

# Agua y alimentos en una emergencia



EMERGENCY PREPAREDNESS

## Cómo guardar agua

Guarde el agua en envases completamente limpios de plástico, vidrio, fibra de vidrio o de metal esmaltado por dentro. Nunca utilice un envase que halla contenido sustancias tóxicas. Los mejores envases son los de plástico, tales como los de bebidas gaseosas (sodas). También se pueden comprar cubetas o bidones de plástico especial para productos alimenticios.

Cierre ajustadamente los envases de agua, etiquételos y guárdelos en un lugar oscuro. Cada seis meses debe renovarlos.

## Fuentes de agua de emergencia en el exterior

Si necesita encontrar agua fuera de su casa, puede utilizar las siguientes fuentes, pero asegúrese de tratar el agua de acuerdo a las instrucciones de la página 3, antes de beberla.

- Agua de lluvia
- Agua de arroyos, ríos, y otros cuerpos de agua en movimiento
- Lagunas y lagos
- Vertientes naturales

Evite agua con materiales flotantes y olor o color oscuro. Use agua salada solamente si antes, la destila. No se debe beber agua de inundación.

**E**N el caso de que un terremoto, huracán, tormenta de invierno u otra catástrofe azote su comunidad, es posible que no se disponga de alimentos, agua o electricidad por varios días, o hasta semanas. Almacenando a tiempo alimentos y agua para emergencias se puede alimentar a toda la familia. Este folleto fue realizado en forma cooperativa entre la Federal Emergency Management Agency (Agencia federal de administración de emergencias), y la American Red Cross (Cruz Roja Americana) y el U.S. Department of Agriculture (la Secretaría de Agricultura de los Estados Unidos).

En caso de emergencias es prioritario disponer de un gran suministro de agua limpia. Normalmente una persona activa requiere diariamente de dos cuartos de agua para beber. En situaciones de altas temperaturas esa cantidad puede duplicarse. Niños, mujeres lactantes y personas enfermas necesitan aún más. También se necesita agua para cocinar y para la higiene personal. Almacene un total de por lo menos un galón por persona por día. Debiera tener una reserva de por lo menos dos semanas de suministro de agua para cada miembro de su familia.

Aún si su suministro de agua es pequeño, nunca racione el agua. Beba la cantidad que necesita hoy y mañana trate de conseguir más. Se puede disminuir la cantidad de agua que el cuerpo necesita si se reduce el nivel de actividad y se trata de mantener fresco.



Federal Emergency Management Agency



American Red Cross

# PROVISIÓN DE ALIMENTOS

## Provisión de alimentos a corto plazo

A pesar de que no es muy probable que a raíz de una emergencia su provisión de alimentos se vea interrumpida por dos semanas, debiera preparar un suministro que pueda abastecer por esa cantidad de tiempo.

La manera más fácil de llevar a cabo ese almacenamiento es aumentando la cantidad de alimentos básicos que normalmente conserva en su alacena.

## Consejos para el almacenamiento

- Si es posible, mantenga los alimentos en un lugar seco y oscuro.
- Siempre mantenga los alimentos cubiertos.
- Abra las cajas o latas de alimentos apropiadamente así podrá cerrarlas bien después de usarlas.
- Guarde las galletas dulces y las saladas en bolsas de plástico y manténgalas en envases cerrados.
- Traspase cualquier paquete abierto de azúcar, frutas secas y nueces a envases cerrados al vacío o con tapa rosca, para prevenir pestes.
- Inspeccione todos los alimentos antes de usarlos y verifique que no se hallan echado a perder.
- Use los alimentos antes de que se echen a perder, reemplácelos por provisiones frescas. Apúnteles la fecha con un marcador o con tinta. Acomode los nuevos artículos en la alacena, por detrás de los más viejos.

## Consejos sobre nutrición

Es de vital importancia mantenerse fuerte tanto durante como después de una catástrofe, así que recuerde:

- Ingiera al menos una comida bien balanceada cada día.
- Beba suficiente líquido para que su cuerpo funcione correctamente (dos cuartos al día).
- Ingiera suficientes calorías como para poder realizar cualquier trabajo que sea necesario.
- Al almacenar sus alimentos, incluya vitaminas, minerales y proteínas para asegurar una nutrición adecuada.

# Fuentes de agua escondidas en su propia casa

Si una catástrofe lo sorprende desprevenido y sin reservas de agua limpia, es bueno saber que se puede usar el agua de su tanque de agua caliente, cañerías y cubos de hielo. Como último recurso se puede usar el agua del tanque de su excusado (no directamente del mismo excusado).

¿Sabe dónde está ubicada la válvula de entrada de agua? Si escucha información referente a tuberías de agua o de aguas residuales rotas, deberá cerrar la válvula para evitar que aguas contaminadas ingresen a su casa.

Para poder usar el agua de sus cañerías abra la llave de agua de su casa al máximo para que penetre aire en la plomería. Goteará una pequeña cantidad de agua. Luego obtenga agua de la llave más baja de la casa.

