

5

Recuperación tras un desastre



Lineamientos de salud y seguridad

La recuperación tras un desastre es generalmente un proceso gradual. La seguridad es una de las principales preocupaciones, al igual que el bienestar físico y mental. Si hay asistencia disponible, saber cómo acceder a ella agiliza el proceso y lo hace menos estresante. En esta sección se ofrecen algunos consejos generales sobre las medidas que pueden tomarse después de que ocurra un desastre para comenzar a normalizar de nuevo su hogar, su comunidad y su vida.

Su primera preocupación después de un desastre es la salud y la seguridad de su familia. Es necesario que tome en consideración posibles problemas de seguridad y que vigile la salud y el bienestar de la familia.

Auxilio para los heridos

Busque lesiones. No intente mover a las personas gravemente heridas, a menos que se encuentren en peligro inmediato de muerte o de sufrir más lesiones. Si tiene que mover a una persona inconsciente, primero estabilice el cuello y la espalda y después pida ayuda inmediatamente.

- Si la víctima no está respirando, colóquela cuidadosamente en posición para recibir respiración artificial, despeje la vía respiratoria y comience a administrarle respiración artificial de boca a boca.
- Mantenga la temperatura del cuerpo con frazadas. Asegúrese de que la persona no se ponga demasiado caliente.
- Nunca intente darle líquidos a beber a una persona inconsciente.

Salud

- Tenga conciencia del agotamiento. No intente hacer demasiadas cosas de una vez. Establezca prioridades y tómese su tiempo. Descanse bien.
- Beba abundante agua limpia.
- Aliméntese bien.
- Use botas y guantes de trabajo fuertes y resistentes.
- Lávese bien las manos con jabón y agua limpia a menudo cuando trabaje con escombros.

Problemas de seguridad

- Esté consciente de los nuevos riesgos creados por el desastre. Esté pendiente de caminos dañados por el agua, edificios contaminados, agua contaminada, fugas de gas, vidrios rotos, cables dañados y pisos resbaladizos.
- Informe a las autoridades locales sobre cualquier riesgo para la salud y la seguridad, incluyendo derrames de sustancias químicas, cables eléctricos caídos, calles y carreteras arrasadas por el agua, aislamiento humeante o animales muertos.

Regreso al hogar

El regreso a casa puede ser física y mentalmente muy difícil. Sobre todo, tenga precaución.

Recomendaciones generales:

- Lleve consigo un radio de pilas para poder escuchar las noticias actualizadas de emergencia.
- Use una linterna de pilas para inspeccionar una casa dañada.
Nota: La linterna debe prenderse afuera, antes de entrar en la casa, ya que la pila puede producir una chispa y causar un incendio si hay una fuga de gas presente.
- Esté pendiente de animales, especialmente serpientes venenosas. Use un palo para mover los escombros.
- Use el teléfono sólo para reportar emergencias que ponen en peligro la vida.
- No salga a las calles. Si tiene que salir, esté pendiente de objetos caídos; cables eléctricos derribados y paredes, puentes, calles y aceras debilitados.



Camine cuidadosamente alrededor de la casa y verifique que no haya cables eléctricos sueltos, fugas de gas y daños estructurales. Si tiene dudas acerca de la seguridad, haga que un inspector de construcción o ingeniero estructural competente revise la casa antes de entrar.

Antes de entrar en la casa

No entre si:

- Huele a gas.
- Todavía hay agua de la inundación en el edificio.
- Su casa resultó dañada por un incendio y las autoridades no le han indicado que puede entrar sin peligro.

Cuando se encuentre dentro de la casa, hay ciertas cosas que debe y no debe hacer. Entre con cuidado en la casa e inspecciónela para buscar daños. Tenga conciencia de los tablonces sueltos y los pisos resbaladizos. Los siguientes puntos son otras cosas que debe examinar dentro de la casa:

