



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

CONSEJOS PARA PADRES EN CASO DE CATÁSTROFES

GT de catástrofe e Incidentes con múltiples víctimas de SEUP

Autores (*orden alfabético*):

Gloria Guerrero. Enfermera de Urgencias. H Gregorio Marañón

Concepción Miguez. Pediatra de urgencias. H Gregorio Marañón

Cristina Parra. Pediatra de Urgencias. H Sant Joan de Déu



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

INDICE

1. Consejos generales
2. Cómo actuar en caso de catástrofes que impliquen subidas de agua (inundaciones, riadas, tsunamis)
3. Cómo actuar en caso de catástrofes que impliquen contaminación con tóxicos (radiación externa, químicos)
4. Cómo actuar en caso de situaciones climáticas de calor extremo
5. Cómo actuar en caso de situaciones climáticas de frío extremo
6. Cómo actuar en caso de terremoto
7. Cómo actuar en caso de erupción de un volcán
8. Infografía



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

1. Consejos generales

- Hable con sus hijos con palabras apropiadas a su edad sobre las catástrofes naturales más frecuentes que se pueden dar en su zona para que estén familiarizados con ellas. Incida en la necesidad de que el grupo familiar se mantenga unido y establezca un plan de evacuación y un punto de reunión donde poder encontrarse si las circunstancias han hecho que alguno de los miembros de la familia esté separado.
- Hable con los responsables del centro de educación o guardería al que acuden sus hijos sobre sus planes de evacuación, especialmente del lugar al que llevarán a los niños en caso de necesidad para tener previsto donde recogerlos.
- Haga que sus hijos conozcan bien su barrio y establezca las áreas más seguras a las que acudir en caso de desastre natural, por lo general son áreas altas y despejadas de edificios, árboles y líneas eléctricas.
- Informe a sus hijos sobre qué instalaciones se utilizarán como refugios en su comunidad en caso de emergencia (por lo general suelen ser colegios y polideportivos).
- Enseñe a sus hijos a marcar y comunicarse con el teléfono 112 en caso de emergencia.
- Haga que sus hijos memoricen su número de teléfono móvil. Si disponen de móvil configure el número de contacto de emergencia en la pantalla de bloqueo del móvil.
- Recuerde a los miembros de la familia que los mensajes de texto (SMS) a menudo se transmiten en una emergencia, incluso cuando un teléfono no pueda hacerlo.
- Establezca un contacto familiar que no se vería afectado por un desastre local y haga que sus hijos memoricen y guarden su contacto.
- Enséñeles información personal básica para identificarse en caso de separación de usted.
- Intente tener un pack con lo básico para sobrevivir al menos 48 h: linterna, manta térmica, radio a pilas, botiquín de emergencia (debe incluir analgésicos y medicación personal), agua embotellada (tener en cuenta las necesidades hídricas dependiendo del clima) y alimentos fáciles de preparar sellados (ej. latas), otros (navaja, abrelatas, libreta, mascarillas y guantes).
- Planifique y practique formas de salir de su vecindario. Prevea al menos dos formas de salida por si una de las rutas estuviera bloqueada.



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

- Manténgase informado mediante partes de medios de comunicación oficiales (ej. radios locales, partes televisivos, etc.).

En el caso de una catástrofe o desastre natural:

- Si los niños se encuentran dentro del área afectada intente, si es posible, su evacuación lo antes posible y que permanezcan con familiares o amigos con quienes se sientan seguros y confiados.
- Limite la participación de los niños en la recuperación de la zona. Lo ideal es que regresen después de que se haya limpiado el área y esta sea segura.
- Deje a los niños verbalizar sus sentimientos y emociones, muestre comprensión y ofrézcales tranquilidad. Dígalos que la situación no es permanente.
- Intente que profesionales especializados valoren su estado físico y emocional lo antes posible.



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

2. Cómo actuar en caso de catástrofes que impliquen subidas de agua (inundaciones, riadas, tsunamis)

- Hable con palabras sencillas de los riesgos que se pueden dar en su zona e indíqueles las señales a las que deben estar atentos para iniciar la evacuación del área de forma inmediata (aumento anormal del caudal de los ríos, abandono del cauce natural por parte del río, aumento o vaciado repentino de las aguas del mar/océano).
- Esté pendiente de las noticias locales y en especial de los partes meteorológicos cuando las previsiones sean adversas.
- Evacue si se le indica que lo haga o si se siente inseguro.

