

# GUÍA DE PREPARACIÓN PARA **DESASTRES NATURALES**



**Estamos contigo**

 **TRIPLE-S**

SALUD • VIDA • PROPIEDAD



# Estamos para cuidarte

Cuidar de tu salud y seguridad y darte las herramientas para que puedas anticipar y prepararte para las adversidades es lo que nos apasiona.

Una de las lecciones más importantes que hemos aprendido a través de los desastres naturales que hemos enfrentado, es la necesidad de prepararse con tiempo. En esta publicación encontrarás recomendaciones que te ayudarán a estar preparado y listo para actuar ante una emergencia.

En Triple-S te queremos seguro, así que comparte esta guía con tu familia y comienza temprano con los preparativos. Hacerlo con tiempo te ofrece paz y te da la oportunidad de trabajar con un presupuesto para no afectar tus finanzas familiares.

Cordialmente,

Dr. José Novoa,

Principal Oficial Médico de Triple-S



## Tu plan de emergencias

Nuestra localización geográfica nos coloca durante seis meses del año en la trayectoria de huracanes y tormentas, pero también en un área de gran actividad sísmica. Ante estos riesgos, es importante contar con un plan que nos permita enfrentar cualquier emergencia.

Desarrolla un plan de emergencia familiar que incluya a las mascotas del hogar. Discútelo y practícalo con tu familia, incluyendo a los pequeños de la casa, para que cada quien sepa cuáles son sus responsabilidades y funciones. Así evitarás improvisaciones que les puedan poner en peligro.

# Recomendaciones sobre qué considerar para preparar tu plan de emergencias



- Personas contacto y sus números de teléfono. Asegúrate de incluir algún contacto fuera de Puerto Rico, por si se hace difícil la comunicación en la isla.
- Ten accesibles los números de emergencia (ver página 24).
- Dos puntos de encuentro en caso de emergencia.



- Identifica los lugares seguros en tu hogar.
- Si en tu familia hay personas con necesidades especiales o encamados, como parte de tu plan debes tomar en cuenta cómo protegerlos en caso de un desastre o cómo los trasladarías si tuvieras que abandonar tu hogar.
- Ten un plan de desalojo.



- Si resides en una zona inundable, identifica un refugio o la casa de un familiar en donde puedas estar hasta que pase la emergencia.
- Si tienes mascotas, incluye en tu plan cómo las vas a cuidar en una emergencia.



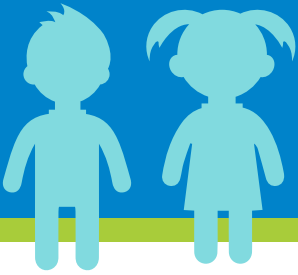
- Elimina los riesgos potenciales. Mantén los árboles recortados, evita la acumulación de basura y desperdicios en los drenajes de agua, remueve objetos pesados de lugares altos y asegura firmemente los objetos colgantes.
- Mantén lleno el tanque de gasolina de tu auto.



- Prepara un kit de emergencia, que incluya una mochila de emergencia en caso que tengas que abandonar rápidamente tu hogar.
- Prueba los equipos como cisternas, estufas de gas, y plantas eléctricas y asegúrate de que cuentas con combustible, aceite y filtros para darles mantenimiento.



- Protege los documentos importantes en un lugar seguro y a prueba de agua.



# Incluye a los niños en el plan

Una tormenta, huracán o un terremoto son eventos muy diferentes. Todos son eventos que preocupan a un adulto, y que para un niño pueden ser traumáticos. Cualquier tipo de fenómeno que cambie su rutina o cause ansiedad a sus padres le va a causar estrés al niño.

Estas situaciones de emergencia se reflejan tanto en bebés como niños mayores. Aunque un bebé o niño pequeño no entienda lo que está pasando, sí es capaz de captar los niveles de tensión a su alrededor y los cambios en su rutina.

## ¿Qué puedes hacer para minimizar el impacto emocional?

- Lo primero es tener un plan y no dejar para última hora los preparativos. Solo con esto, ya estás evitando la ansiedad y el estrés de última hora. Cuando estás preparado le transmites seguridad a los niños.
- Educa a los niños sobre las emergencias. Si tu niño es pequeño, le puedes decir en forma sencilla que un huracán produce viento fuerte y puede traer mucha lluvia o que un sismo puede mover las cosas en la casa. Sin embargo, no debe preocuparse porque la familia está preparada para las emergencias.