Para usar el agua de su tanque de agua caliente, asegúrese que la electricidad y el gas están apagados, y abra el tubo del desagüe de la base del tanque. Inicie la descarga de agua apagando la válvula de ingreso de agua y abriendo una llave de agua caliente. No encienda el gas o la electricidad mientras el tanque está vacío.

## Pocas reservas alimenticias

Si se reduce la actividad física, las personas saludables pueden sobrevivir por un extenso período de tiempo ingiriendo la mitad de los alimentos que generalmente consumen, y por varios días sin consumir ningún alimento. A diferencia del agua, los alimentos pueden racionarse sin riesgos, a excepción de los niños y las mujeres embarazadas.

Si su reserva de agua es limitada, trate de evitar los alimentos con alto contenido graso y proteínas. No almacene alimentos salados ya que generan sed. Trate de comer galletas sin sal, cereales de grano entero y alimentos enlatados con alto contenido de líquidos.

Al preparar su reserva alimenticia para emergencias, no compre alimentos desconocidos para usted. Puede utilizar alimentos enlatados, mezclas secas y otros artículos básicos de su alacena. En realidad, el hecho de que los alimentos sean conocidos es importante ya que pueden afectar el estado de ánimo proporcionando un sentimiento de seguridad en momentos de tensión. Además, los alimentos enlatados tienen la ventaja de que no requieren cocción, agua o preparación especial. A continuación se recomiendan planes de almacenamiento de alimentos a corto plazo.



## Consideraciones especiales

Al emprender la tarea de almacenamiento de alimentos, recuerde los gustos y necesidades especiales de su familia. Trate de elegir alimentos que puedan disfrutarse y que a la vez tengan un alto contenido calórico y nutritivo. Los mejores alimentos son aquellos que no requieren refrigeración, preparación o cocción.

Se debe prestar particular atención a las personas con alergias o dietas especiales, los bebés, los niños pequeños y a las personas mayores. Las mujeres lactantes pueden llegar a necesitar fórmula para bebés, en caso de no poder continuar amamantando. Los alimentos dietéticos enlatados, jugos y sopas son recomendables para personas enfermas o de edad mayor.

Asegúrese de incluir un abridor de latas manual y utensilios descartables. No se olvide de guardar alimentos no perecederos para sus animales.

## Cómo cocinar sin electricidad

Para cocinar durante una emergencia se puede usar la chimenea o, afuera, se puede usar una parrilla de carbón o una estufa de acampar. También se puede calentar comida con calentadores de vela, fuentes para mantener caliente la comida, o una olla para fondue. Los alimentos enlatados pueden ingerirse directamente de la lata. Para recalentar una lata asegúrese primero de abrirla y quitarle las etiquetas.

## Tres maneras de tratar el agua

**E**l agua contaminada, además de tener mal olor y mal sabor, contiene microorganismos que pueden causar enfermedades como disentería, fiebre tifoidea y hepatitis. Cualquier agua de pureza incierta debe ser procesada antes de ser usada para beber, para la preparación de alimentos o para higiene.

Existen muchas maneras para tratar agua. Ninguna es perfecta. Generalmente la mejor solución es una combinación de métodos.

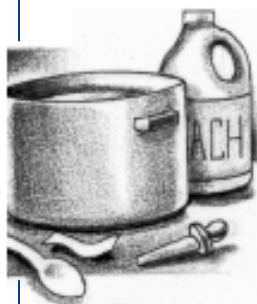
A continuación se describen dos fáciles métodos de tratamiento. Estos pueden matar a la mayoría de los microbios pero no podrán extraer otros contaminantes como metales pesados, sales y casi cualquier otro químico. Antes de comenzar a tratar el agua, deje que se sedimenten en el fondo todas las partículas suspendidas en ella, o fíltrelas a través de capas de toallas de papel o tela limpia.

**HERVIR:** Hervir es el método más seguro de tratar o procesar agua. Deje hervir el agua de 3 a 5 minutos. Recuerde que parte del agua se evaporará. Permita que el agua se enfríe antes de usarla para beber.

El agua hervida sabe mejor si se la traspa de un contenedor limpio a otros varias veces ya que este procedimiento reoxigena el agua. Este procedimiento también mejora el sabor del agua almacenada.



**DESINFECTAR:** Se puede usar blanqueador líquido de uso doméstico para matar microorganismos. Utilice solamente blanqueador líquido de uso doméstico que contenga 5.25 por ciento de hipoclorito de sodio. No use blanqueadores especiales como los que se venden con perfumes, o los que protegen los colores de la ropa al lavar o con agregados limpiadores.



Agregue 16 gotas de blanqueador por cada galón de agua, revuelva y déjelo asentarse por 30 minutos. Si el agua no huele levemente a blanqueador, repita la dosis y déjelo asentarse por otros 15 minutos.

El único agente para tratar agua debe ser el blanqueador líquido de uso doméstico. En algunas tiendas de remanentes o de artículos para acampar venden químicos como yodo o productos para el tratamiento de aguas que no contienen 5.25 por ciento de hipoclorito de sodio como el único ingrediente activo y por lo tanto no son recomendables y no deben usarse.