En el interior de la casa

- **Gas natural.** Si huele gas o escucha un silbido o sonido sibilante, abra una ventana y salga inmediatamente. Luego cierre la toma principal de gas en el exterior, si puede hacerlo. Llame a la compañía del gas desde la residencia de un vecino. Si cierra el suministro de gas en la toma principal, tendrá que buscar a un profesional para que vuelva a abrirla. No fume ni use aceite, linternas de gas, velas o antorchas para iluminar el interior de una casa dañada hasta que esté seguro de que no hay fugas de gas u otros materiales inflamables presentes.
- **Chispas, cables rotos o pelados.** Verifique el sistema eléctrico, a menos que esté mojado, parado sobre agua o tenga dudas respecto a su seguridad. Si es posible, desconecte la electricidad en la caja de fusibles o el disyuntor de circuitos principal. Si las condiciones son peligrosas, salga del edificio y pida ayuda. No prenda las luces hasta que esté seguro de que pueden usarse sin peligro. Es conveniente que un electricista inspeccione el cableado.
- **Grietas en techo, cimientos y chimenea.** Si parece que el edificio podría derumbarse, salga inmediatamente.
- **Enseres electrodomésticos.** Si los aparatos electrodomésticos están mojados, desconecte la electricidad en la caja de fusibles o el disyuntor de circuitos principal. Luego desenchufe los enseres y deje que se sequen. Haga que un profesional los inspeccione antes de usarlos de nuevo. Haga también que un electricista inspeccione el sistema eléctrico antes de volver a conectar la electricidad.
- **Sistema de agua y drenaje.** Si las tuberías están dañadas, cierre la válvula principal del agua. Verifique con las autoridades locales antes de usar el agua, ya que podría estar contaminada. Bombeo agua de los pozos y haga que las autoridades la comprueben antes de usarla para beber. No tire de la cadena de los inodoros hasta que esté seguro de que las tuberías del drenaje están intactas.
- **Alimentos y otros artículos.** Tire a la basura todos los alimentos y otros productos que usted sospeche que se han contaminado o que entraron en contacto con el agua de las crecidas.
- **El sótano.** Si su sótano se ha inundado, bombéelo gradualmente (alrededor de un tercio del agua al día) para evitar daños. Las paredes podrían derrumbarse y el piso pandearse si el agua se bombea mientras el suelo circundante está todavía saturado de agua.
- **Muebles abiertos.** Tenga cuidado con objetos que podrían caerse.
- **Limpie los derrames de productos químicos de uso doméstico.** Desinfecte todos los artículos que las aguas negras, bacterias o productos químicos podrían haber contaminado. Limpie también todos los artículos que puedan rescatarse.
- **Llame a su agente de seguros.** Tome fotografías de los daños. Mantenga buenos registros de los costos de reparación y limpieza.



Sea cauteloso con la vida salvaje y otros animales

Los desastres y las situaciones que amenazan la vida exacerbarán la naturaleza impredecible de los animales salvajes. Para protegerse a sí mismo y proteger a su familia, aprenda cómo tratar a los animales salvajes.

Lineamientos

- No se acerque ni intente ayudar a un animal herido o extraviado. Llame a la oficina local de control de animales o a la oficina de recursos naturales.
- No acorrale a los animales salvajes ni trate de rescatarlos. Con toda probabilidad, se sentirán amenazados y podrían ponerse en peligro a sí mismos corriendo hacia el agua de la inundación, el incendio, etc.
- No se acerque a los animales que hayan buscado refugio en su casa. Los animales salvajes, como las serpientes, zarigüeyas y mapaches a menudo buscan refugio de las inundaciones en las partes altas de las casas y se ha visto que permanecen allí después de que el agua ha retrocedido. Si encuentra animales en esta situación, abra una ventana u otra ruta de escape y el animal probablemente saldrá por sí solo. No intente capturar o tocar a un animal. Si el animal permanece en la casa, llame a la oficina local de control de animales o a la oficina de recursos naturales.
- No intente mover un animal muerto. Los cadáveres de animales pueden presentar serios riesgos para la salud. Comuníquese con su oficina local de manejo de emergencias o con el departamento de salud para obtener ayuda e instrucciones específicas.



- Si lo muerde un animal, busque atención médica de inmediato.

Búsqueda de asistencia

Durante el período de recuperación, es importante escuchar los boletines informativos en la radio o televisión y estar atento a otros medios informativos para enterarse de dónde puede conseguirse vivienda, comida, primeros auxilios, ropa y asistencia financiera de emergencia. En la siguiente sección se incluye información general sobre los diferentes tipos de asistencia que pueden ofrecerse.

Asistencia directa

La ayuda directa a individuos y familias puede provenir de varias organizaciones, entre otras:

- Cruz Roja Americana.
- Ejército de Salvación.
- Otras organizaciones de voluntarios.

