

# Anuncio

## Orientación para los socorristas y otros que viajan a Haití en respuesta al terremoto

Esta información fue actualizada hoy, 4 de febrero de 2010 a las 16:10, hora del este de los Estados Unidos

Actualizado: 1.º de febrero de 2010

[El terremoto de Haití y el viaje](#)

[Alerta sanitaria para viajeros: Terremoto mayor en Puerto Príncipe, Haití - Evitar viajes no esenciales a Haití](#)

[Orientación para los estadounidenses residentes en Haití](#)

Este anuncio es para asesorar a los socorristas y a otros que viajan a Haití para ayudar en la respuesta humanitaria después del terremoto del 12 de enero cerca de Puerto Príncipe. Las condiciones en la zona siguen siendo peligrosas, incluidos los daños de gran importancia en edificios, caminos y otras infraestructuras.

## Antes de partir para Haití

### Vacunas recomendadas

Hay una cantidad de vacunas recomendadas para los viajeros a Haití. Consulte a su médico antes de viajar para asegurarse de que ha recibido todas las vacunas necesarias.

- [Vacunas habituales](#): Asegúrese de tener actualizadas sus vacunas contra sarampión/paperas/rubéola (MMR, por sus siglas en inglés), difteria/pertusis/tétanos (DPT, por sus siglas en inglés), polio, gripe estacional y H1N1, y varicela. Es especialmente importante tener una vacuna antitetánica actualizada.
- [Hepatitis A o inmunoglobulina \(IG\)](#): Aunque su partida sea inminente, una dosis de vacuna contra la hepatitis A proporciona una protección adecuada a corto plazo en las personas sanas. Para la protección a largo plazo, es necesaria una segunda dosis a los 6-18 meses después de la primera, según la marca de vacuna usada.

Las recomendaciones en esta hoja sobre vacunas se basan en enfermedades previamente observadas en Haití y la posibilidad de brotes a raíz del terremoto. En este momento, **no** se recomiendan las vacunas para enfermedades tales como polio, cólera y meningitis.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) continuará vigilando la situación en Haití y revisará las recomendaciones de vacunas si la situación lo justifica.

- [Fiebre tifoidea](#): Hay dos vacunas disponibles para la prevención de la fiebre tifoidea. La vacuna inyectable puede ser preferible a la oral, en casos en que el viaje sea inminente. La vacuna oral requiere refrigeración y deben tomarse 4 comprimidos, día por medio, durante una semana.
- [Hepatitis B](#): Si su partida es inminente, la primera de una serie de 3 dosis (día 0, mes 1 y mes 6) puede brindarle cierta protección. Se puede usar un programa de dosificación acelerado (dosis en los días 0, 7, y 21-30 con un refuerzo a los 12 meses).
- [Rabia](#): Si sus actividades en Haití lo pondrán en contacto con animales tales como perros, gatos, murciélagos, mapaches o mofetas, deberá considerar una vacunación preexposición contra la rabia, la cual consiste en una serie de 3 dosis (días 0, 7 y 21 ó 28)

administrada antes de viajar. Aunque usted reciba una vacunación preexposición, necesitará de todas formas tratamiento médico, si lo muerde o lo rasguña un animal. (Consulte la sección [Animales](#) para obtener mayor información).

## Enfermedades transmitidas por insectos

### Malaria

Hay [malaria](#) en todo Haití. Las formas de prevenir la malaria incluyen:

- Tomar un medicamento recetado contra la malaria.
- Usar repelente de insectos y usar pantalones y mangas largas para evitar picaduras de mosquitos.
- Dormir en habitaciones con aire acondicionado o buenos mosquiteros o usar mosquiteros de cama

Ningún medicamento contra la malaria protege al 100%, de modo que es importante usar las tres formas para prevenir la malaria.

Todos los siguientes medicamentos contra la malaria constituyen opciones iguales para prevenir la malaria en Haití: Atovaquone/proguanil (Malarone), cloroquina, doxiciclina o mefloquina. Cada medicamento posee sus propios efectos secundarios, contraindicaciones y precauciones. Usted tendrá que hablar con su médico para decidir cuál de estos medicamentos será el mejor para usted, según su salud actual, historia médica, alergias a medicamentos y necesidades específicas. Podrá encontrar información adicional en la página de [Medicamentos para prevenir la malaria](#).