- Habla con calma y sin drama. Dependiendo de nuestra reacción, así reaccionarán ellos. Igualmente, es aconsejable limitar la exposición de los niños a los programas de noticias para no acrecentar su ansiedad.
- Hazlo parte de los preparativos y explica de forma sencilla por qué es importante proteger la casa con tormenteras y almacenar agua y alimentos.
- Pero lo más importante, antes, durante y después de una emergencia es tratar de mantener una rutina con los niños. Las rutinas son importantes, pues son patrones predecibles que los hace sentir seguros.

## ¿Cuáles son las señales de estrés en un niño?



### **Bebés:**

- Lloro más
- Cambios en cómo duerme y va al baño



### **Niños 1-3 años:**

- Pérdida de apetito
- Regresión de comportamiento (si dejó el bobo, lo quiere otra vez o quiere usar la botella)
- Lloro o grita mucho
- Se pone agresivo



### **Preescolar:**

- Problemas de sueño
- Moja la cama, tiene pesadillas
- Miedo a estar solo o a los extraños
- Agresivo





# Kit de emergencias

## Los expertos recomiendan que tu kit de emergencias contenga:



- Comida no perecedera y agua para varios días. En preparativos para temporada de huracanes, se recomienda que tengas almacenado un galón de agua por día, por cada miembro de tu familia para por lo menos siete días



- Fórmula para lactantes y pañales, si hay niños pequeños



- Alimento y agua adicional para tu mascota

- Radio portátil de baterías o cuerda, linterna y suplido de baterías



- Botiquín de primeros auxilios

- Medicamentos que necesite tu grupo familiar (asma, diabetes, alta presión, entre otros)

- Silbato para pedir ayuda

- Máscara para ayudar a filtrar el aire contaminado y una lona plástica y cinta adhesiva para armar un refugio



- Artículos de higiene personal (papel de baño, jabón, pasta, toallas sanitarias)

- Toallitas húmedas, bolsas plásticas para disponer de desechos biológicos en caso de que no haya facilidades sanitarias



- Herramientas básicas (destornillador, tijeras, pinzas, llaves, entre otras)



- Abrelatas manual
- Mapas de tu área
- Teléfono celular y cargador, inversores de corriente o cargadores solares



- Dinero en efectivo y cambio
- Documentos importantes de la familia, como pólizas de seguros de vida y propiedad, certificados de nacimiento y matrimonio, escrituras, números de cuentas bancarias, dinero en efectivo, pasaportes y otros, que deben conservarse en un envase portátil a prueba de agua



- Material de referencia para situaciones de emergencia, como un libro de primeros auxilios



- Una bolsa de dormir para cada persona
- Muda de ropa que incluya: ropa interior, una camiseta o camisa de mangas largas, pantalones largos y calzado resistente



- Blanqueador de cloro doméstico y un cuentagotas para purificar agua
- Extintor de incendios
- Fósforos dentro de un envase impermeable
- Kits de cocina, vasos de papel, platos, toallas de papel y utensilios plásticos



- Papel y lápiz
- Libros, juegos, rompecabezas u otras actividades de entretenimiento para niños



# Mochila de seguridad

La mochila es importante por si tienes que abandonar tu casa rápidamente y complementa los preparativos para cualquier desastre. Es recomendable que cada miembro de la familia tenga la suya. La misma debe estar en un lugar accesible, como cerca de la puerta de salida, y debe contener:

- Botiquín de primeros auxilios
- Silbato
- Agua y alimentos no perecederos en tamaños manejables para cargar en la espalda
- Latas de pintura en aerosol (colores rojo y verde) para en caso de terremoto ayudar a rescatistas a identificar estructuras donde hay personas que necesitan auxilio o estructuras que ya fueron revisadas
- Artículos de higiene personal
- Bloqueador solar y repelente
- Bolsas plásticas de basura
- Lápiz y libreta
- Documentos importantes, como lista de teléfonos para emergencias, pólizas de seguros de vida y propiedad, certificados de nacimiento y matrimonio, escrituras, números de cuentas bancarias, dinero en efectivo, pasaportes y otros
- Dinero en efectivo



# Botiquín de primeros auxilios

En una emergencia, es importante contar con un equipo mínimo que te ayude a tratar lesiones menores. Entre los componentes de ese botiquín se encuentran:

- Guantes estériles
- Gasas estériles para detener un sangrado
- Jabón y toallitas antibióticas
- Ungüento antibiótico
- Ungüento para quemaduras
- Vendas adhesivas de diversos tamaños
- Colirio para enjuagar los ojos o como agente descontaminante general
- Termómetro
- Medicamentos recetados que tome todos los días, como insulina, medicamentos para el corazón o inhaladores para el asma
- Productos médicos recetados, suministros y equipos para el control de la glucosa y la presión arterial
- Fármacos de venta libre:
  - Aspirinas u otros analgésicos sin aspirina
  - Medicamentos antidiarreicos
  - Antiácidos
  - Laxantes
- Tijeras
- Pinzas
- Vaselina u otro lubricante



# Protege tus medicamentos

Una de las preocupaciones mayores durante una emergencia es el manejo de los medicamentos. Para que estés tranquilo te ofrecemos algunas recomendaciones:

- Desecha cualquier medicamento —incluso los que están en sus envases originales con tapas o goteros— que hayan estado expuestos a agua de inundaciones, pues pueden haberse contaminado.
  - Los medicamentos que requieren refrigeración deben reemplazarse si han estado por mucho tiempo expuestos al calor. No obstante, cuando son medicamentos para sostener la vida (por ejemplo, insulina), puedes utilizarlos hasta que tengas acceso a un nuevo suministro.
  - Una opción para mantenerlos a una temperatura más fresca es adquirir una neverita pequeña y *gel packs* que se pueden congelar con anticipación o adquirir hielo seco.
- La insulina empacada en frascos o cartuchos suministrados por los fabricantes (abiertos o sin abrir) pueden estar sin refrigeración a una temperatura entre 59 °F y 86 °F por un periodo de 28 días y continuar actuando. Sin embargo, si ha sido alterada para dilución o si se sacó del frasco original debes descartarla en dos semanas. No olvides verificar con tu médico o farmacéutico las necesidades de almacenamiento de tus medicamentos.
- Solicita a tu médico un suplido por 90 días de todos los medicamentos de uso crónico.

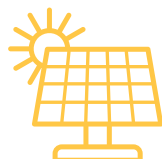


# Condiciones crónicas

Si tú o un familiar tiene una condición crónica, es importante tomar en cuenta estas necesidades a la hora de preparar tu plan de emergencias, particularmente en la temporada de huracanes.

## Es importante que:

- Hagas los arreglos para contar con los medicamentos de mantenimiento como: insulina, medicinas para la presión, asma y cualquier otro.
- Toma en cuenta si requieres equipos médicos como nebulizadores para terapia respiratoria, máquinas de oxígeno, CPAP para apnea del sueño y de alimentación, entre otros.
- Si necesitas equipos que requieran de electricidad, busca con tiempo opciones que te permitan poder utilizarlos aun cuando no haya electricidad. Puedes tener una planta de energía con combustible suficiente, energía solar o llegar a acuerdos con vecinos o familiares para compartir estos equipos y sus costos de operación.





## TeleConsulta MD: en caso de una urgencia

Luego de un desastre no siempre es posible contactar a tu médico inmediatamente. Si tienes la necesidad de hacer una consulta rápida, TeleConsulta MD es un servicio de consultas médicas virtuales a través del celular o computadora con médicos en Puerto Rico, que te ofrece acceso a cuidados de salud y permite que puedas consultar con un médico desde cualquier lugar.

El servicio está disponible los siete días de la semana de 6:00 a.m. a 10:00 p.m. y atiende a pacientes que desean acceso rápido a un médico, pero cuya condición no es una emergencia médica. Aplica copago, según cubierta. La aplicación está disponible para sistemas Android y iPhone.



## Higiene personal

- Lava tus manos, especialmente antes y después de preparar alimentos y comer, después de cambiar pañales de bebé, de usar el baño o tocar animales.
- Para mantener tu cuerpo limpio puedes usar toallitas desechables.
- Para tu bebé, usa botellas y mamaderas limpias. De ser posible, lávalas con agua caliente.
- Si estás lactando, limpia el área del seno.
- Para evitar la irritación del pañal, usa bicarbonato de soda.