Estas organizaciones proporcionan alimentos, albergue, suministros y colaboran en los trabajos de limpieza.

La función federal

En los desastres más severos, también se acude al gobierno federal para que ayude a los individuos y a las familias con viviendas temporales, asesoramiento (para trauma posterior al desastre), préstamos a bajo interés y subvenciones, así como otros tipos de ayuda. El gobierno federal también ha establecido programas para ayudar a los pequeños empresarios y a los agricultores.

La mayor parte de la ayuda federal empieza a prestarse cuando el Presidente de los Estados Unidos declara el área afectada “Zona de desastres” a solicitud del gobernador del estado. FEMA proporciona entonces información a través de los medios y los programas de extensión comunitaria acerca de la asistencia y cómo solicitarla.

Cómo sobreponerse a un desastre

El daño emocional que un desastre puede causar es a veces más devastador que los problemas financieros ocasionados por los daños y la pérdida del hogar, el negocio o los bienes personales.

Comprender los sucesos del desastre

- Todo aquel que ve o experimenta un desastre queda afectado de algún modo.
- Es normal que se sienta angustiado por su propia seguridad y la de su familia y amigos cercanos.
- Una tristeza profunda, aflicción y enojo son reacciones normal a un acontecimiento fuera de lo común.
- Reconocer sus sentimientos le ayudará a recuperarse.
- Concentrarse en sus puntos fuertes y habilidades le ayudará a sanar.
- Aceptar ayuda de los programas y recursos de la comunidad es saludable.
- Cada persona tiene diferentes necesidades y maneras de enfrentar las situaciones.
- Es común querer vengarse de la gente que ha causado un gran dolor.

Los niños y las personas mayores de edad son de especial preocupación tras un desastre. Aun las personas que experimentan un desastre “de segunda mano” mediante la exposición a la cobertura extensa de los medios de comunicación pueden ser afectadas.

Póngase en contacto con las organizaciones religiosas, agencias de voluntarios o terapeutas profesionales para recibir orientación. Además, FEMA y los gobiernos estatal y local del área afectada pueden proporcionar asistencia y orientación para sobreponerse a la crisis.

**Reconozca los síntomas de
tensión provocada por un
desastre**

Cuando los adultos presentan los siguientes síntomas, tal vez necesiten ayuda de terapeutas especializados en el manejo de crisis o estrés:

- Dificultad para expresar sus pensamientos.
- Dificultad para dormir.
- Dificultad para mantener el equilibrio de su vida.
- Se frustra con mucha facilidad.
- Aumento en el consumo de drogas o alcohol.
- No puede mantener la atención por períodos prolongados.
- Desempeño deficiente en el trabajo.
- Dolores de cabeza o problemas estomacales.
- Visión de túnel o problemas auditivos.
- Resfriados o síntomas parecidos a los de la gripe.
- Desorientación o confusión.
- Dificultad para concentrarse.
- Renuencia a salir de la casa.
- Depresión, tristeza.
- Sentimientos de desesperanza.
- Cambios súbitos de ánimo y llorar con facilidad.
- Sentido abrumador de culpabilidad y duda de sí mismo.
- Temor a las multitudes, a las personas extrañas o a estar solo.

**Alivio de la tensión relacio-
nada con un desastre**

Las siguientes son sugerencias para aliviar la tensión relacionada con un desastre:

- Hable con alguien acerca de sus sentimientos –enojo, pena y otras emociones– aunque le resulte difícil.
- Busque ayuda de consejeros profesionales especializados en tensión emocional posterior a un desastre.
- No se sienta responsable del suceso catastrófico ni frustrado porque siente que no puede ayudar directamente en el trabajo de rescate.
- Tome medidas para promover su propia cura física y emocional, como alimentarse sanamente, descansar, hacer ejercicio, relajarse y practicar la meditación.
- Mantenga una rutina diaria normal con su familia, limitando las responsabilidades exigentes suyas y de su familia.
- Pase tiempo con la familia y amigos.
- Participe en ceremonias conmemorativas.

- Recorra a los grupos de apoyo existentes, tales como parientes, amigos e instituciones religiosas.
- Asegúrese de estar preparado para acontecimientos futuros: reabastezca su equipo de suministros para desastre y actualice el plan familiar para desastres. Le resultará reconfortante realizar estas acciones positivas.

