Consejo de salud: Preparación para catástrofes naturales y recursos



Datos importantes

- Entre 1980 y 2024, los Estados Unidos sufrieron 403 catástrofes meteorológicas y climáticas de gran magnitud, que causaron 16,941 muertes
- Las catástrofes incluyeron olas de calor, tormentas tropicales, tornados, sequías, inundaciones, incendios forestales y frío extremo
- Los ciclones tropicales causaron la mayor cantidad de muertes (7,211), seguidos de las sequías u olas de calor (4,658) y las tormentas eléctricas intensas (2,145)
- Los sobrevivientes suelen experimentar angustia psicológica, y algunos desarrollan depresión, ansiedad o trastorno por estrés postraumático (post traumatic stress disorder, PTSD)
- **La preparación y el control temprano de la salud mental pueden reducir los efectos a largo plazo**[1,2]

Para su salud:

- Mantenga una lista por escrito de todos los medicamentos con receta, que incluya el diagnóstico, el nombre del medicamento, la dosis, la frecuencia y las alergias[3]
- Imprima una copia de su tarjeta del seguro (parte de adelante y de atrás)
- Descargue la aplicación UHC para acceder fácilmente a su tarjeta de ID, al cuidado virtual y a los recursos disponibles
- Anote los números de teléfono de todos los proveedores médicos y contactos importantes
- Tenga en cuenta los dispositivos médicos como aparatos auditivos y otros dispositivos de asistencia

Para su familia:

- Hable con su familia sobre lo que podrían hacer en caso de una catástrofe natural
- Elabore un plan para saber qué hacer en caso de que queden separados
- Prepare tarjetas de contacto por escrito para cada familiar, con números de teléfono importantes y los nombres de los familiares
- Practique el plan con su familia[4]

continúa

Lista de verificación para la preparación ante una emergencia[5]

Una de las mejores formas de prepararse para una catástrofe natural es elaborar un plan y tener todo listo. Averigüe cuál es el tipo de catástrofe natural más común en su área y piense en lo que pueden hacer usted y su familia para prepararse.

Use esta lista de verificación para prepararse:

- Agua (1 galón por cada día para varios días)
- Alimentos (no perecederos, para varios días)
- Radio a pilas con pilas adicionales
- Linterna con pilas adicionales
- Botiquín de primeros auxilios
- Silbato
- Mascarilla antipolvo
- Lonas de plástico, tijeras y cinta adhesiva plateada (para refugios de emergencia)
- Toallitas húmedas o toallitas para bebés
- Bolsas de residuos
- Llave inglesa o alicates (para cerrar el suministro de servicios públicos)
- Abrelatas manual
- Mapas locales
- Teléfono celular con cargadores y batería de repuesto
- Jabón, desinfectante para manos y toallitas desinfectantes
- Medicamentos con receta
- Medicamentos sin receta
- Anteojos recetados y solución para lentes de contacto
- Fórmula infantil, mamaderas, pañales, toallitas y crema
- Comida y agua adicional para mascotas
- Dinero en efectivo
- Documentos familiares importantes (pólizas de seguro, ID, registros de cuentas bancarias)
- Bolsa de dormir
- Muda de ropa
- Productos de higiene femenina

Consejo:

Tenga un plan de evacuación que incluya rutas de evacuación, un plan de comunicación y la ubicación de refugios de emergencia[6]

Durante una catástrofe:

- Manténgase informado
- Esté atento a las órdenes de evacuación o de permanecer en el lugar
- Siga las instrucciones de los funcionarios locales[6]

Después de una catástrofe:

- Siga los consejos de las autoridades locales sobre cuándo es seguro regresar a su hogar
- Tenga cuidado con los posibles peligros eléctricos, químicos y biológicos
- Protéjase usted y proteja a sus seres queridos usando equipo de seguridad para realizar tareas de limpieza (mascarillas, guantes de goma o guantes de trabajo resistentes, botas impermeables)
- Evite el agua de las inundaciones, ya que puede contener aguas residuales sin tratar o cables eléctricos caídos
- Trabaje a su propio ritmo
- Siga todas las pautas de seguridad al usar productos de limpieza como el cloro[7]

Apoyo para la salud mental

Las catástrofes naturales son experiencias difíciles. La angustia emocional, la depresión y la ansiedad son reacciones normales después de una catástrofe natural. Pueden aparecer de inmediato o tardar un tiempo en manifestarse. Es importante recordar que la mayoría de las personas vuelve a su estado habitual con el tiempo y el apoyo adecuado.