COMO ACTUAR TRAS UNA INUNDACIÓN:

- **Mantenga a los niños alejados del agua sucia**, es probable que estén contaminadas y pueden recibir descargas eléctricas procedentes de instalaciones que hayan quedado sumergidas.
- **Mantenga la higiene de sus hijos**: haga que se duchen lo antes posible tras haber estado expuestos a aguas procedentes de inundaciones. Lave o, si no es posible, higienice las manos de sus hijos a menudo, especialmente siempre antes de comer.
- **Impida que los niños beban agua que no esté embotellada** hasta que las autoridades sanitarias garanticen que no ha habido contaminación del agua corriente si continúan cerca del área afectada.
- **Impida que sus hijos toquen objetos o juguetes que puedan estar contaminados** por la inundación si previamente no han sido desinfectados. Deseche los juguetes que no puedan ser debidamente desinfectados.
- **Limpie y desinfecte lo antes posibles heridas** que hayan quedado expuesta al agua o al lodo del agua sucia o contaminada. Inspeccione la herida tras su cura de forma periódica.



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

3. Cómo actuar en caso de catástrofes que impliquen contaminación con tóxicos (radiación externa, químicos)

- Si está alejado de sus hijos y sabe que sus hijos están en el colegio u otra institución **no vaya a buscarlos**. Exponerlos al exterior los puede poner en peligro tanto a ellos como a usted. Los colegios y guarderías tienen planes de emergencia para poder mantener a los niños en su interior.
- **Busque refugio en el interior de un edificio** lo antes posible.
- **Quítese cuidadosamente toda la ropa expuesta a radiación o a químicos** antes de entrar en el edificio evitando que toque otras partes del cuerpo y dúchese/lávese inmediatamente.
- **Cierre y selle** todas las puertas y ventanas. Apague todos los aparatos que puedan traer aire del exterior (aire acondicionado, calefacciones de aire forzado, etc.). Si dispone de chimenea o extractores (cocina) séllelos.
- **Manténgase alejado de paredes y techo** del edificio si es posible. La contaminación se fija en la parte exterior de las construcciones.
- La contaminación exterior se debilita con el tiempo. Permanezca en el interior de los edificios hasta que los equipos de socorro se lo indiquen o el mayor tiempo posible en caso de que esté en una zona aislada sin posibilidad de ayuda exterior.
- **Intente beber agua embotellada**: es la única que puede estar más libre de contaminación.
- **Intente comer alimentos sellados** (procedentes de latas, sobres, botellas, etc). El alimento no sellado que haya permanecido en el interior de la nevera se podría considerar no contaminado.
- **No abandonen el refugio** a menos que usted o alguno de los miembros de su familia tengan una afección que pueda poner en peligro su vida.



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

4. Cómo actuar en caso de situaciones climáticas de calor extremo

- **Nunca deja a los niños sin supervisión en el interior de vehículos.**
- **Hidrátese frecuentemente.** Los líquidos deben beberse antes, durante y después de la exposición al calor extremo. Recuerde beber muchos líquidos, independientemente de su nivel de actividad.
- **Monitoree el grado de hidratación de sus hijos** vigilando sus orinas. Las orinas oscuras o concentradas indican falta de líquidos corporales, por lo que debe aumentarse el aporte de líquidos en estos casos.
- **Evite las comidas calientes**, ya que pueden aumentar el calor corporal.
- **Intente que sus hijos permanezcan en el exterior el menor tiempo posible.** Para ello planifique actividades de interior con las que mantenerles entretenidos, evitando el abuso de pantallas y juegos electrónicos.
- **Vista a sus hijos con ropas claras y frescas.** Anímelos a llevar gorro.
- **Use protector solar** con alto nivel de protección y de amplio espectro (con protección contra los rayos solares UVA y UVB). Renueve la protección solar periódicamente.
- **Infórmese sobre los síntomas y signos de patologías relacionadas con el calor** (golpe de calor, agotamiento, calambres y quemaduras solares graves). Si detecta alguno de ellos en sus hijos, busque asistencia sanitaria lo antes posible.



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

5. Cómo actuar en caso de situaciones climáticas de frío extremo

- **Vista a sus hijos con varias capas, gorros y guantes** si van a salir de casa. Tenga cuidado en el caso de los niños más pequeños con las bufandas o pañuelos de cuello, ya que pueden causar estrangulamiento si no están correctamente colocados.
- **Use protección solar** en caso de nevada. La nieve puede tener efecto espejo de los rayos solares aumentando el riesgo de quemadura solar.
- Si están jugando en el exterior, dígalos que entren inmediatamente en caso de sentir frío o si se mojan. En cualquier caso, manténgalos vigilados y controlados periódicamente; los niños pueden no decir nada para poder permanecer jugando en el exterior si están entretenidos.
- **Mantenga bien hidratados a los niños con líquidos y bebidas calientes.** En ambientes fríos, los niños pierden más agua por la respiración.
- **Evite que los niños se acerquen sin supervisión a las fuentes de calor** ya que podrían quemarse.
- Si utiliza métodos de calefacción que puedan producir humo, o incrementar los niveles de monóxido de carbono, ventile la casa periódicamente e intente tener en su hogar detectores de humo y de niveles monóxido de carbono.
- Esté atento a las **señales que puedan indicar congelación** como piel pálida o gris. En caso de detectarlas lleve al niño al interior y aplique calor en el área afectada con agua tibia (nunca caliente) y cubra el área una vez se recupere. Los signos que indican hipotermia son: tiritona que no cesa, lentitud mental y torpeza para hablar. Si detecta alguno de ellos lleve a su hijo al servicio de emergencias más cercano.



