

Agua y alimentos en una emergencia



FEMA



**Cruz Roja
Americana**

Juntos podemos salvar una vida



En caso de terremoto, huracán, tormenta de invierno u otra catástrofe en su comunidad, tal vez no tenga acceso a alimentos, agua y electricidad durante días e incluso semanas. Dedique un poco de tiempo ahora al almacenamiento de agua y alimentos para proveer con suministros a la familia en una emergencia.



Alimentos para una emergencia

Es buena idea almacenar alimentos para abastecerse por dos semanas, aunque es improbable que en una emergencia usted no disponga de alimentos por tanto tiempo.

Tal vez no tenga que hacer compras para preparar las provisiones de emergencia. Algunos artículos que podría incluir son los alimentos enlatados, las mezclas en polvo, y otros productos que ya tenga en su alacena. Controle las fechas de vencimiento y no olvide consumir primero lo que almacenó primero.

PREPARE RESERVAS DE ALIMENTOS PARA UNA EMERGENCIA

Almacene alimentos que respondan a las necesidades y gustos de toda la familia. Es importante que haya alimentos conocidos. Esto ayuda a levantar el ánimo y brindar una sensación de seguridad en momentos de tensión. Elija alimentos que les gusten pero que además tengan un alto contenido calórico y nutritivo. Los más indicados son los alimentos que no requieran refrigeración, agua, preparación especial ni cocción.

Preste mucha atención a las dietas especiales y a las alergias. También tendrán necesidades distintas los bebés, los niños de corta edad y las personas de edad avanzada. Para las madres que amamantan quizás



haga falta incluir leche artificial líquida, por si tuvieran que interrumpir la lactancia materna. Si hay personas enfermas o de edad avanzada, agregue alimentos, sopas y jugos dietéticos especiales para ellas.

Asegúrese de contar con un abrelatas manual y utensilios desechables. No olvide poner alimentos no perecederos para las mascotas.

CONSEJOS DE ALMACENAMIENTO

- ♦ Guarde los alimentos en un lugar seco, fresco y, dentro de lo posible, oscuro.
- ♦ Abra las cajas de los alimentos y otros envases con cuidado para poder volver a cerrarlos bien después de cada uso.
- ♦ Envuelva alimentos perecederos, como las galletas, en bolsas de plástico y póngalos en recipientes herméticos.
- ♦ Use frascos con tapa o envases herméticos para guardar azúcar, fruta seca y nueces que estén en paquetes abiertos para protegerlos de insectos.
- ♦ Verifique que los alimentos estén en buenas condiciones antes de consumirlos.
- ♦ Tire a la basura las latas de conserva que estén hinchadas, dañadas u oxidadas.
- ♦ Consuma los alimentos antes de que se estropeen, y vuelva a almacenar alimentos anotando con una lapicera o marcador la fecha de vencimiento en el envase. Ponga los alimentos nuevos en la parte de atrás de la alacena y deje los viejos adelante.

TIEMPO DE ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

A continuación se dan pautas generales para renovar los alimentos de emergencia más comunes.

Consumir dentro de los 6 meses:

- ♦ leche en polvo—*en caja*
- ♦ fruta seca
- ♦ galletas crocantes
- ♦ papas

Consumir dentro de 1 año, o antes de la fecha indicada en el envase:

- ♦ sopas condensadas de carne y verduras en lata
- ♦ frutas enlatadas, jugos de frutas y verduras en lata
- ♦ cereales listos para comer y cereales instantáneos
- ♦ mantequilla de maní/cacahuete
- ♦ jalea o mermelada
- ♦ caramelos duros y nueces en lata
- ♦ vitaminas

Es posible almacenar por tiempo indefinido (en condiciones y envases adecuados) los siguientes productos:

- ♦ trigo
- ♦ aceites vegetales
- ♦ maíz seco
- ♦ polvo para hornear
- ♦ granos de soja
- ♦ café instantáneo, té y cacao
- ♦ sal
- ♦ refrescos sin gas
- ♦ arroz blanco
- ♦ cubitos o polvos para caldos
- ♦ pastas secas
- ♦ leche en polvo—*en latas envasadas con nitrógeno*

EN CASO DE CORTE DE ELECTRICIDAD...