# Manejo de alimentos y agua durante la emergencia

Durante una inundación o una emergencia en la que no hay electricidad por largos periodos de tiempo es importante determinar si los alimentos en tu nevera y despensa no se han dañado.

Antes que todo, llena tu congelador de bolsitas o botellas plásticas con agua y congélaslas; así podrás mantener fríos tus alimentos por más tiempo. También puedes identificar dónde puedes comprar hielo o hielo seco.

Algunas recomendaciones para evitar comida dañada:

- Si estuviste más de cuatro horas sin electricidad y no habías almacenado hielo o hielo seco en la nevera, debes botar los alimentos perecederos (como carnes, pescados, huevos, leche y sobras).
- Si tuviste problemas de inundación en la casa, debes desechar los siguientes alimentos y artículos:
  - Que tengan olor, color o textura inusuales
  - Latas y envases que estén hinchados, abiertos o abollados o que no sean a prueba de agua
  - Comida en envases de cartón (como jugos, leche y fórmula de bebé)
  - Tablas de cortar de madera, mamaderas de biberones y bobos.



- Limpia y desinfecta las cosas que toquen alimentos siguiendo un proceso de cuatro pasos:
  1. Lávalas con agua limpia y jabón
  2. Enjuaga con agua limpia
  3. Desinféctalas al sumergirlas durante un minuto en una solución de 1 taza de cloro en 5 galones de agua limpia
  4. Sécalas al aire. No uses un paño para secar los utensilios.
- Mantén separados los alimentos ya preparados como carnes, aves, huevos y mariscos crudos.
- Desinfecta los utensilios y envases antes de volver a usarlos.
- Cocina bien los alimentos para evitar que queden crudos.
- Usa platos, vasos y utensilios desechables.
- Consume alimentos enlatados, no perecederos y que no necesiten refrigeración.
- Limpia la parte superior de las latas antes de abrirlas.

## **¡Cuidado con el agua!**

- Puedes utilizar agua de pozos o manantiales, pero nunca tomes agua sin antes purificarla, no importa lo limpia que se vea.
- Purifícala de la siguiente forma:
  - Hiérvela de 3 a 5 minutos o añade 5 gotas de cloro (usa gotero) por galón de agua.
- No uses blanqueadores perfumados o con productos de limpieza agregados.



# Aliméntate saludable

## con la dieta de emergencias

Los alimentos no perecederos y enlatados pueden tener un alto contenido de sal y grasa. Esta combinación no es lo más recomendable sobre todo si eres diabético, padeces de presión alta o tienes problemas con tus riñones, entre otras condiciones.

Sin embargo, con un poquito de preparación puedes comer saludable aún en una emergencia.

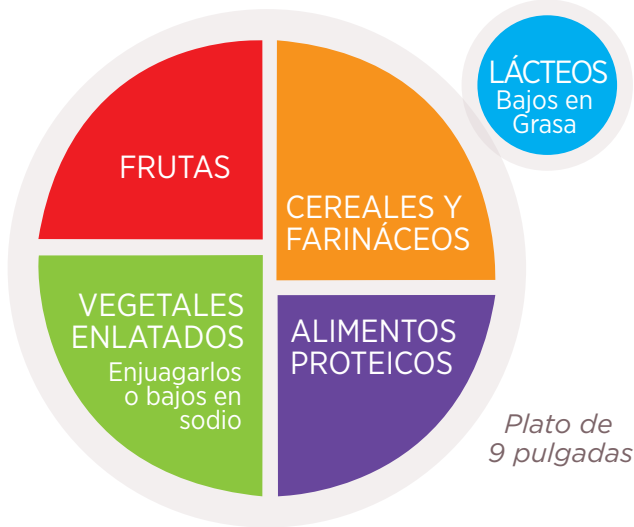
### **Nuestras nutricionistas expertas te ofrecen varias recomendaciones:**

- Al comprar productos enlatados busca las versiones que contengan menos sal y grasa.
- Elige productos a base de pavo o pollo.
- Compra granos y vegetales enlatados, así como frutas envasadas en su propio jugo.
- Sustituye la leche fresca por leche en polvo que puedes preparar individualmente o leche UHT.
- Invierte en una estufa de gas, similar a las que se usan para acampar, para que puedas preparar arroz, habichuelas, pastas y viandas.
- Si tienes una condición que requiera una dieta todavía más restringida, es bueno que hables con tu médico o nutricionista para que te ayuden a diseñar una estrategia para emergencias.
- Haz los preparativos con tiempo; no solo tendrás una mejor selección, probablemente puedas ahorrar dinero.