Cómo ayudar a los niños a sobreponerse a un desastre

Los desastres pueden dejar a los niños atemorizados, confusos e inseguros. Ya sea que el niño haya experimentado un trauma en persona, lo haya visto simplemente en la televisión o haya escuchado a adultos hablar del desastre, es importante que los padres y los maestros estén informados y listos para ayudar si comienzan a presentarse reacciones a la tensión emocional.

Los niños pueden responder a un desastre demostrando temor, tristeza o problemas de comportamiento. A veces, los más pequeños vuelven a hábitos de conducta que ya habían dejado atrás, como orinarse en la cama, tener problemas para dormir y mostrar angustia ante la separación. Los niños mayores pueden mostrar enojo, agresión, tener problemas escolares o encerrarse en sí mismos. Algunos niños que sólo tienen contacto indirecto con el desastre, pero que lo presencian por televisión también pueden quedar afectados.



¿Quién está en riesgo?

Para muchos niños, las reacciones ante el desastre son breves y representan actitudes normales hacia “sucesos anormales”. Una cantidad menor de niños corren el riesgo de sufrir trastornos psicológicos más duraderos como función de tres factores principales de riesgo:

- Exposición directa al desastres, como ser evacuado, observar heridas o la muerte de otras personas o experimentar una lesión, además de temer que su vida está en riesgo.
- Pérdida y luto: Esto se relaciona con la muerte o lesiones graves de familiares o amigos.
- Estrés constante provocado por los efectos secundarios del desastre, como vivir temporalmente en otro lugar, la pérdida de amigos y redes sociales, pérdida de bienes personales, desempleo de los padres y costos incurridos durante la recuperación para que la familia vuelva al estilo y condiciones de vida que llevaba antes del desastre.

¿Qué crea vulnerabilidades en los niños?

En la mayoría de los casos, y dependiendo de los factores de riesgo mencionados anteriormente, las respuestas preocupantes son temporales. En la ausencia de una amenaza grave a la vida, lesiones, pérdida de seres queridos o problemas secundarios como la pérdida de la casa, mudanzas, etc., los síntomas disminuyen generalmente con el tiempo. En el caso de quienes estuvieron directamente expuestos al desastre, todo lo que se lo recuerde, como los vientos fuertes, humo, cielos nublados, sirenas u otros recordatorios, puede provocar que vuelvan los sentimientos perturbadores. Tener antecedentes de algún tipo de suceso traumático o estrés severo puede contribuir a estos sentimientos.

La manera en que los niños reaccionan ante un desastre o una emergencia se relaciona estrechamente con la forma en que sus padres manejan la situación. Los niños perciben los temores y tristeza de los adultos. Los padres y adultos pueden hacer que los desastres resulten menos traumáticos para los niños si toman medidas para manejar sus propios sentimientos y elaboran planes para sobreponerse. Los padres son casi siempre la mejor fuente de apoyo para los niños después de un desastre. Una forma de establecer un sentido de control y crear confianza en los niños antes de un desastre es que participen y se interesen en la preparación del plan familiar para desastres. Después del desastre, los niños pueden colaborar en el plan familiar de recuperación.

**Repaso**

Ver la Sección 1:
Preparación básica

Reacción de los niños ante un desastre, por edad

A continuación se enumeran las reacciones comunes en los niños luego de un desastre o acontecimiento traumático.

Del nacimiento a los 2 años. Cuando los niños todavía no saben hablar o apenas comienzan a expresarse y experimentan un trauma, no tienen palabras para describir el suceso o sus sentimientos. Sin embargo, conservan recuerdos de imágenes, sonidos u olores determinados. Los bebés pueden reaccionar ante el trauma mostrándose irritables, llorando más de lo acostumbrado o queriendo que los lleven en brazos y los mimen todo el tiempo. La mayor influencia en los niños de esta edad es la actitud de sus padres. Cuando los niños crecen, en sus juegos pueden representar elementos del suceso traumático que ocurrió varios años atrás y en apariencia había quedado en el olvido.