PRIMERO...

Consuma los alimentos perecederos del refrigerador, alacena, jardín, etc.

LUEGO...

Consuma los alimentos del congelador. Para evitar abrir la puerta del congelador muchas veces, pegue una lista del contenido. Por lo general, en un congelador repleto y con aislamiento adecuado, los alimentos conservan cristales de hielo en el centro (señal de que aún se pueden consumir) por lo menos durante dos días. Compruebe que la goma que sella la puerta del congelador cierre bien y esté en buenas condiciones.

POR ÚLTIMO...

Comience a usar los alimentos y provisiones no perecederos.



COCINAR SIN ELECTRICIDAD

En caso de una emergencia, es posible cocinar dentro de la casa usando la chimenea. Afuera, puede cocinar con una parrilla al carbón o una cocina portátil de campamento. Mantenga la comida caliente usando calentadores con vela, bandejas calentadoras o cacerolas de fondue. Utilice solamente aquellos aparatos que estén aprobados para calentar comida. La comida enlatada podría comerse sin cocción. Si calienta la lata, asegúrese primero de abrirla y quitarle la etiqueta. Nunca deje una llama desatendida.



ESCASEZ DE ALIMENTOS

Si se limita la actividad, las personas sanas pueden sobrevivir consumiendo la mitad de la cantidad normal de alimentos por un período prolongado y, sin comer por varios días. A diferencia del agua, es posible racionar los alimentos, salvo en el caso de los niños y las mujeres embarazadas.

Si tiene poca agua, evite los productos salados porque le darán sed. En lugar de eso, consuma galletas sin sal, cereales integrales y productos enlatados con alto contenido líquido.

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN

Durante y después de una catástrofe, es vital que mantenga su energía. Recuerde lo siguiente:

- ♦ Consuma por lo menos una comida balanceada al día.
- ♦ Beba suficiente líquido para que el cuerpo funcione adecuadamente ($\frac{1}{2}$ galón o 2 litros por día).
- ♦ Coma suficientes calorías para realizar sus tareas.
- ♦ Incorpore suplementos de vitaminas, minerales y proteínas en los suministros para una alimentación adecuada.

Agua para una emergencia

Una amplia reserva de agua limpia (no contaminada) es la prioridad máxima durante una emergencia. Una persona normalmente activa debe beber por lo menos $\frac{1}{2}$ galón (aprox. 2 litros) de agua al día. Quienes estén en lugares calurosos, al igual que los niños, las madres que amamantan y las personas enfermas necesitarán más agua.

También hará falta agua para la preparación de las comidas y para la higiene. Almacene como mínimo 1 galón (aprox. 4 litros) por persona, por día. Tal vez quiera almacenar agua suficiente para dos semanas, para cada miembro de la familia. Si esto es mucho, almacene todo lo que pueda.

Si hay poca agua, nunca la racione. Beba el agua que necesite en el día, y busque más al día siguiente. Es posible minimizar la cantidad de agua que requiere su cuerpo si limita la actividad y se mantiene fresco.



Agua potable gratis

PREPARE Y ALMACENE AGUA PARA UNA EMERGENCIA

En la preparación de suministros de agua para una emergencia, lo más seguro y confiable es comprar agua embotellada. Mantenga el agua embotellada en el envase original y no lo abra hasta el momento de beberla.

Guarde el agua embotellada en el envase original sellado y verifique la fecha de vencimiento o de consumo preferente.

Preparación de sus propios envases de agua

Es recomendable comprar envases fabricados especialmente para el almacenamiento de alimentos o agua de las tiendas que se especializan en la venta de artículos de campamento o de excedentes militares.