# Mi plato de emergencias



**Agua potable**



## Frutas

- China mandarina
- Guineo maduro
- Frutas enlatadas en su propio jugo o *light syrup*
- Frutas secas (*pasas, cranberries*)
- Jugos 100%
- Puré de manzana

## Lácteos

- Leche evaporada
- Leche en polvo
- Leche UHT

## Cereales y farináceos

- Arroz, pasta, papas o viandas
- Avena
- Cereales secos
- Panes
- Galletas integrales
- *Pancake complete mix*
- Plantillas integrales

## Alimentos proteicos

- Almendras y nueces
- Atún en agua
- Granos enlatados (*habichuelas*)
- Jamonilla de pavo
- Mantequilla de maní
- Pollo enlatado
- Salmón enlatado



Lava bien las latas antes de consumir los alimentos



# Protege tu hogar

En esta sección encontrarás recomendaciones que te ayudarán a identificar tus riesgos y tomar las medidas necesarias para proteger a tu familia y tu hogar en caso de huracanes y terremotos.

## HURACANES

### Al inicio de la temporada de huracanes

- Verifica el seguro de tu propiedad: si está activo, si tu cubierta actual refleja las mejoras que le hayas hecho a tu propiedad e incluye el equipo de generación de electricidad que hayas adquirido.
- Familiarízate con lo que cubre, cuáles son tus deducibles y condiciones que debes cumplir antes de hacer una reclamación. Si tienes dudas o deseas hacer cambios, comunícate con tu agente de seguro.
- Considera adquirir un seguro de inundaciones, pues los seguros de propiedad tradicionales no cubren estos daños.
- Guarda todos los documentos importantes (pólizas de seguros de vida y propiedad, certificados de nacimiento y matrimonio, escrituras, números de cuentas bancarias, dinero en efectivo, pasaportes y otros) en envases a prueba de agua y mantenlos en un lugar accesible en caso de emergencia.
- Haz un inventario de tus pertenencias y toma fotos y videos. Esto ayudará a agilizar el proceso en caso de una reclamación.

- Planifica con tiempo si necesitas adquirir fuentes de energía eléctrica, como generadores o sistemas de energía renovable. Si ya tienes, asegúrate de que sabes operarlo de forma segura y que su mantenimiento está al día.

## Antes del huracán

- Cubre ventanas y puertas con tormenteras o planchas de madera.
- Recoge cualquier objeto que el viento pueda convertir en proyectil.
- Protege tus pertenencias lo mejor posible y si tu residencia es vulnerable a inundaciones busca refugio en un lugar seguro. Si te vas de tu casa, no olvides llevar tu kit de emergencias y documentos importantes.

## Después del huracán

- Si tu hogar sufrió daños, asegúrate de que está en condiciones habitables.
- Repara únicamente lo que sea de emergencia para evitar que la propiedad continúe sufriendo daños.
- Toma fotografías o videos de tu residencia y los artículos dañados.
- Prepara un inventario de daños y busca estimados de reparación.
- Haz tu reclamación lo antes posible.
- Anota el número de reclamación y guárdalo en un lugar seguro.
- Cubre techos, paredes y ventanas hasta que sean inspeccionadas por un ajustador de la compañía de seguros.

# TERREMOTOS

Un terremoto no tiene temporada. Los terremotos son impredecibles. Hay que desarrollar una “consciencia sísmica” para enfrentarlos, según la Red Sísmica de Puerto Rico. Eso significa que no importa en qué lugar nos encontremos —hogar, trabajo, escuela, carro o espacios abiertos— podamos identificar las áreas más seguras y cuáles evitar en caso de un sismo.

## ¿Sabes cuáles son las zonas seguras en un terremoto?

La Red Sísmica identifica como zonas que nos pueden ofrecer protección durante un sismo, las siguientes:

### **Debajo de un objeto resistente**

Mesas, escritorios, pupitres y casi cualquier mueble que permita proteger la cabeza y el cuello pueden ayudarte a salvar la vida en un sismo.

### **Esquinas de una estructura**

Estos lugares usualmente están reforzados con columnas. En caso de un sismo, puedes usar estas esquinas para agacharte y cubrir tu cabeza y cuello con los brazos.