**La malaria es siempre una enfermedad grave y puede ser fatal.** Si usted se enferma con fiebre o una enfermedad similar a la gripe mientras se encuentra en Haití o luego de regresar a su hogar (hasta 1 año después), debe buscar inmediata atención médica y debe decirle a su médico que ha estado recientemente en Haití.

### Dengue

El dengue es una infección común en Haití. El dengue es una enfermedad causada por un virus transmitido a las personas por la picadura de un mosquito infectado. Información importante que debe conocer sobre el dengue al viajar a Haití:

- No hay vacunas ni medicamentos disponibles para prevenir el dengue.
- La mejor forma de reducir su riesgo de dengue es protegerse contra las picaduras de mosquitos (consulte la sección debajo titulada "[Protección contra insectos y animales](#)").
- Los mosquitos que transmiten el dengue generalmente pican al atardecer y al amanecer pero pueden picar durante todo el día.
- Los signos y síntomas son temperatura elevada, escalofríos, dolor de cabeza y dolores musculares. Además, en el segundo o tercer día de la enfermedad puede aparecer un leve sarpullido en el tronco y en la parte superior de los brazos.
- No hay medicamentos específicos para tratar el dengue, de modo que el tratamiento es de apoyo, con medicamentos reductores de la fiebre y líquidos.
- Usted puede ayudar a controlar las poblaciones de mosquitos al drenar toda el agua estancada que encuentre en contenedores a la intemperie.
- Si usted se encuentra en la República Dominicana a la espera de ingresar a Haití, sepa que el dengue también es común allí.

### **Otras enfermedades infecciosas**

**VIH:** Haití tiene una elevada prevalencia de infección por VIH. Para reducir el riesgo de VIH y otras enfermedades de transmisión sexual, siempre use profilácticos de látex. Los trabajadores de la salud deben también tomar las siguientes precauciones adicionales.

- Usar guantes para tocar sangre y fluidos corporales, membranas mucosas o piel lastimada y para manipular artículos o superficies sucios con sangre o fluidos corporales.
- Usar máscaras y gafas o máscaras protectoras para prevenir la exposición de la boca, nariz y ojos durante procedimientos que puedan generar gotitas de sangre o de fluidos corporales.
- Usar batas o delantales durante procedimientos que puedan generar salpicaduras de sangre o fluidos corporales.

**Tuberculosis (TB):** Las tasas de tuberculosis son muy elevadas en Haití.

- Si usted piensa brindar atención médica o trabajar estrechamente con víctimas lesionadas o enfermas u otras personas desplazadas en Haití, se recomienda, antes de viajar, una prueba [cutánea con tuberculina](#) o TST (por sus siglas en inglés) (en forma ideal, una prueba de dos pasos) y después otra, a las 8-10 semanas posteriores al regreso.
  - Si usted tuvo un resultado negativo en una prueba cutánea con tuberculina durante los últimos 12 meses, no necesita una prueba antes de ir a Haití.
  - Si usted tuvo un resultado positivo en una prueba cutánea con tuberculina en el pasado, no necesita repetir la prueba.
- Si usted se encuentra en contacto con pacientes de quienes se sabe que padecen TB o personas de quienes se sospecha que han contraído TB, use un dispositivo respiratorio protector personal (por ejemplo, el [respirador](#) N-95).
- **Sean cuales fueren los resultados de la prueba cutánea con tuberculina, toda persona que desarrolle [síntomas de TB](#) durante su estadía, o después de esta, debe consultar inmediatamente a un médico.** Los síntomas de TB pueden ser una tos muy fuerte que dura 3 semanas o más, dolor de pecho, toser con producción de sangre o esputo (flema desde el interior de los pulmones), debilidad o fatiga, pérdida de peso, falta de apetito, escalofríos, fiebre y sudoración nocturna.

**Ántrax:** Hay ántrax en Haití y principalmente se transmite por contacto directo con animales infectados o con productos contaminados procedentes de animales infectados. Se han informado casos de ántrax cutáneo y por inhalación entre la población local.

- La infección por ántrax cutáneo (piel), generalmente comienza como una pequeña llaga que se convierte en una ampolla. La ampolla luego se convierte en una úlcera de la piel, con una zona negra en el centro. La llaga, la ampolla y la úlcera no duelen.
- Los primeros síntomas de ántrax por inhalación son como los del resfrío o gripe y pueden incluir dolor de garganta, fiebre leve 100 °F (>37,8 °C) y dolores musculares. Síntomas más avanzados incluyen tos, malestar del pecho, falta de aliento, cansancio y dolores musculares.