Preescolar—de 3 a 6 años. Los niños en edad preescolar a menudo se sienten indefensos e impotentes ante un suceso abrumador. Debido a su edad y tamaño pequeño, carecen de la capacidad de protegerse a sí mismos o a los demás. Como resultado, sienten un gran temor e inseguridad respecto a quedar separados de las personas que los cuidan. Los pequeños en edad preescolar no comprenden el concepto de pérdida permanente. Para ellos, las consecuencias son reversibles o permanentes. En las semanas posteriores a un suceso traumático, los niños en edad preescolar recrean en sus juegos el incidente o desastre una y otra vez.

Edad escolar—de 7 a 10 años. El niño en edad escolar posee la capacidad de comprender la permanencia de la pérdida. Algunos niños se preocupan mucho por los detalles de un suceso traumático y desean hablar constantemente de ellos. Esta preocupación puede afectar la concentración del niño en la escuela y provocar una baja en su rendimiento académico. En la escuela, los niños pueden oír información imprecisa que comentan sus compañeros y exhibir una amplia gama de reacciones: tristeza, miedo generalizado o temores específicos de que el desastre vuelva a ocurrir, sentimientos de culpabilidad por haber actuado o no haber actuado durante el desastre, enojo por que no se impidió el suceso o fantasías de ser héroes.

De la preadolescencia a la adolescencia—de 11 a 18 años. A medida que los niños van creciendo, adquieren una comprensión más compleja del desastre. Sus respuestas se parecen más a las de los adultos. Los adolescentes pueden comportarse de manera peligrosa o arriesgada, como conducir de manera imprudente o consumir bebidas alcohólicas o drogas. Otros se muestran temerosos de salir de casa y evitan actividades que antes realizaban. Buena parte de la adolescencia se centra en ubicarse en el mundo. Después de un trauma, la visión del mundo puede parecer má peligrosa e insegura. El adolescente se siente abrumado por emociones intensas, pero no puede hablar de ellas con los demás.

Atención de las necesidades emocionales del niño

El comportamiento, ideas y sentimientos de los adultos influyen en las reacciones de los niños. Los adultos deben alentar a los niños y adolescentes a compartir sus pensamientos y emociones respecto al incidente. Aclare los malos entendidos respecto al riesgo y el peligro; escuche las inquietudes de los niños y responda a sus preguntas. Mantenga una sensación de calma y valide las preocupaciones y percepciones de los niños y hable con ellos sobre planes concretos para garantizar su seguridad.

Escuche lo que le dice el niño. Si un niño pequeño hace preguntas sobre el suceso, responda con sencillez sin la elaboración necesaria para un niño mayor o un adulto. Algunos niños se tranquilizan al saber más o menos información que otros; decida qué nivel de información necesita su hijo en particular. Si el pequeño tiene dificultades para expresar sus sentimientos, permita que haga un dibujo o cuente una historia de lo que ocurrió.

Trate de comprender qué es lo que causa la angustia y el miedo. Recuerde que después de un desastre, lo que más temen los niños es que:

- El suceso vuelva a ocurrir.
- Alguien cercano a ellos muera o resulte herido.
- Se queden solos o separados de la familia.

Para tranquilizar a niños después de un desastre

Las siguientes sugerencias son para tranquilizar a los niños:

- El contacto personal es tranquilizador. Abraze y acaricie a sus hijos.
- Con calma, proporciónales información objetiva sobre el desastre reciente y los planes para garantizar su seguridad y recuperación.
- Aliente a sus hijos a que expresen sus sentimientos.
- Pase más tiempo con sus hijos; por ejemplo, a la hora de acostarlos.
- Restablezca su rutina diaria para el trabajo, escuela, juegos, alimentos y descanso.
- Asigne a los niños tareas específicas para que participen y sientan que están ayudando a que la vida familiar y comunitaria se restablezca.
- Elogie y dé reconocimiento al comportamiento responsable.
- Entienda que sus hijos tendrán toda una variedad de reacciones ante los desastres.
- Aliente a sus hijos a participar en la actualización del plan familiar para desastres.

Si ha tratado de crear un ambiente tranquilizador, según las indicaciones anteriores, pero su hijo continúa muy tenso, o si las reacciones empeoran con el tiempo o afectan el comportamiento diario en la escuela, el hogar o con otras relaciones, tal vez convenga consultar a un profesional. Puede conseguir ayuda profesional del médico de cabecera del niño, un proveedor de salud mental especializado en las necesidades de los niños o un clérigo.

