

Información sobre seguridad ante catástrofes naturales



Society for
Maternal-Fetal
Medicine
High-risk pregnancy experts

Para personas embarazadas y puérperas, y sus familias

SERIE DE EDUCACIÓN PARA PACIENTES

Preparación para emergencias para embarazadas y puérperas

¿Cómo debo prepararme para una emergencia?

- Elabore un plan con su proveedor de atención médica sobre cómo accederá a la atención que necesite durante una situación de emergencia.
- Haga que su familia participe en la preparación de una “bolsa de emergencia” con los suministros que necesitaría si tuviera que salir rápidamente de su casa. Asegúrese de incluir comida, agua y artículos para dormir cómoda y segura.
- Sepa adónde ir si tiene que salir de casa. Identifique con antelación los refugios cercanos.
- Inscribese para recibir notificaciones de emergencia de las autoridades locales.

¿Qué debo hacer en caso de emergencia si estoy embarazada?

- Llame a su proveedor de atención médica o al 911 si tiene signos de trabajo de parto.
- Continúe con su atención prenatal aunque tenga que evacuar. Por ejemplo, asegúrese de llevar vitaminas prenatales y un suministro para 7 a 10 días de cualquier medicamento.
- Lleve con usted copias de su historia clínica, documentos de identidad e información sobre el seguro.
- Haga todo lo posible por mantenerse fresca en condiciones climáticas extremas y protéjase de cualquier infección.
- Conozca las señales de alarma maternas urgentes. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ofrecen más información [aquí](#).
- Cuide su salud mental. Intente reducir el estrés de forma saludable y pida apoyo si lo necesita.

¿Qué debo hacer en caso de emergencia si soy madre/padre primeriza/o o cuidador de un bebé?

- Asegúrese de que su botiquín de emergencia incluye la historia clínica del bebé.
- Lleve artículos para que el bebé duerma seguro, como una cuna portátil o un moisés.
- Lleve todos los suministros que podría necesitar para la alimentación y la extracción de leche. Si utiliza fórmula, lleve fórmula lista para consumir por si no hay agua potable.
- Preste mucha atención a las notificaciones de emergencia que puedan indicar un riesgo para el bebé.
- Consulte a un proveedor de atención médica tan pronto como pueda si tiene alguna preocupación sobre la salud del bebé.

¿Qué debo hacer si acabo de dar a luz?

- Asegúrese de que su botiquín de emergencia contenga los artículos necesarios para el posparto.
- Si tiene pendiente una visita con su proveedor de atención médica, programe una cita, aunque no sea con su proveedor habitual.
- Cuide su cuerpo bebiendo mucha agua potable y descansando siempre que pueda.
- Póngase al día con las vacunas.
- Manténgase al día con las revisiones y las vacunas de su bebé, aunque tenga que consultar a un proveedor distinto al habitual.
- Hable con su médico con antelación sobre las opciones de anticoncepción. Pregunte si puede conseguir un método que dure varios meses o solicite un suministro para varios meses.

- Preste atención a las señales de alarma maternas y a los signos de depresión posparto, y consulte a un proveedor de atención médica si es necesario.

[Haga clic aquí para obtener más información de los CDC](#)

Preparación para huracanes

Prepárese para la temporada de huracanes de la siguiente manera:

- Prepare su botiquín de emergencia e incluya documentos importantes.
- Prepárese para necesidades específicas si tiene una discapacidad o cuida de una persona con discapacidad.
- Cree un plan de evacuación.
- Inscribese para recibir alertas de las autoridades locales.

Durante la temporada de huracanes, recuerde lo siguiente:

- El agua de las inundaciones es peligrosa.
- Siga las instrucciones de las autoridades locales.
- Prepárese con antelación.

[Haga clic aquí para consultar las guías de preparación en varios idiomas](#)

Preparación para incendios forestales

Prepárese para la temporada de incendios de la siguiente manera:

- Tenga lista una bolsa de emergencia con su historia clínica y al menos una semana de suministro de medicamentos o vitaminas prenatales.
- Elabore un plan de evacuación que incluya cómo accederá a los cuidados prenatales o posparto si tiene que abandonar su casa.
- Inscribese para recibir alertas locales y notificaciones sobre la calidad del aire.

Durante un incendio forestal o un episodio de mala calidad del aire, recuerde lo siguiente:

- Evite salir al aire libre cuando el Índice de calidad del aire (ICA) sea superior a 100. Mantenga limpio el aire interior cerrando las ventanas y las puertas.
- Si tiene que salir, use una mascarilla N95 bien ajustada y permanezca fuera el menor tiempo posible.
- Manténgase fresco e hidratado.
- Póngase en contacto con su proveedor de atención médica si tiene síntomas de trabajo de parto o si le preocupa su respiración o su salud.

Referencias

Safety Messages for Pregnant, Postpartum, and Breastfeeding Women During Natural Disasters and Severe Weather. Consultado el 7 de mayo de 2025. https://www.cdc.gov/reproductive-health/emergency-preparation-response/safety-messages.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/reproductivehealth/features/disaster-planning-parents/index.html

Emergency Preparedness: Hurricanes, Floods and Pregnancy. Consultado el 7 de mayo de 2025. <https://www.cdc.gov/pregnancy/during/emergency-preparedness.html#:~:text=Plan%20Ahead&text=If%20you%20are%20pregnant%2C%20talk,can't%20reach%20a%20hospital>

Ready in your language. Ready in Your Language | Ready.gov. Consultado el 7 de mayo de 2025. <https://www.ready.gov/ready-your-language>.

Para encontrar un subespecialista en medicina materno-fetal en su área, visite [Find an MFM - Society for Maternal Fetal Medicine](#). La Serie de Educación para el Paciente de Society for Maternal-Fetal Medicine refleja el contenido de las pautas prácticas de la SMFM publicadas actualmente. Cada documento de la serie se ha sometido a una extensa revisión interna antes de su publicación. Los documentos de educación para el paciente no se deben utilizar como sustituto del consejo y la atención de un profesional médico.

Última actualización: Junio de 2025