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

6. Cómo actuar en caso de terremoto

- **Antes de que se produzca un terremoto:** practique con sus hijos cómo actuar en caso de terremoto. Eso les hará familiarizarse con la situación y saber qué hacer en caso de que se produzca uno.
- **Si está en el interior de un edificio cuando se produce un terremoto:**
 - Enseñe a sus hijos a agacharse y cubrirse debajo de algo resistente como una mesa. Enséñeles a agarrarse al objeto bajo el que permanecen para intentar no ser desplazado durante los movimientos terrestres.
 - Si no tienen nada resistente para cubrirse, lo mejor es agacharse junto a una pared interior o meterse dentro de un armario.
 - Indíqueles que deben quedarse en el interior del edificio hasta que cese el temblor y estén seguros de que pueden salir.
- **Si se encuentran en un lugar abierto:** el lugar más seguro en un terremoto es un lugar despejado lejos de edificios, árboles, farolas y líneas eléctricas. Indíqueles que deben tirarse al suelo y quedarse allí hasta que cese el temblor.
- **Si está en un vehículo:** deténgase en un lugar despejado y permanezcan en su interior con el cinturón puesto hasta que cese el temblor.



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

7. Cómo actuar en caso de erupción de un volcán

- Si los servicios de emergencia alertan de riesgo de erupción volcánica en su zona:
 - Tenga preparadas **maskarillas FFP2 y gafas** para todos los miembros de la familia. Son imprescindibles para protegerse de la ceniza y el polvo volcánico.
 - Tenga activadas las **alertas de información en su teléfono móvil**. Si no dispone de él, manténgase informado mediante los partes informativos de la radio y/o la televisión.
 - Si dispone de vehículo privado, intente **mantener lleno el depósito de combustible**. Si no dispone de vehículo privado, intente organizarse con vecinos para tener planificada la evacuación. Siga en todo caso las indicaciones de las autoridades durante la evacuación.
 - Tenga preparado un **pack de emergencia** con su documentación esencial (DNI, tarjeta sanitaria y bancaria), botiquín (en caso de que algún miembro de la familia tome medicación prepare lo necesario para una semana), comida, agua, ropa de repuesto y abrigo.
 - Si debe evacuar hágalo solo con los artículos esenciales.
- Si no es posible la evacuación y debe permanecer donde está:
 - Esté pendiente de los informativos locales y de emergencia.
 - **Cierre** todas las puertas, ventanas y chimeneas exteriores.
 - **Apague los sistemas de calefacción, aire acondicionado y ventiladores.**
 - Si su edificio tiene más de dos plantas, vaya a las **plantas superiores** con comida, agua y un botiquín de emergencia.
 - Intente permanecer en todo momento informado mediante radios portátiles. Las ondas de radio siguen normalmente funcionando cuando fallan las líneas móviles.



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

8. INFOGRAFÍA

¿Está preparada su familia para una emergencia?

1

CONOZCA SU ENTORNO

Es importante conocer el riesgo de desastres naturales (inundaciones, olas de calor, frío extremo, terremotos) o producidas por el hombre (accidentes industriales o químicos) que tiene la zona donde vive. Hable con sus hijos sobre estos riesgos para que estén familiarizados con ellos.

2

DISPONGA DE AGUA Y ALIMENTOS

Tenga preparados alimentos y agua para usted, su familia y mascotas, para unas 48-72 horas.

3

PREPARE UN KIT DE EMERGENCIA

Linterna a pilas, manta térmica, radio a pilas, cargadores, baterías externas y/o pilas, botiquín de primeros auxilios (analgésicos y medicación habitual), silbato, mascarillas, guantes, toallitas húmedas, bolsas de basura, abrelatas, documentación personal básica (DNI), mapas locales.

4

PREPARESE PARA PERMANECER O SER EVACUADO

Tenga un listado de números de teléfonos preparado. Identifique lugares seguros donde refugiarse en su entorno. Conozca los puntos de evacuación.

5

COMUNIQUE

Memorice o escriba los números de teléfono importantes. Utilice "Cartas" con información personal relevante para los niños.

Adaptado de National Centre for Disaster Preparedness, Columbia University. Is your family prepared for an emergency? Disponible en: <https://nccdp.columbia.edu/about-us/what-we-do/>