Si decide volver a utilizar los envases, use las botellas de plástico de dos litros para gaseosas, no los envases de plástico o cartón de leche o jugo. Esto es importante porque la proteína de la leche y el azúcar de los jugos dejan residuos en los envases y cuando se utilizan para almacenar agua, promueven el cultivo de bacterias. Además, los envases de cartón dejan escapar líquido fácilmente y no están diseñados para guardar líquidos por mucho tiempo. Tampoco use envases de vidrio porque son pesados y pueden romperse.



Preparación de los envases

- ♦ Lave muy bien las botellas con detergente para vajillas y agua; enjuague bien para que no queden restos de jabón.
- ♦ Además de lavar muy bien todos los recipientes que va a utilizar, se recomienda que, en el caso de las botellas de plástico que contenían bebidas gaseosas, los desinfecte con una mezcla de una cucharadita de cloro líquido de uso doméstico sin aromatizantes y un $\frac{1}{4}$ galón (1 litro) de agua. Tape la botella y agite la solución de modo que haga contacto con todas las superficies interiores del envase. Luego enjuague bien con agua limpia.

Envasado del agua

- ♦ Llene la botella hasta el borde con agua corriente. (Si la compañía de agua usa tratamiento de cloro, no es necesario hacer nada más para que se mantenga limpia.) Si el agua proviene de un pozo o una fuente de agua que no pasa por un tratamiento de cloro, agregue dos gotas de cloro líquido de uso doméstico sin aromatizantes por cada galón de agua.
- ♦ Cierre bien la tapa usando la original del envase. Tenga cuidado de no contaminar la tapa al tocar la parte de adentro con sus dedos. Escriba la fecha en la parte de afuera del envase para recordar cuándo lo llenó. Guárdelo en un lugar fresco y oscuro.
- ♦ Si no compra agua embotellada, reemplace el agua cada seis meses.

OTRAS FUENTES DE AGUA EN EL HOGAR

Algunas fuentes de agua seguras dentro de su casa son: agua en el tanque de agua caliente, tuberías de agua, y el agua de los cubitos de hielo. Nunca use el agua del inodoro o del tanque del inodoro, de radiadores, camas de agua ni de la piscina o Jacuzzi®.

Si se entera sobre roturas en las tuberías de agua potable o de aguas residuales, o las autoridades locales le avisan que hay un problema, deberá evitar que el agua que está en su casa se contamine. Para cerrar la válvula de entrada del agua, busque la válvula principal y ciérrela. Es importante que usted y otros en la familia sepan cómo hacer esto antes de que surja la necesidad.

Para usar el agua que está dentro de las tuberías de su casa, abra el grifo que esté al nivel más alto en su casa, para que entre aire a la tubería. Saldrá un pequeño chorro de agua. Luego saque agua del grifo que esté al nivel más bajo.

Para usar el agua del tanque de agua caliente, asegúrese primero de desconectar el suministro de electricidad o de gas. Luego abra la válvula de drenaje que está en la parte inferior del tanque. Para que corra el agua,

cierre la válvula de ingreso del agua al tanque y abra un grifo del agua caliente. Vuelva a llenar el tanque antes de reconectar el suministro de electricidad o de gas. Si desconecta el suministro de gas, es necesario que un técnico especializado vuelva a conectarlo.

FUENTES DE AGUA DE EMERGENCIA FUERA DE LA CASA

Si tiene que buscar agua fuera de la casa, utilice estas fuentes. Antes de beber el agua, asegúrese de seguir las instrucciones para tratarla que figuran en la próxima página. Las fuentes de agua de emergencia fuera de la casa son:

- ♦ agua de lluvia;
- ♦ ríos, arroyos y otros cursos de agua;
- ♦ lagos y estanques;
- ♦ manantiales.

No use agua con sustancias flotantes, olor o un color oscuro. Destile el agua salada antes de utilizarla. Nunca beba el agua de las inundaciones.