Mientras que los dos métodos descriptos anteriormente matan la mayoría de los microbios en el agua, la destilación de la misma remueve aquellos microbios que resisten estos métodos y los metales pesados, sales y casi cualquier otro químico.

**DESTILACIÓN.** En el proceso de destilación se recoge el vapor que se condensa de vuelta al agua. El vapor condensado no contiene sal u otras impurezas. Para destilar, llene una olla hasta la mitad con agua. Ate una taza de la manija de la tapa de la olla de manera que ésta cuelgue dentro de la olla (boca arriba), al colocar la tapa al revés (asegúrese que la taza no esté colgando dentro del agua), y deje hervir por 20 minutos. El agua que gotea de la tapa dentro de la taza, es agua destilada.



## ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

### Vida útil de los alimentos almacenados

A continuación encontrará algunas reglas generales para utilizar los alimentos de emergencia:

#### ■ Puede almacenarse por seis meses

- Leche en polvo (*en cajas*)
- Frutas secas (*en envases de metal*)
- Galletas crocantes, secas (*en envases de metal*)
- Papas

#### ■ Puede almacenarse por un año

- Carne condensada enlatada y sopas de vegetales
- Fruta enlatada, jugos de frutas y de vegetales
- Cereales listos para comer y cereales instantáneos crudos (*en envases de metal*)
- Mantequilla de cacahuete
- Jaleas
- Caramelos duros y nueces enlatadas
- Vitamina

#### ■ Puede almacenarse indefinidamente (*en envases y condiciones adecuadas.*)

- Trigo
- Aceites vegetales
- Maíz disecado
- Polvo para hornear
- Soja
- Café instantáneo, té y cocoa
- Sal
- Bebidas sin carbonizar
- Arroz blanco
- Productos preparados para caldo
- Pasta seca
- Leche en polvo (*en latas envasadas con nitrógeno*)

# PROVISIONES PARA CATÁSTROFES

## Provisiones

Son las 2:00 de la madrugada y una inundación súbita lo fuerza a evacuar su casa rápidamente. No hay tiempo para recoger alimentos de la cocina, llenar botellas con agua, agarrar un equipo de primeros auxilios y sacar una linterna y una radio portátil de la recámara. Usted debe tener estos artículos empacados y listos en un lugar, antes de que ocurra una catástrofe.

Prepare una provisión de alimentos y agua para por lo menos tres días, y manténgala a mano. Elija alimentos que sean fáciles de transportar, nutritivos y listos para comer. Además, empaque los siguientes artículos para emergencias:

- Suministros médicos y manual de primeros auxilios
- Suministros de higiene
- Radio portátil, linterna y baterías adicionales
- Pala y otras herramientas útiles
- Blanqueador líquido de uso doméstico para tratar agua para beber
- Dinero y fósforos en un contenedor a prueba de agua
- Extinguidor de fuego
- Manta y ropa adicional
- Lo que se requiera para cubrir las necesidades de bebés y niños pequeños (*si es apropiado*)
- Abridor de latas manual

## Si se desconecta la electricidad . . .

**PRIMERO**, utilice alimentos perecederos y comida del refrigerador.

**DESPUÉS**, utilice los alimentos del *freezer*. Para reducir al mínimo el número de veces que abre la puerta del *freezer*, haga una lista de los contenidos del mismo y péguela sobre la puerta. En un *freezer* bien organizado y bien insulado, los alimentos generalmente tendrán cristales de hielo en el centro (lo que significa que se pueden comer a salvo) por lo menos por tres días.

**FINALMENTE**, comience a usar alimentos no perecederos y artículos básicos.

## Sepa más...

Si le interesa saber más acerca de cómo prepararse para enfrentar emergencias, contacte su oficina local de Emergency Management o de American Red Cross, o escriba a

FEMA  
P.O. BOX 2012  
JESSUP, MD 20794-2012

Y pregunte por cualquiera de las siguientes publicaciones:

**Lista útil para prepararse para una emergencia ("Emergency Preparedness Checklist")**

(L-154) Item #8-0872  
ARC 4471

**Su equipo familiar de provisiones para catástrofes.**

(L-189) Item #8-0941  
ARC 4463

**Su plan familiar para enfrentar catástrofes**

(L-191) Item #8-0954  
ARC 4466

**¿Está preparado? Su guía de preparación para enfrentar catástrofes.**

(H-34) Item #8-0908

**Publicaciones acerca de la preparación para catástrofes.**

(L-164) Item #8-0822

Su contacto local es:

ARC 5055 – Online Version  
Spanish  
November 1994

# Agua Y alimentos en una emergencia

EMERGENCY PREPAREDNESS



*En una catástrofe puede que el suministro de alimentos, agua y electricidad se vea interrumpido por días. Preparando provisiones de emergencia usted puede convertir una situación de peligro de muerte en un problema manejable*



Federal Emergency  
Management Agency



American  
Red Cross