Supervise y limite la exposición de su familia a los medios de comunicación

La cobertura noticiosa relacionada con un desastre puede suscitar temor y confusión y despertar angustia en los niños. Esto es especialmente válido en desastres a gran escala o ataques terroristas que provocan muchas pérdidas materiales y de vidas humanas. Especialmente con los niños pequeños, las imágenes repetitivas de un suceso pueden hacer que ellos crean que el suceso se repite una y otra vez.

Si los padres permiten que los niños vean la televisión o usen el Internet, donde aparecen imágenes o noticias sobre el desastre, los padres deben acompañarlos para estimular la comunicación y dar explicaciones. Esto puede incluir que los padres supervisen y limiten como consideren conveniente su propia exposición a la información que provoca angustia.

Use las redes de apoyo

Los padres ayudan a sus hijos cuando adoptan medidas para entender y manejar sus propios sentimientos y maneras de enfrentar la situación. Para hacerlo, deben crear y usar los sistemas de apoyo social de la familia, amigos, organizaciones y agencias comunitarias, instituciones religiosas u otros recursos que sean de utilidad para la familia. Los padres pueden crear sus propios sistemas de apoyo social únicos para que en caso de emergencia o cuando ocurra un desastre puedan recibir apoyo y ayuda para manejar sus reacciones. Como resultado, los padres podrán dedicarse más a sus hijos y estarán mejor capacitados para apoyarlos. Casi siempre, los padres son la mejor fuente de apoyo para sus hijos en épocas difíciles. Pero para apoyarlos, los padres necesitan atender sus propias necesidades y contar con un plan de respaldo.

La preparación para un desastre ayuda a todos los miembros de la familia a aceptar el hecho de que los desastres ocurren, y brinda una oportunidad para identificar y recopilar los recursos necesarios para satisfacer las necesidades básicas después del desastre. La preparación ayuda; cuando la gente se siente preparada, enfrenta mejor los problemas, igual que los niños.

Ayuda a los demás

La compasión y la generosidad de los estadounidenses nunca son más evidentes que después de un desastre. La gente desea ayudar. A continuación se presentan algunos lineamientos generales para ayudar a los demás después de un desastre:

- ¡Trabaje como voluntario! Pregunte en las organizaciones locales o escuche los reportajes de las noticias locales para obtener información sobre dónde se necesitan voluntarios. **Nota:** Hasta que se soliciten voluntarios específicamente, manténgase alejado de las áreas de desastre.
- Si se le necesita en una zona de desastre, lleve su propia comida, agua y suministros de emergencia. Esto es particularmente importante en los casos en que un área grande ha sido afectada y hay escasez de artículos de emergencia.
- Envíe un cheque o giro postal a una organización reconocida de ayuda. Estos grupos están organizados para procesar los cheques, comprar lo que se necesita y llevárselo a la gente que más lo necesita.

- No lleve alimentos, ropa ni otros artículos a una agencia gubernamental u organización de asistencia en desastres, a menos que un artículo en particular se haya solicitado. Normalmente estas organizaciones no cuentan con los recursos necesarios para clasificar los artículos donados.
- Done una cantidad de un artículo dado o una clase de artículos (tal como alimentos no perecederos), en lugar de una mezcla de distintos artículos. Determine a dónde va a ir su donación, cómo va a llegar allí, quién la va a descargar y cómo se va a distribuir. Sin la planificación adecuada, muchos de los artículos necesarios podrían quedarse sin usar.



Para más información

Si necesita más información sobre cualquiera de estos temas, los siguientes recursos pueden ser de utilidad:

Publicaciones de FEMA

Helping Children Cope with Disasters. L-196. Proporciona información acerca de cómo preparar a los niños para un desastre y cómo reducir los efectos emocionales de un desastre.

When Disaster Strikes. L-217. Proporciona información sobre las donaciones y las organizaciones de voluntarios.

Repairing Your Flooded Home. FEMA 234. Esta publicación de 362 páginas contiene una guía paso a paso para reparar su casa y cómo obtener ayuda después de un desastre provocado por una inundación. Disponible en Internet en www.fema.gov/hazards/floods/lib234.shtm

After a Flood: The First Steps. L 198. Sugerencias para mantenerse sano, limpiar y reparar y obtener ayuda después de una inundación. Disponible en Internet en www.fema.gov/hazards/floods/aftfld.shtm