Si usted desarrolla alguno de estos síntomas, consulte a un proveedor de atención de la salud inmediatamente.

### Artículos claves para traer

En el futuro inmediato, no habrá casi ningún apoyo de infraestructura disponible en Haití. Los socorristas, voluntarios y otros viajeros deberán ser autosuficientes.

## Empaque provisiones básicas, incluidos:

- Suficiente alimento y agua para toda su estadía.
- Jabón y un higienizador de manos a base de alcohol (que contenga al menos un 60% de alcohol).
- Protección contra los insectos: repelente de insectos y mosquitero de cama.
- Medicamentos: [píldoras contra la malaria](#), medicamentos para tratar la [diarrea del viajero](#) (por ejemplo, loperamida y un antibiótico), recetas personales (incluso cantidad extra), todos sus medicamentos preferidos de venta libre, y copias de todas sus recetas.
- Anteojos y/o lentes de contacto recetados de reserva.
- Tabletas para purificar el agua (yodo o cloro), cloro o purificadores de agua.
- Las personas con problemas de salud preexistentes deben considerar usar un brazalete de alerta médica y, asegurarse de que esta información se encuentre en una tarjeta de contacto en su billetera o documentos de viaje. Una tarjeta de contacto debe incluir la siguiente información:
  - Nombre e información de contacto de un familiar o contacto cercano en los Estados Unidos.
  - Nombre e información de contacto de un proveedor de atención de la salud en los Estados Unidos.
  - Problemas de salud preexistentes y tratamiento.
- [Equipo de protección personal \(PPE, por sus siglas en inglés\)](#): (PDF)  gafas de seguridad o gafas, botas de trabajo, guantes de cuero para tareas físicas, guantes de goma para la manipulación de la sangre o fluidos corporales, máscaras quirúrgicas, casco, tapones para los oídos, respiradores N-95 para los que prueban ser aptos.
- Debido a los severos daños sufridos por las instalaciones de salud y la falta de suministros médicos, lleve un equipo de primeros auxilios para su propia protección. Contenido mínimo sugerido:
  - Vendas (en rollo, adhesivas, triangulares)
  - Compresas de gasa estériles
  - Guantes descartables
  - Tijeras
  - Pinzas
  - Compresas frías
  - Toallitas antisépticas
  - Pomada antibiótica
  - Pomada con hidrocortisona
  - Equipos comerciales de sutura/jeringa para ser utilizados por el proveedor de atención de la salud local. Estos artículos requerirán una carta del médico que los receta en papel con membrete. Empaque estos artículos en las maletas que despacha, ya que pueden ser considerados objetos punzantes o cortantes y confiscados por el personal de seguridad de la línea aérea o el aeropuerto si los empaca en el equipaje de mano.

## Mientras está en Haití

Lave sus manos a menudo con agua limpia y jabón o use un higienizador de manos a base de alcohol (con al menos un 60% de alcohol). En especial, limpie sus manos antes de comer o preparar comida.

### Alimentos y bebidas seguras

- Consuma alimentos envasados o recién cocidos y servidos calientes.
- No consuma carne, pescados o mariscos crudos o poco cocidos, o fruta y verdura no pelada.
- Beba solamente agua embotellada, hervida o tratada químicamente o bebidas gaseosas enlatadas. Cuando consuma bebidas embotelladas, asegúrese de que el precinto no se haya violado.
- Evite consumir agua de grifo, beber de las fuentes y usar cubitos de hielo.
- Para desinfectar su propia agua: hervir durante 1 minuto o filtrar el agua y agregar 2 gotas de cloro de uso casero o 1/2 tableta de yodo por litro de agua.
- Use agua embotellada, hervida o tratada químicamente para lavar los platos, sus dientes, lavar y preparar comida, o hacer cubitos de hielo.

### Protección contra los insectos y los animales

#### Insectos

Las enfermedades transmitidas por insectos tales como la malaria y el dengue son riesgos que existen en Haití. Evite las picaduras de insectos:

- Use repelente de insectos (aerosol para insectos) que contenga uno de los siguientes ingredientes activos: DEET, picaridina (KBR 3023), aceite de eucalipto limón/PMD o IR3535. Siga siempre las instrucciones que están en el rótulo cuando use un repelente.
- En general, los repelentes protegen más tiempo contra las picaduras de mosquitos cuando tienen una mayor concentración (porcentaje) de ingrediente activo. Sin embargo, las concentraciones mayores al 50% no ofrecen un aumento marcado en el tiempo de protección. Los productos con menos del 10% de ingrediente activo pueden ofrecer una protección limitada, con frecuencia, de no más de 1-2 horas.

- Use camisas livianas de mangas largas, pantalones largos y un sombrero al aire libre. Para mayor protección, también puede rociar su ropa con un repelente que contenga permetrina u otro repelente registrado ante la Agencia de protección ambiental (EPA, por sus siglas en inglés). (Recuerde: no use permetrina sobre la piel.)
- Permanezca dentro de su casa en una zona con mosquiteros o use con frecuencia repelente contra insectos sobre la piel descubierta durante el período pico de picadura para la malaria (atardecer y amanecer) y el dengue (todo el día).
- Duerma en una cama cubierta por un mosquitero para cama (preferiblemente tratado con permetrina) si no se duerme en una habitación con aire acondicionado o con buenos mosquiteros.
- Rocíe las habitaciones con productos en aerosol efectivos contra insectos voladores, tales como los que contienen piretroides.
- Para información detallada sobre el uso de repelentes de insectos, consulte [Protección contra insectos y artrópodos](#).

## Animales

El contacto directo con animales puede diseminar enfermedades como la rabia o provocar lesiones o enfermedades graves. Los animales desplazados pueden volver a un estado salvaje y desplazarse en grupos. Asimismo tendrán hambre y pueden estar buscando comida y ser más propensos a morder. Dado que usted quizás no tenga acceso a atención médica apropiada, es importante evitar mordeduras y rasguños de animales.

- Manténgase alejado de los animales, incluidos perros y gatos. Incluso los animales que parecen ser mascotas sanas pueden tener rabia u otras enfermedades.
- Si lo muerden o lo rasguñan, lave bien la herida con agua limpia y jabón y **busque atención médica inmediatamente**. Si tiene una solución de yodo-povidona (tal como la betadina), úsela para limpiar la herida después de lavarla.
  - Si usted **no** ha recibido una vacunación preexposición contra la rabia: Necesitará vacunas de inmunoglobulina antirábica (RIG, por sus siglas en inglés) y 4 dosis de vacuna antirábica a lo largo de 1 mes.
  - Si usted ha recibido una vacunación preexposición contra la rabia: Necesitará 2 dosis de vacuna antirábica a lo largo de 3 días.
  - Probablemente no haya vacuna antirábica e inmunoglobulina antirábica disponibles en Haití en este momento. Tendrá que tener un plan para volar a otro país para su tratamiento.
- Resista la tentación de rescatar animales con la intención de traerlos a su hogar en los Estados Unidos. Los perros y gatos pueden estar infectados con rabia y no mostrar signos hasta varios días o semanas después de tomar contacto con ellos.
- Al regresar de Haití asegúrese de informarle a su médico o al departamento de salud del estado si usted fue rasguñado o mordido durante su viaje.
- Para obtener mayor información sobre cómo protegerse de otros riesgos relacionados con animales, consulte [Peligros asociados con animales](#). Para aprender más sobre la rabia, consulte la [página de rabia de la CDC](#).

## Lesiones

Es elevado el riesgo de lesiones después de un terremoto. Peligros tales como la electrocución por líneas eléctricas caídas y daños estructurales en edificios y caminos son todos causa de riesgo. Los accidentes y la violencia son riesgos documentados para los trabajadores humanitarios y provocan más muertes que las enfermedades y las causas naturales. Según la Organización Mundial de la Salud, las lesiones se encuentran entre las principales causas prevenibles de muerte en los viajeros.

- La mayor parte de la red de caminos en Haití no se encuentra pavimentada. Haití es predominantemente montañoso y tiene una extensa deforestación y erosión del suelo, lo cual hace que los viajes por los caminos sean especialmente peligrosos. Tenga muchísimo cuidado cuando viaje por caminos, especialmente en áreas rurales.
- Los edificios en Haití han sufrido grandes daños estructurales. Dentro de lo posible evite las estructuras inestables.
- Otros peligros potenciales que debe conocer en los edificios colapsados incluyen agua estancada por roturas en el sistema de agua, fugas de gas natural, humo y tierra en el aire, materiales peligrosos tales como amoníaco o combustibles con fuga, exposición a gérmenes provenientes de roturas de las cloacas y cables eléctricos descubiertos.
- Use equipos de protección personal, tales como casco y botas con puntera de acero si está en áreas con edificios dañados.

## Exposición a restos humanos

Los restos humanos pueden contener virus transmitidos por la sangre y bacterias causantes de diarrea. Los socorristas que estén manipulando restos deben tomar precauciones para evitar exponerse a estos organismos.

- Proteja su cara de salpicaduras de fluidos corporales y de materia fecal usando una máscara protectora de plástico para el rostro o una combinación de protección ocular y máscara quirúrgica. En situaciones extremas, se puede usar un paño que se ate cubriendo la nariz y la boca para evitar salpicaduras.
- Proteja las manos del contacto directo con fluidos corporales y de lesiones que corten la piel usando un guante con una combinación de capa interna a prueba de cortes y una capa externa de látex (o similar).
- Lave las manos con jabón y agua o con un higienizador de manos a base de alcohol inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Proteja los pies y tobillos de desechos afilados usando calzado que cubra todo el pie y tenga suela gruesa.

- Atienda con prontitud, incluida la limpieza inmediata con jabón y agua, y aplique un refuerzo de antitetánica, si se encuentra indicada, a todo el que se lesione trabajando con restos humanos.

Para obtener mayor información sobre trabajar con restos humanos después de un desastre, consulte la hoja de datos de [Recomendaciones sanitarias provisionarias para trabajadores que manipulan restos humanos después de un desastre.](#)

### **Problemas psicológicos/emocionales**

Como personal de emergencias o socorrista, usted puede encontrarse con muchas situaciones estresantes, tales como haber presenciado pérdidas de vidas, lesiones graves, familias separadas y desaparecidas, y destrucción de zonas enteras. Es importante reconocer que estas experiencias pueden provocarle problemas psicológicos o emocionales.

#### **Algunas reacciones comunes y normales frente a un desastre:**

- Profunda tristeza, dolor e ira.
- No querer dejar el lugar hasta que el trabajo esté terminado.
- Tratar de sobreponerse al estrés y a la fatiga con dedicación y compromiso.
- Negar la necesidad de tiempo de descanso y recuperación.

#### **Maneras de ayudar a manejar su estrés**

- Limitar el tiempo de trabajo en servicio a no más de 12 horas por día.
- Rotar las asignaciones de trabajo entre tareas de bajo estrés y alto estrés.
- Beber mucha agua y comer refrigerios sanos y alimentos ricos en energía.
- Tomarse frecuentes y cortos descansos de la escena cuando sea posible.
- Mantener consigo un objeto que lo reconforte tal como una foto de su familia, su música favorita o material religioso.
- Mantener contacto con familia y amigos.
- Formar una pareja con otro integrante del personal de emergencia para que puedan vigilarse mutuamente el estrés.

Para aprender sobre los recursos de salud mental, consulte:

- [Consejos de autocuidado para el estrés](#)
- Descargar 'podcasts' (archivos de audio digital) sobre manejo del estrés para el personal de emergencias: [Manejo del estrés para el personal de emergencias - Qué pueden hacer](#)
- [Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional \(NIOSH, por sus siglas en inglés\): Estrés por sucesos traumáticos: Información para el personal de atención de emergencias](#)
- [NIOSH: Estrés por sucesos traumáticos: Información para el personal de atención de emergencias](#)

## Después de regresar a su hogar

Si no se siente bien, deberá consultar a su médico y mencionarle que usted ha regresado recientemente de realizar trabajo de respuesta ante la emergencia y socorro en Haití. Además informe a su médico si fue mordido o rasguñado por un animal mientras estaba de viaje.

Pueden desarrollarse síntomas de malaria hasta un año después de viajar, esté alerta a síntomas de fiebre o similares a los de la gripe.

Aproximadamente un tercio de los socorristas informan padecer depresión al poco tiempo de retornar a sus hogares y más de la mitad de los socorristas que han retornado informan sentir emociones predominantemente negativas al retornar a su hogar, aunque muchos han informado que su tiempo en el exterior fue positivo y se sintieron realizados. Quizás quiera consultar a un profesional de la salud mental para que lo ayude a adaptarse nuevamente a su entorno hogareño.

## Más información

- [Página de destino Haití](#) en la página en Internet de salud para viajeros

- [Información específica sobre el país Haití](#) del Departamento de Estado de los Estados Unidos
- [Página en Internet para socorro de las Naciones Unidas](#)