### **Espacios estrechos**

Los pasillos y cuartos pequeños también pueden ofrecer protección.

## Lugares a evitar

- Ventanas, puertas de cristal o vitrinas
- Escaleras, libreros o estantes sin asegurar
- Debajo de objetos colgantes
- Cerca de almacenaje de materiales volátiles o explosivos, cables eléctricos y debajo de marcos de puertas, entre otros
- Elevadores

## Durante un terremoto

### ¡AGÁCHATE, CÚBRETE y SUJÉTATE!

Esas tres palabras son clave para proteger tu vida y la de tu familia.

### ¡PROTÉGETE!



**AGÁCHATE • CÚBRETE • SUJÉTATE**

**Si estás en el carro, detén la marcha.**

La Red Sísmica recomienda que te asegures de no estar debajo o cerca de puentes, líneas eléctricas y otras estructuras que pudieran caer sobre tu carro. Si esto no es posible, debes abandonar tu vehículo y buscar un lugar más seguro.

Además, se aconseja que, de ser posible, te coloques en el espacio entre el asiento delantero y el de atrás y protejas tu cabeza con tus brazos.

# Qué hacer luego de un terremoto

## Determina si hay heridos

- Asegúrate que tú ni tus familiares tienen heridas o golpes.
- Si alguien está sangrando, pon presión sobre la herida y eleva la parte lesionada.
- Si hay heridos serios o gente atrapada, no trates de moverlos a menos que haya peligro inmediato. Comunícate con las autoridades.

## Toma acción

- Si te es posible, revisa la estructura donde te encuentres para asegurar que no haya incendios u otros peligros.
- Evalúa si tu vivienda es segura. De lo contrario, pon en acción tu plan de emergencia y muévete al lugar que hayan acordado.
- Si hay servicio de gas, cierra la llave hasta que estés seguro de que no hay escapes.

## ¿Qué necesitas para reclamar?

- Número de la póliza
- Dirección
- Datos de contacto
- Descripción breve de los daños
- Estimados de reparaciones o reemplazo, y recibos de compra
- Copia de la tasación u opinión de valor más reciente de la estructura asegurada
- En caso de tener reclamación de pérdidas de contenido o de bienes muebles, se debe proveer un inventario detallado y desglosado de la propiedad dañada, con la descripción, valor y cantidad estimada de la pérdida.
- Fotos de áreas afectadas



# Dónde hacer tu reclamación

## PORTAL DE TRIPLE-S PROPIEDAD

[www.ssspropiedad.com](http://www.ssspropiedad.com)

Puedes reportar tu reclamación en línea sin necesidad de registrarte.

Luego, y una vez registrado en la sección de asegurados registrados, podrás ver el estatus, los pagos de tu reclamación y enviar documentos relacionados a la misma.

## APP DE TRIPLE-S PROPIEDAD

A través de la aplicación puede reportar reclamaciones y ver su estatus, enviar documentos y fotos, entre otros servicios disponibles.

## CENTROS DE SERVICIOS

- **San Juan**  
Ave. F.D. Roosevelt #1510
- **Caguas**  
Edificio Angora, Ave. Luis Muñoz Marín,  
Esq. Troche
- **Mayagüez**  
Barrio Guanajibo, Carr. 114 KM 1.1
- **Arecibo**  
Edificio Caribbean Cinemas, Carr. # 2 KM  
81.0 Suite 101
- **Ponce**  
2760 Ave. Maruca

## CUADRO TELEFÓNICO

- 787-707-7240
- Fax: 787-707-7233/ 7232



## Teléfonos Importantes

Sistema de Emergencia	911
Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Desastres	787-724-0124
Bomberos de Puerto Rico	787-343-2330
Centro Médico (Ambulancia Aérea)	787-756-3424
Cruz Roja Americana	787-758-8150
Policía de Puerto Rico	787-793-1234 787-343-2020
Triple-S Propiedad (Equipo de manejo de catástrofes)	787-707-7240
Triple-S Salud	787-749-4949
Triple-S Advantage	787-620-1919
Triple-S Vida	787-758-4888
Teleconsulta	Encuentras el número en la parte de atrás de tu tarjeta del plan de Triple-S Salud



# Aplicaciones para mantenerte informado, preparado y saludable



NOAA



SALUD • VIDA • PROPIEDAD