TRATAMIENTOS CASEROS PARA EL AGUA

Las instrucciones descritas a continuación son para tratar aguas de calidad dudosa en casos excepcionales de emergencia, cuando las autoridades de su localidad no den instrucciones, cuando no exista otra posibilidad de obtener agua limpia y se acaben los suministros de agua almacenada. Si almacena suficiente agua con anticipación, no tendrá que tratar el agua con estos u otros métodos.

Si tiene mal olor y sabor, es posible que el agua contaminada contenga microorganismos (gérmenes, bacterias y virus) que causan enfermedades como la disentería, fiebre tifoidea y hepatitis. Si tiene dudas sobre el agua, antes de utilizarla para beber, preparar comida o lavarse, asegúrese de tratarla adecuadamente.

Hay muchas formas de tratar el agua, pero ninguna es perfecta. Por lo general, la mejor solución es utilizar una combinación de métodos.

Hervir o agregar cloro al agua matará la mayoría de los microbios, pero no eliminará otros contaminantes como los metales pesados, sales ni la mayoría de los compuestos químicos. Antes de tratarla, deje reposar el agua para que las sustancias flotantes descendan al fondo del recipiente, o cuele el agua con varias capas de toallas de papel, un trapo limpio o un filtro de café.

Hervir

El método más seguro de tratar el agua es hirviéndola. En una olla o tetera grande, hierva el agua por un minuto, teniendo en cuenta que parte del agua se evaporará. Deje que se enfríe antes de consumirla.

Para mejorar el sabor antes de beberla, use dos recipientes limpios para pasar el agua de un recipiente al otro; repita esto varias veces. Esto también ayudará a mejorar el sabor del agua almacenada.

Cloración

Utilice cloro líquido de uso doméstico para matar microbios. Emplee cloro líquido de uso doméstico que contenga de 5,25 a 6 por ciento de hipoclorito de sodio. Asegúrese de usar cloro común, sin aromatizantes, agregados para proteger la ropa de color ni limpiadores especiales. Dado que la concentración del cloro disminuye con el tiempo, use cloro de una botella nueva sin abrir o recién abierta.

Añada 16 gotas ($\frac{1}{8}$ de cucharadita) de cloro por cada galón (aprox. 4 litros) de agua. Revuelva y deje reposar por 30 minutos. El agua debe tener un leve olor a cloro. Si el agua no tiene un leve olor a cloro, repita la dosis y deje reposar 15 minutos más. Si todavía no huele a cloro, tírela y busque otra fuente de agua.

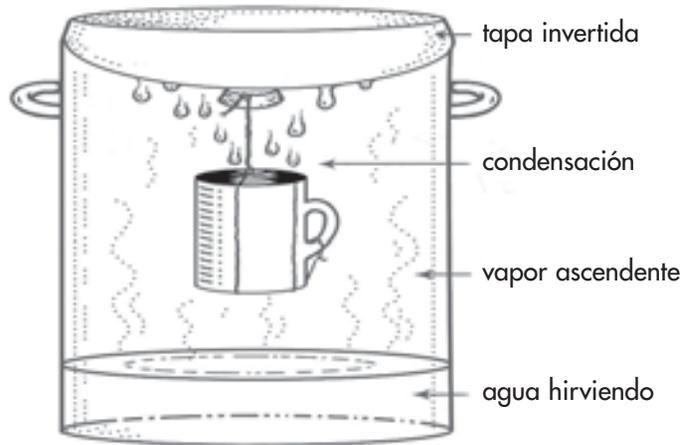
No se recomienda el uso de otros productos químicos, como el yodo o productos especiales para el tratamiento del agua (en venta en tiendas de artículos de campamento o de excedentes militares) porque no contienen de 5,25 a 6 por ciento de hipoclorito de sodio como único ingrediente activo. Evite estos productos.

Destilación

Aunque los dos métodos descritos anteriormente matarán la mayoría de los microbios, la destilación eliminará los microbios que resistan estos métodos, al igual que los metales pesados, las sales y la mayoría de los compuestos químicos.