Posibles reacciones mentales, emocionales y del comportamiento

Reacciones psicológicas inmediatas	El shock, el miedo y las respuestas de lucha o huida son reacciones inmediatas naturales ante el estrés y las amenazas de una catástrofe
Efectos emocionales	La ansiedad, la desorientación, el bloqueo emocional y los pensamientos intrusivos suelen aparecer a medida que el cerebro afronta el trauma
Síntomas físicos y del comportamiento	Los dolores de cabeza, la fatiga, los cambios en el apetito y el aislamiento social pueden indicar tensión emocional sin resolver después de una catástrofe
Importancia del reconocimiento temprano	La identificación temprana facilita el apoyo oportuno y reduce el riesgo de complicaciones psicológicas a largo plazo.[6]

Algunos consejos para apoyar la salud mental incluyen: [8]

- Coma con regularidad
- Haga ejercicio y descanse lo suficiente
- Evite el alcohol, el tabaco y otras drogas
- Practique la relajación a través de la meditación, la atención plena, el diálogo interno positivo o los ejercicios de respiración
- Socialice con otras personas de manera positiva
- Manténgase informado a través de fuentes confiables
- Limite el tiempo de exposición a las redes sociales
- Manténgase en contacto con su red de apoyo social a través de familiares, amigos y vecinos
- Conéctese con los recursos locales
- Recuerde que es normal experimentar una amplia variedad de emociones durante el período de recuperación
- Busque ayuda profesional si los síntomas duran varias semanas
- Llame al 988 y solicite ayuda de inmediato si tiene pensamientos de hacerse daño o hacer daño a otra persona

Si está pensando en hacerse daño o hacer daño a otros de alguna manera, busque ayuda de inmediato. **Llame o envíe un mensaje de texto al 988.**

Recursos de UHC

Aplicación UnitedHealthcare

Visitas virtuales 24/7

Apoyo para la salud del comportamiento
liveandworkwell.com

Servicio al Cliente
Llame al número que se encuentra en la parte de atrás de su tarjeta de ID

Visite myuhc.com

Línea de Apoyo Público de UHC
1-866-447-3573

Centro de Apoyo Crítico de Optum
www.optumwellbeing.com

Otros recursos

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA)
1-800-621-3362

Cruz Roja Americana
envíe un mensaje de texto con la palabra SHELTER y su código postal a 4FEMA
o visite https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services.html

Centro Nacional de Respuesta del Ejército de Salvación
1-800-424-8802

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos (HUD)
1-800-304-9320
o envíe un correo electrónico a recovery@hud.gov

Línea Nacional de Prevención del Suicidio
1-800-273-TALK (8255)
www.suicidepreventionlifeline.org

Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes de SAMHSA
1-800-985-5990
www.disasterdistress.samhsa.gov

Línea de Ayuda de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI)
1-800-950-6264
www.nami.org/help

Línea de Ayuda para la Angustia por Catástrofes (DDH)
1-800-985-5990



Fuentes:
[1] NOAA National Centers for Environmental Information (NCEI) https://www.ncei.noaa.gov/access/billions/. 2025. Consultado en mayo de 2026.
[2] CDC. https://www.cdc.gov/natural-disasters/media/pdfs/2024/08/Coping_with_Disaster_2_English.pdf. 2024. Consultado en mayo de 2026.
[3] U.S. Department of Homeland Security. https://www.ready.gov/collection/tips-for-medications. 2025. Consultado en mayo de 2026.
[4] American Red Cross. https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html. 2026. Consultado en marzo de 2026.
[5] U.S. Department of Homeland Security. https://www.ready.gov/kit. 2026. Consultado en mayo de 2026.
[6] CDC. https://www.cdc.gov/floods/safety/. 2024. Consultado en mayo de 2026.
[7] CDC. https://www.cdc.gov/natural-disasters/safety/index.html. 2024. Consultado en mayo de 2026.
[8] Mental Health America. https://mhanational.org/resources/coping-with-disaster-traumatic-event/. 2026. Consultado en mayo de 2026.

Todas las marcas comerciales y los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares en los Estados Unidos y otras jurisdicciones.
B2C M57233-R3 6/26 © 2026 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.