

Haga que su salud sea parte de su plan de preparación para un huracán

Cinco consejos para mantener a su familia sana y salva antes, durante y después de un huracán

(NAPSM)— La Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (National Oceanic and Atmospheric Administration) pronostica que este año puede haber una temporada de huracanes por encima del promedio. Por todo el estado, mucha gente almacenará baterías, linternas y botellas de agua, pero algunos van a ignorar la importancia de preparar un plan para lidiar con la posibilidad de que un miembro de la familia se enferme durante un desastre natural.

“Quienes están en la trayectoria de un desastre natural a menudo están tan concentrados en otras prioridades al extremo de que se olvidan de las enfermedades que ocurren en la vida cotidiana; las cosas habituales no se detienen cuando se pronostican tormentas graves”, dijo el Dr. Zaid Fadul, médico de familia certificado y cirujano de vuelo de la Fuerza Aérea de EE. UU. “Tener un plan para huracanes debe incluir la planificación de cómo usted y sus seres queridos recibirán atención médica para la fiebre infantil, infecciones respiratorias superiores y otras enfermedades que puedan ocurrir”.

Afortunadamente, hay medidas que usted puede tomar para priorizar la salud de su familia, no importa el clima. Hemos pedido al Dr. Fadul que recomiende las cinco mejores formas de cuidar la salud de la familia antes, durante y después de una tormenta. Esto es lo que dijo:

1. Tenga en cuenta sus medicamentos. En caso de un huracán u otro desastre, ir a la farmacia será imposible; y en todo caso, puede que la farmacia esté cerrada. Por lo tanto, usted debe colaborar con su médico o servicio de atención virtual para asegurarse de obtener y almacenar sus medicamentos antes de un evento y también conseguir un localizador de farmacias en caso de evacuación.

2. Verifique su botiquín de primeros auxilios. Nadie piensa en los botiquines de primeros auxilios hasta que sea absolutamente necesario. Asegúrese de tener un amplio suministro de vendajes, pañitos con alcohol, analgésicos, etc., para poder lidiar con todo, desde cortes y rasguños hasta dolores de cabeza. Mantenga a la mano máscaras de polvo e incluso un silbato en caso de que necesite enviar una señal de ayuda.

3. Descargue las aplicaciones correctas. Obtenga información de fuentes confiables como la Cruz Roja. Descargue la aplicación móvil de la Cruz Roja en www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/mobile-apps para monitorear más de 35 alertas de emergencia diferentes y para obtener ayuda para encontrar un refugio donde haya comida, camas y acceso a atención médica virtual.

4. Maneje el estrés sensatamente. Sentirse ansioso durante una emergen-



Una planificación adecuada puede ayudar a que usted y su familia estén sanos y salvos antes, durante y después de un huracán u otra emergencia

cia es prácticamente inevitable, pero hay maneras de controlar el estrés y mantenerse enfocado. Trate de hacer ejercicios de respiración (concéntrese en solamente respirar por cinco minutos), haga una sola cosa a la vez de su lista de tareas o incluso tome descansos cortos. Cuando el estrés y la ansiedad son altos, considere hablar con un psicólogo o terapeuta durante los días estresantes antes, durante o después de un huracán. Muchos están utilizando servicios de salud mental online como BetterHelp (BetterHelp.com) para obtener ayuda profesional, no importa la hora del día o lugar.

5. Use atención médica virtual. La fiebre o el dolor de estómago de un niño o la infección respiratoria de un adulto no van a esperar a que pase la tormenta y pueden empeorar si uno espera. En muchas áreas, los médicos también deberán evacuar y será más difícil acceder a la atención de un médico. Es aquí es donde la atención virtual es un recurso poderoso para muchos. Averigüe antes de una tormenta si tiene acceso a servicios de atención virtual como Teladoc, visitando Teladoc.com/DisasterPrep. Teladoc tiene miles de médicos certificados por todo el país y que están listos para proveer atención. Para emergencias, llame al 911, pero para las enfermedades que no son de emergencia, la atención virtual es una opción inteligente para obtener un tratamiento de calidad de manera oportuna, incluso durante un huracán.

“Si bien es tan importante prepararse para el daño de una tormenta, recursos limitados y la evacuación, también es vital que cada persona dentro de la trayectoria de un desastre natural se prepare para afrontar las inquietudes relacionadas con la salud. Los avances en la tecnología, particularmente en la atención virtual, han ayudado a eliminar barreras en la atención médica durante una tormenta. Conozca sus opciones de cuidado virtual y úselos”, agregó el Dr. Fadul.

Aprenda más

Para mayor información, visite www.Teladoc.com/DisasterPrep.