Para destilar agua es necesario hervir el agua y recolectar el vapor que se vuelve a condensar y se convierte en agua. El vapor de la

condensación no incluye la sal ni la mayoría de otras impurezas. Llene una olla con agua hasta la mitad. Amarre una taza del asa de la tapa de la olla de tal manera que la taza quede colgando parada dentro de la olla cuando dé vuelta la tapa (la taza no debe tocar el agua) y hierva el agua por 20 minutos. El agua que gotee de la tapa a la taza estará destilada, como se ilustra a continuación.)



Equipo de suministros para casos de desastre

En caso de evacuación del lugar donde se encuentra, deberá contar con artículos básicos y lo más probable es que no tenga tiempo para comprar lo que usted y su familia necesitan. Por eso es importante que todas las familias preparen un equipo de suministros para casos de desastre y lo mantengan al día.

El equipo de suministros para casos de desastre incluye artículos básicos que ayudan a que una familia esté más protegida y cómoda durante y después de un desastre. Los suministros para casos de desastre deben

guardarse en uno o más recipientes portátiles cerca, o lo más cerca posible de la puerta de salida. Inspeccione el contenido por lo menos una vez al año o a medida que cambien las necesidades de su familia. También es buena idea preparar suministros para cada vehículo y en el lugar de trabajo.

Artículos básicos de un equipo de suministros para casos de desastre

- ♦ alimentos no perecederos para tres días
- ♦ agua para tres días (un galón/cuatro litros de agua por persona, por día)
- ♦ radio o televisor portátil y pilas o baterías de repuesto
- ♦ linterna y pilas de repuesto
- ♦ botiquín y manual de primeros auxilios
- ♦ artículos sanitarios y de higiene personal (toallitas o loción antiséptica para las manos, toallitas húmedas y papel higiénico)
- ♦ fósforos dentro de un envase impermeable
- ♦ silbato
- ♦ cambio de ropa y mantas
- ♦ artículos de cocina (abrelatas manual; juegos de platos y cubiertos o vasos; platos y utensilios desechables; cuchillo multiuso; sal y azúcar; papel de aluminio y plástico para envolver comida; bolsitas de plástico herméticas) y utensilios para cocinar
- ♦ fotocopias de documentos de identificación y tarjetas de crédito
- ♦ billetes y monedas
- ♦ artículos para atender necesidades especiales como medicamentos recetados, anteojos o lentes de contacto, líquido para lentes de contacto y baterías para aparatos de audición
- ♦ artículos para bebés, tales como leche artificial (fórmula), pañales, biberones y chupetes
- ♦ herramientas, suministros para las mascotas, un mapa de la zona, y otros artículos apropiados para su familia

Para obtener más información

El Programa de Preparación Comunitaria y Familiar de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) y el Programa de Educación Comunitaria sobre Desastres de la Cruz Roja Americana son iniciativas nacionales que ayudan a las personas a prepararse para todo tipo de desastres.

Si desea obtener más información, por favor, comuníquese con la oficina de gestión de emergencias de su localidad o con la oficina local de la Cruz Roja Americana. Además de otros materiales de preparación, este folleto y las publicaciones que se mencionan a continuación se encuentran disponibles en www.fema.gov y www.redcross.org. También hallará las publicaciones en www.ready.gov.

Para solicitar estas publicaciones por correo, llame a FEMA al (800) 480-2520, o escriba a:

FEMA
P.O. Box 2012
Jessup, MD 20794-2012

- ♦ *¿Está listo? Una guía completa para la preparación ciudadana (IS-22)*
- ♦ *Preparación para casos de desastre (FEMA 475S) (A4600S)*
- ♦ *Preparación para casos de desastre para personas con discapacidad y otras necesidades especiales (FEMA 476S) (A4497S)*
- ♦ *Cómo ayudar a los niños a confrontar una catástrofe (FEMA 478S) (A4499S)*

(Puede solicitar las publicaciones que comienzan con “A” en las oficinas locales de la Cruz Roja Americana.)

Esta publicación es posible gracias al auspicio local de: