deben recalentarse bien antes de servirlos. El consumo de alimentos y bebidas comprados a vendedores ambulantes se encuentra asociado con un aumento del riesgo de enfermedad. Por tanto, son seguros para comer los alimentos que se han cocido y aún están calientes o fruta que se ha lavado en agua limpia y luego ha sido pelada por el viajero personalmente.

Diarrea del viajero

La enfermedad por diarrea es una dolencia común de los viajeros en circunstancias normales y puede exacerbarse en zonas donde no hay agua limpia disponible o donde los sistemas han sufrido disrupción por el desastre. Se puede dar un antibiótico para el autotratamiento de la diarrea aguda, tal como una fluoroquinolona (por ejemplo, ciprofloxacina). La azitromicina puede usarse como alternativa. Este medicamento debe tomarse hasta que los síntomas disminuyan (por lo general, 3 días). Los agentes antimotilidad, tales como la loperamida y el difenoxilato y/o el subsalicilato de bismuto (Pepto-Bismol), pueden reducir la frecuencia de la motilidad intestinal.

Debe buscarse atención médica para la diarrea acompañada de fiebre alta o sangre. Además, tomar agua limpia para reemplazar a los líquidos perdidos es la forma más importante de mantener el bienestar, aunque lo ideal para tratar la diarrea severa son las soluciones de rehidratación oral.

Riesgos por picaduras de insectos

Una variedad de enfermedades se puede diseminar por picaduras de mosquitos o artrópodos infectados, desde la fiebre del Nilo occidental en los Estados Unidos hasta la malaria y dengue en gran parte de los trópicos, controle la región a la cual usted viajará para ver los riesgos específicos del lugar. Se pueden prevenir las picaduras por medio del uso combinado de repelentes de insectos y métodos de barrera tal como el uso de camisas de mangas largas y pantalones largos cuando se está al aire libre o dormir bajo mosquiteros de cama (malaria). Si se viaja al exterior debe usarse repelente que contenga DEET; se puede usar picaridina cuando se viaja dentro del país; consulte Lo que usted debe saber sobre los repelentes de mosquitos.

Riesgos por mordeduras de serpientes

Es probable encontrar reptiles desplazados, tales como las serpientes, después de inundaciones y otros desastres naturales. El veneno de una serpiente pequeña o inmadura puede estar aun más concentrado que el de una serpiente más grande; por tanto, no se debe molestar a ninguna serpiente. Menos de la mitad de todas las heridas por mordeduras de serpientes realmente contienen veneno; sin embargo, debe buscarse atención médica inmediatamente cuando una mordedura atraviesa la piel.

Si hay atención médica rápidamente disponible, el tratamiento inicial debe incluir inmovilización del miembro afectado y en lo posible un mínimo de actividad física (idealmente de todo el paciente) durante el transporte a un centro médico. Si se demora la atención, se recomienda aplicar un vendaje de presión suelto que no restrinja el flujo arterial y venoso (pero que sí limite el flujo linfático), como medida de primeros auxilios, mientras se lleva a la víctima lo más rápidamente posible, a un centro médico. En general se encuentran contraindicados los torniquetes que impiden el flujo sanguíneo hacia el miembro afectado.

Es polémico el uso de la terapia específica para las mordeduras de serpientes y debe dejarse a juicio del personal local de emergencias médicas. Las serpientes tienden a estar activas por la noche y durante el tiempo cálido. Como precaución, usar botas y pantalones largos cuando se camina al aire libre de noche en zonas que posiblemente están habitadas por serpientes venenosas. Una protección apropiada tal como la vestimenta mencionada, una cuidadosa atención al medio circundante y, sobre todo, evitar todo contacto son las mejores medidas que pueden tomarse para evitar lesiones.

Lesiones

Es elevado el riesgo de lesiones durante y después de un desastre natural. Las lesiones son además uno de los peligros más comunes de viajar. Las personas que tienen la necesidad de viajar a zonas de desastre deben usar calzado resistente para proteger sus pies de escombros ampliamente diseminados en estas zonas. El tétanos es una potencial amenaza para la salud para personas que sufren lesiones con heridas. Toda herida o sarpullido tiene el potencial de infectarse y tales heridas o sarpullidos deben ser evaluados por un proveedor de atención de la salud lo antes posible. Todas las heridas, cortes, mordeduras de animales (consulte Rabia en Información para la salud para viajes internacionales) deben limpiarse inmediatamente con jabón y agua limpia. Es recomendable estar familiarizado con los primeros auxilios básicos para autotratarse cualquier lesión hasta que se pueda obtener atención médica.

Evitar la electrocución

Los socorristas deben tener cuidado de evitar los cables eléctricos caídos. Durante los cortes de luz, muchas personas usan generadores eléctricos portátiles (<http://www.bt.cdc.gov/poweroutage/workersafety.asp>). Si el generador portátil está inapropiadamente dimensionado, instalado u operado, puede enviar corriente de retorno hacia las líneas eléctricas. Este problema se denomina retroalimentación o 'feedback' de energía eléctrica en las líneas eléctricas. La retroalimentación puede matar o lesionar seriamente a los trabajadores de la reparación o a las personas en edificios vecinos. Además, la corriente eléctrica y los tanques de gas natural o propano deben estar apagados y cerrados para evitar el fuego, la electrocución o las explosiones. Deben usarse linternas y faroles de pila, en lugar de velas, faroles de gas o linternas de gas.

Peligros ambientales

Durante los desastres naturales, los malfuncionamientos tecnológicos pueden liberar materiales peligrosos (por ejemplo, sustancias químicas tóxicas de un punto de origen desplazado por vientos o aguas en rápido movimiento). Los desastres naturales también pueden provocar contaminación del aire. Pueden darse infecciones pulmonares después de la inhalación de agua de mar. Los desastres que resultan en colapsos estructurales masivos pueden provocar la liberación de contaminantes químicos o biológicos (por ejemplo, asbestos o artrosporas que provocan infecciones fúngicas). Las personas con enfermedad pulmonar crónica pueden ser más susceptibles a los efectos adversos provocados por estas exposiciones.

Los viajeros deben conocer el rango de la temperatura en el lugar de destino, y notar que pueden haber severas fluctuaciones entre las temperaturas durante el día y durante la noche. Existen riesgos para la salud relacionados con las temperaturas extremas (por ejemplo, golpe de calor, hipotermia); la exposición al sol en los trópicos o a grandes alturas afecta los ojos (cataratas) y la piel (cáncer de piel, quemaduras de sol); consulte <http://www.cdc.gov/cancer/skin/chooseyourcover/>. Deben usarse gafas de sol amplias con 100 por ciento de protección frente a los rayos UV para la protección ocular. Debe usarse una pantalla solar y protector labial de amplio espectro (protección contra rayos UVA y UVB) con al menos un factor protector solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 15. Los viajeros deben conocer los signos de enfermedad relacionados con el calor extremo y saber qué hacer; consulte “¿Qué es el calor extremo?” en “Calor extremo: Una guía de prevención para promover su salud y seguridad personal”.

Extremos de la temperatura ambiente

Tanto los extremos de frío como de calor pueden ser peligrosos para la salud. Las enfermedades relacionadas con el calor, como el golpe de calor, hasta pueden ser fatales. Además, las quemaduras de sol, el cáncer de piel y las cataratas oculares están relacionados con la sobreexposición a peligrosos rayos solares ultravioletas (UV, por sus siglas en inglés).

La exposición a temperaturas frías extremas puede provocar congelación e hipotermia (baja temperatura corporal), una condición que también puede ser fatal. Para información sobre cómo evitar las enfermedades relacionadas con la temperatura y el sol, consulte *Calor extremo: Una guía de prevención para promover su salud y seguridad personal* y las temperaturas extremas y las quemaduras por el sol en *Información para la salud para viajes internacionales*.

Psicológico/emocional

Debido a la tremenda pérdida de vidas, lesiones graves, familias separadas y desaparecidas, y destrucción de zonas completas frecuentemente asociados con los desastres, es importante que los socorristas reconozcan que la situación que encuentran puede ser muy estresante. Mantener a mano un objeto que los reconforte, como una foto de su familia, su música favorita o material religioso, puede con frecuencia ofrecer consuelo en dichas situaciones. Ponerse en contacto regularmente con familiares y amigos cercanos es otra forma de apoyo. Para recursos adicionales sobre la salud mental, consulte *Cómo hacer frente a un acontecimiento traumático*.

Otros riesgos para la salud

La leptospirosis puede darse como resultado de vadear, nadar o sumergirse en aguas contaminadas con orina de animales. Además, la exposición a mordeduras animales, especialmente perros en el mundo en desarrollo y murciélagos o mofetas en el centro sur de los EE. UU. constituye un riesgo potencial para la rabia y otras infecciones. Los individuos que sufren una mordedura deben buscar atención médica inmediata tanto para el tratamiento apropiado de la herida como para asesoramiento sobre profilaxis antirrábica posexposición.

Las enfermedades en el exterior

Si desarrolla fiebre, tos, un sarpullido inusual o dificultades para respirar mientras viaja, debe buscar atención médica lo antes posible. Como sufrir enfermedades y lesiones es una posibilidad real para las personas que viajan a zonas luego de un desastre, el viajero debe saber que la mayoría de los hospitales y clínicas en funcionamiento pueden estar ocupados con personas que han sido lesionadas y que, por lo tanto, no pueden tratar a viajeros. Puede ser necesaria la evacuación de los viajeros gravemente enfermos a otras partes del país o fuera del país para recibir atención médica apropiada. Debe considerarse una póliza de seguro de salud adicional que incluya un seguro de evacuación. Consulte la página en Internet del Departamento de Estado de los EE. UU. para obtener información adicional: <http://travel.state.gov/>.

Lavado de manos

El lavado de manos frecuente usando jabón y agua remueve el material potencialmente infeccioso de la piel y ayuda a prevenir la transmisión tanto de enfermedades respiratorias como entéricas. Productos para frotar las manos sin agua con una base de alcohol pueden usarse cuando no haya jabón disponible y las manos no estén visiblemente sucias.

Equipo de salud para viajar

Los socorristas deben planificar viajar sabiendo que puede haber falta de electricidad, agua potable o de sistemas de distribución de alimentos en las zonas afectadas. Deben empacar para ser lo más autosuficientes posible y traer consigo solamente los artículos necesarios para su viaje. Además de un equipo de salud básico para viajes, los socorristas deben traer los siguientes artículos:

Artículos de tocador

- * Higienizador de manos a base de alcohol
- * Papel higiénico
- * Pantalla solar (spf 15 o más)
- * Repelente de insectos que contenga DEET
- * Provisiones para la menstruación
- * Par de repuesto de lentes recetadas, copia de la receta
- * Equipo para reparación de lentes
- * Lentes de contacto, limpiador de lentes y estuche protector de lentes
- * Cepillo de dientes/crema dental
- * Humectante para la piel
- * Jabón, champú
- * Protector labial
- * Hojas de afeitar, hojas de repuesto*
- * Tijeras*
- * Cortauñas/pinzas*
- * Hisopos esterilizados con punta de algodón, hisopos de algodón
- * Equipo de costura
- * Detergente para lavar la ropa
- * Pequeño tendedero/broches de ropa

Vestimenta

- * Vestimenta cómoda, liviana
- * Pantalones largos
- * Camisas de mangas largas
- * Sombrero
- * Botas
- * Calzado para la ducha
- * Equipo para la lluvia
- * Pañuelo de cabeza/pañuelo
- * Toalla (muy absorbente, toallas de viaje si fuera posible)

- * Guantes (guantes de cuero si se van a realizar tareas físicas, guantes de goma para manipular sangre o fluidos corporales)

Actividades cotidianas

- * Gafas de sol
- * Reloj sumergible
- * Linterna
- * Pilas de repuesto
- * Cuchillo, como una navaja suiza o Leatherman*

Seguridad

- * Cinturón porta dinero
- * Dinero en efectivo
- * Teléfono celular (con cargador)
- * Velas, fósforos, encendedor en una bolsa ziplock
- * Bolsas ziplock
- * Gafas de seguridad
- * Un objeto que lo reconforte (es decir, una foto de su familia, material espiritual o religioso)

(* Empaque estos artículos en el equipaje que despacha, pueden ser confiscados si los empaca en el equipaje de mano en un vuelo comercial).

Para los viajes internacionales

- * Fotos tipo pasaporte de repuesto
- * Fotocopias de todos los documentos importantes (traer copias y dejar copias con su empleador y familiares)
- * Información de contacto de familiares, primera hoja del pasaporte, licencia de conducir, cheques de viajero, calendario de inmunizaciones, certificado de nacimiento, tarjetas de crédito, títulos/licencias médicas, números telefónicos de urgencia, grupo sanguíneo, número de seguridad social, pasajes para viajar.

Alimentos y agua

Si viaja a una zona donde pueden estar contaminados los alimentos y el agua:

- * Agua envasada o filtros/sistema de purificación/tabletas para purificación del agua
- * Alimentos no perecederos

Después de viajar

Al regresar de una de las zonas afectadas, los socorristas que se sientan mal o se hayan lesionado por cualquier razón deben recibir una evaluación médica, que debe incluir apoyo y asesoramiento psicológicos si es necesario. Los socorristas que retornan deben acudir a servicios de atención de la salud si sufren fiebre, sarpullido, enfermedad respiratoria o cualquier otro síntoma inusual.

Los viajeros que retornan de zonas donde hay malaria que se enferman con fiebre o síntomas similares a la gripe (hasta 1 año después del viaje) deben buscar atención médica inmediata y deben asegurarse de informarle al médico de sus antecedentes de viaje.

Se puede encontrar información adicional sobre cómo responder a un desastre en la página en Internet Preparación para y respuesta a las emergencias de CDC; <http://www.bt.cdc.gov/>.